

ALONGAMENTO MUSCULAR

ESTÁTICO

COMO POSSO REALIZAR?

* 03 REPETIÇÕES DE 30 SEGUNDOS, EM CADA GRUPO MUSCULAR.

* MANTER A POSIÇÃO DE ALONGAMENTO ATÉ A SENSÇÃO DE LEVE DESCONFORTO.

* NO MÍNIMO 02 VEZES E MÁXIMO 05 VEZES NA SEMANA.

ALONGAMENTO DE MEMBROS SUPERIORES E TRONCO



TRAPÉZIO SUPERIOR



CADEIA LATERAL



TRÍCEPS BRAQUIAL



FLEXORES DO PUNHO



EXTENSORES DO PUNHO



PEITORAL

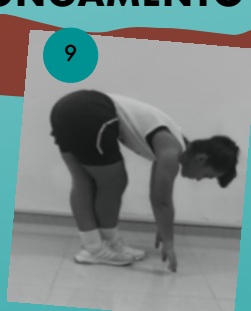


CADEIA ANTERIOR

ALONGAMENTO DE MEMBROS INFERIORES



QUADRÍCEPS



ÍSQLIOTIBIAIS



FLEXORES DO QUADRIL



ADUTORES



SÓLEO



PANTURRILHA



GLÚTEOS