

COMO FAZER ALONGAMENTOS

PARA TENSÃO NA COLUNA LOMBAR

Estes alongamentos são destinados ao alívio da tensão muscular na parte de baixo das costas, sendo também indicados para aliviar a tensão no alto das costas, ombros e pescoço. Para obter melhores resultados,

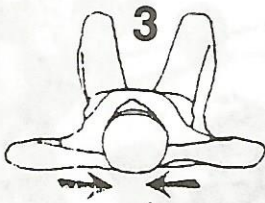
execute-os à noite na hora de ir dormir. Permaneça em tensões de alongamento apenas se se sentir bem. Não exagere.



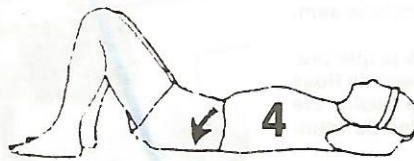
30 segundos



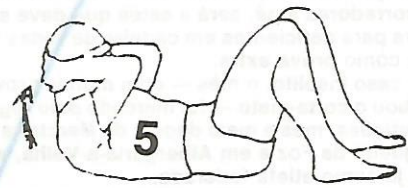
15 segundos
cada perna



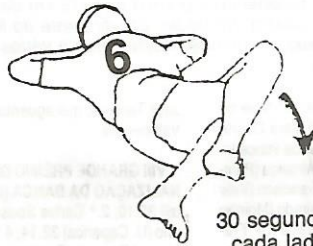
Contração de espáduas
2 vezes,
8 segundos cada



Encostar no chão
a região lombar 2 vezes,
10 segundos cada



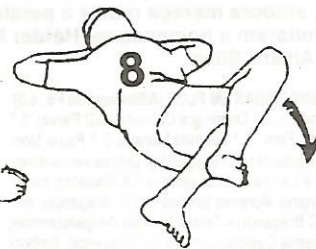
3 vezes,
5 segundos cada



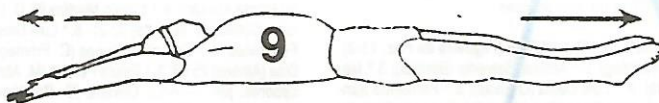
30 segundos
cada lado



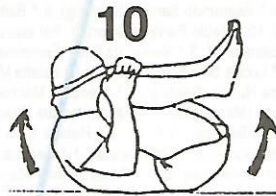
30 segundos



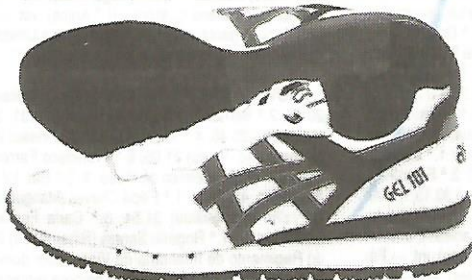
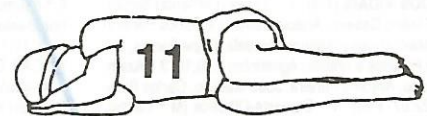
20 segundos
cada lado



2 vezes,
5 segundos cada



25 segundos



asics 

GEL 101
uma opção para um bom treino