

# Alongamentos para melhorar a mente e o corpo



Os alongamentos podem parecer simples, mas proporcionam tempo para que você se movimente, respire e pense.

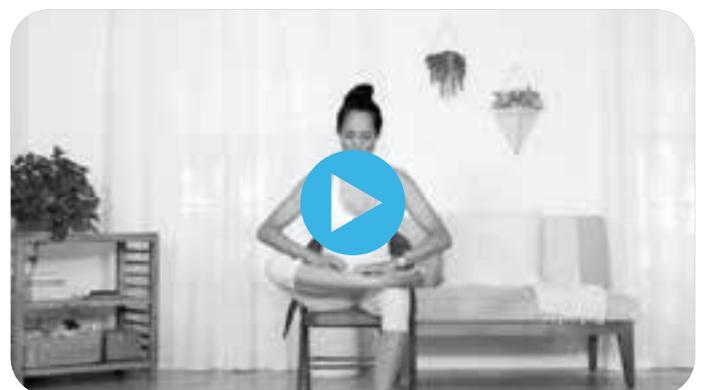
Eles aliviam diretamente a tensão física e ajudam a diminuir os níveis de adrenalina e cortisol para que você possa pensar, lembrar e resolver problemas com mais facilidade.



## Alongamento simples para o pulso

Passamos boa parte do dia usando nossas mãos, seja para trabalhar, digitar ou dirigir. Os alongamentos de pulso são essenciais para manter os pulsos saudáveis e evitar lesões. Os punhos são articulações complexas e, se não forem alongados regularmente, podem ficar rígidos e fracos, o que pode causar dor, desconforto e redução da amplitude de movimento.

Siga estes alongamentos simples e tente incluí-los em sua rotina semanal de movimentos para obter os melhores resultados. É importante observar que, se você tiver uma lesão no pulso ou qualquer dor ou desconforto, consulte um médico ou profissional de educação física antes de iniciar qualquer programa de alongamento ou exercício.



## Hip-Hip Hurra!

Incorporar alongamentos de quadril em sua rotina pode trazer uma série de benefícios, desde a redução da dor e desconforto até a melhoria do desempenho atlético. Mas por onde começar? Junte-se a nós para uma série de alongamentos de quadril, perfeitos para iniciantes. Com instruções claras e dicas úteis, você será capaz de se alongar com segurança e eficácia e começar a colher os benefícios de um corpo mais saudável e flexível.