

ALONGUE-SE

Cartilha de alongamento



BENEFICIOS

- Alívio da tensão muscular;
- Melhora da postura corporal;
- Prevenção de lesões;
- Ativação da circulação;
- Aumenta a flexibilidade

Alívio da Tensão Muscular

O alongamento corporal é importante, em primeiro lugar, pois ele oferece o relaxamento do corpo e, por consequência, o alívio da tensão muscular.

Sempre que você se alonga, você diminui o estresse corporal que pode sentir nas costas, pescoços e em outras partes.

Melhora da postura corporal

O segundo benefício do alongamento muscular é a melhora da postura (e prevenção). Isso porque músculos tensos tendem a deixar um corpo em uma postura errada.

Prevenção de lesões

Entre os benefícios do alongamento, também temos a prevenção de lesões. Isso porque o alongamento permite que o seu músculo consiga se mover em uma maior amplitude, o que vai fazer com ele não seja lesionado.

Ativação da circulação

A ativação da circulação sanguínea também é uma das vantagens de fazer alongamentos. Isso se dá, pois, essa prática aumenta o fluxo sanguíneo nos músculos.

Aumenta a flexibilidade

Por fim, entre os benefícios do alongamento muscular, temos também o aumento da flexibilidade do corpo. O alongamento permite

que os movimentos sejam mais soltos e leves, ao mesmo tempo que melhora a aptidão física.





DICAS

- Nunca é tarde para começar a fazer alongamentos;
- Alongue-se sempre que puder, em distintos momentos do dia (no trabalho, nos afazeres domésticos e no tempo de lazer);
- Procure relaxar enquanto se alonga;
- Respeite os limites do seu corpo, evite a dor ou desconforto excessivo durante os exercícios;
- Maiores benefícios para a flexibilidade são obtidos em médio e longo prazo;
- Respire de forma lenta, inspirando pelo nariz e expirando pela boca;
- Os exercícios de alongamento podem ser feitos com uma música agradável de fundo.



Equipe do SESMT Público - AGRODEFESA

**Coordenadora SESMT
Eng. Janeth Maria Macedo de Moura**

**Técnico em Segurança do Trabalho
Maicon Correia Queiroz**

Telefone : 62 98164-0801