

## **Alooooongue-se**

Esticar-se em situações cotidianas, como ao acordar e durante o banho, melhora os resultados do alongamento na hora do treino oficial e previne dores musculares e má postura. Veja os movimentos sugeridos pelo personal trainer **Waldyr Salles, da Academia Energia Vital (RJ):**

**NA CAMA:** depois de dar aquela espreguiçada, deite-se de lado e puxe a perna de cima para trás, tentando encostar o calcanhar no bumbum. Faça o mesmo com a outra perna.

**NO CHUVEIRO:** enquanto a água cai sobre o corpo, semiflexione os joelhos e abaixe a cabeça, encostando o queixo no peito ao mesmo tempo que entrelaça os dedos e estica os braços para cima.

**NO TRÂNSITO:** passe o braço direito na frente do pescoço e com a mão esquerda force o cotovelo para trás. Repita para o outro lado.

**NO TRABALHO:** usando a mão direita, puxe a cabeça para o lado direito, tentando encostar a orelha no ombro. Faça o mesmo para o outro lado.

**\* Permaneça 30s em cada posição**