

ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE

Aluna: Gilmara Paulino da Silva

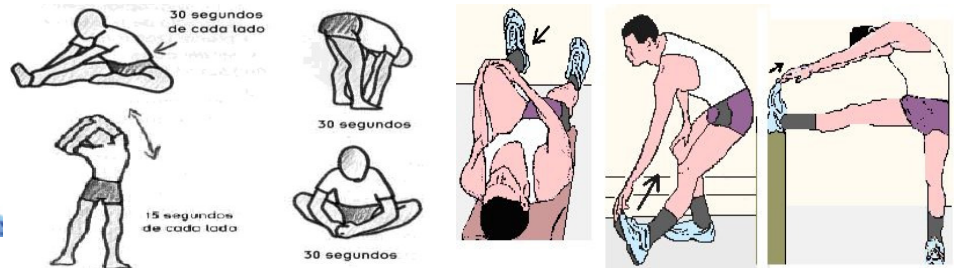
Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia



ALONGAMENTO: é muito comum nos esportes cenas de atletas se alongando antes ou após um treino, jogo ou um simples bate-bola aos finais de semana. Muitas pessoas confundem alongamento com flexibilidade. O alongamento tem como finalidade alongar os principais grupos musculares dos membros superiores e inferiores, favorecendo ao praticante maior mobilidade, a melhor postura e a consciência corporal, combate tensão, desfaz nódulos e contrações musculares.

A maioria dos alongamentos podem ser feitos a qualquer hora, ao despertar pela manhã, no trabalho, durante viagens prolongadas no ônibus...



FLEXIBILIDADE pode ser definida como a capacidade dos tecidos corporais esticarem sem danos ou lesões e com ampla movimentação numa articulação ou grupo de articulações, a capacidade de uma articulação mover-se com facilidade em sua amplitude de movimento.

- A flexibilidade não se apresenta de modo uniforme nas diversas articulações e nos movimentos corporais.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCursos.com.br