

Alongamento

Qual o tempo ideal para realizar um exercício de alongamento?

Qual o tempo ideal para realizar um exercício de alongamento?

15, 20 ou 30 segundos? Mais?

Pesquisas recentes realizadas na Faculdade de Fisioterapia da USP-SP, apontam que os alongamentos segmentares (os mais comumente realizados em academias e empresas) devem ser realizados antes, durante e após qualquer atividade física ou laboral. Além disso, o tempo de manutenção do músculo em posição de alongamento deve ser de 30 segundos e sempre deve-se lembrar de respirar ritmada mente durante esta prática, deste modo, o exercício apresentará efeitos positivos para o corpo.