



KRISTIAN BERG

# **INDICAÇÕES DE ALONGAMENTO**

eliminando a dor e prevenindo as lesões

# Resumo de Indicações de Alongamento. Eliminando a Dor e Prevenindo as Lesões

Indicações de alongamento reúne ilustrações coloridas de anatomia e instruções passo a passo de 40 exercícios de alongamento eficazes para eliminar e aliviar a dor muscular, melhorar o equilíbrio e a flexibilidade, bem como evitar lesões comuns.

Além disso, apresenta programas de alongamento a serem seguidos ou adaptados conforme as necessidades individuais. Esta obra mostrará também como avaliar de forma rápida a dor e identificar o alongamento correto para aliviá-la.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)