

# #ESPORTE

MAR



## ALONGAMENTO PARA TODOS

Veja quais são os benefícios do alongamento.



### GANHO DE FLEXIBILIDADE

Até pessoas sedentárias devem se alongar, para diminuir a dificuldade ao realizar movimentos simples durante o dia e para ter um ganho considerável de flexibilidade.



### PREPARAÇÃO DA MUSCULATURA

Os alongamentos preparam a musculatura para quaisquer movimentos.



### MELHORA O DESEMPENHO

Quando você se alonga, você consegue minimizar a dor muscular nas atividades do dia a dia e do seu treino, além de melhorar o seu desempenho por favorecer o aquecimento muscular e corporal.

Grupo

**SPLICE**

#DIADEDOAR

#DOASOROCABA