EXERCITE-SE PARA VIVER MAIS

TRANSPORTE DE CARGA INDIVIDUAL

CARGAS PESADAS NÃO SE MOVEM EM SINCRONIA COM O TRONCO, CAUSANDO ESTRESSE CÍCLICO DOS MÚSCULOS DAS COSTAS, LIGAMENTOS E COLUNA VERTEBRAL ?

QUE O TRANSPORTE DE CARGA INDIVIDUAL MOBILIZA DIVERSOS SEGMENTOS CORPORAIS?

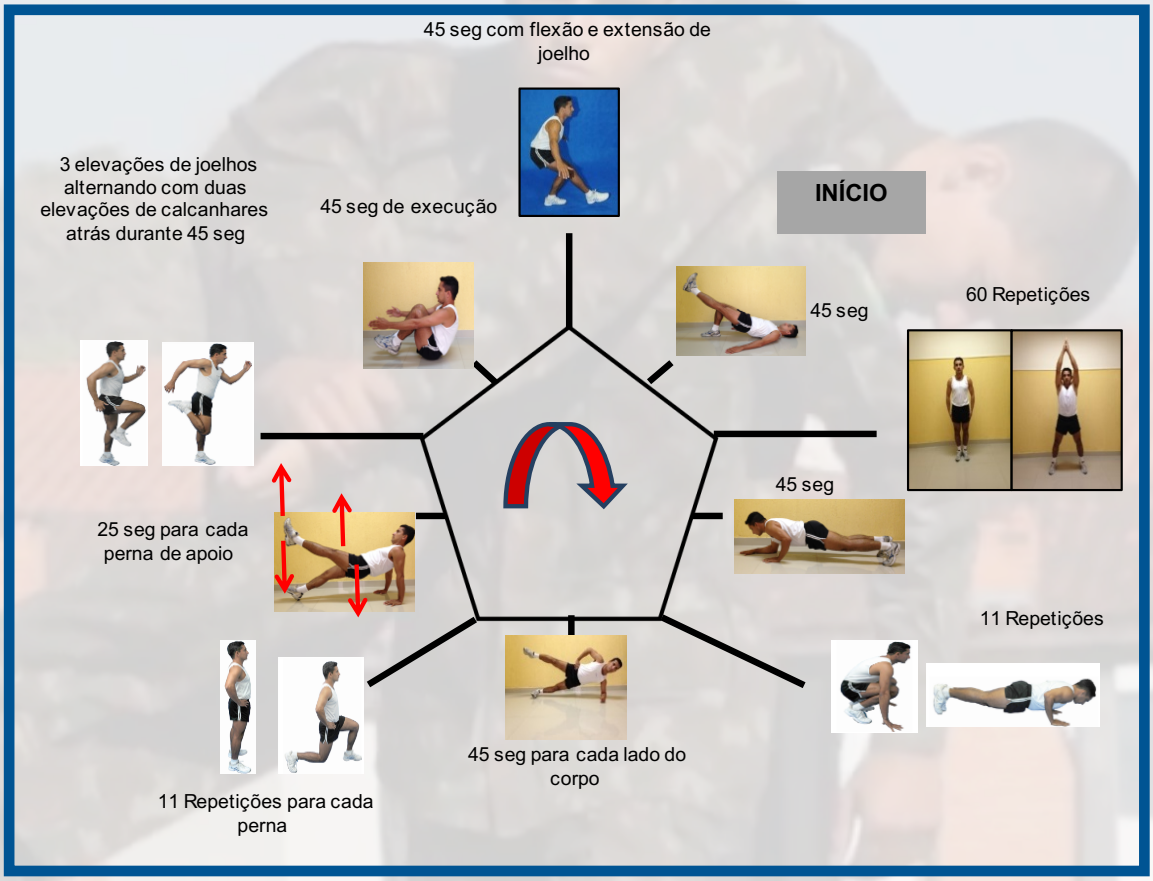
VOCÊ SABIA ?

ANDAR RÁPIDO E TRANSPORTANDO CARGA PESADA, SEM PREPARAÇÃO ADEQUADA, AUMENTA O RISCO DE LESÕES ?

QUANTO MAIS PERTO O CENTRO DE GRAVIDADE CORPORAL SE ENCONTRAR DA CARGA, MAIS FÁCIL SERÁ CARREGAR A MOCHILA?

REFORCE O "CORE" COM O NOVO MÉTODO COMPLEMENTAR:

PENTÁGONO



PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE:

WWW.IPCFEX.EB.MIL.BR

INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

"Ciência para a saúde e a operacionalidade."

NOVO MÉTODO PARA O TFM