

# global bet live

Os exerc#237;cios para flexibilidade podem, ainda, ser uma forma de relaxar depois de uma rotina pesada de treinos.</p><p>De acordo com#128516; publica#231;#227;o da Escola de Medicina na Universidade de Harvard, o treino de flexibilidade consisteglobal bet liveuma s#233;rie de atividades que#128516; alongam os m#250;sculos, podendo ajudar a prevenir les#245;es e poss#237;veis dores que podem ocorrer como consequ#234;ncia do exerc#237;cio(1).</p><p>Um m#250;sculo bem#128516; alongado pode atingir mais facilmentegloba l bet liveamplitude de movimento, o que pode contribuir com a melhora no desempenho(1).</p><p>Mais flexibilidade tamb#233;m#128516; #233; importante para ajudar na preven#231;#227;o de poss#237;veis dores ap#243;s o treino.</p><p>Exerc#237;cios de alongamento promovem o relaxamento muscular, o que#128516; ajuda a aliviar as dores causadas pelo estresse do treinamento, al#233;m de aumentar a sensa#231;#227;o de bem-estar e, conseq#231;entemente, o#128516; humor(4).</p><p></p><p>- Centro Cultural Pr#243;-M#250;sica e Artes Centro de Nova Igua#231;u (CAMPT) - CAMPT - Centro Cultural Cidade de Nova Igua#231;u#128522; - CMPT - Centro Cultural de Arte Popular Brasileira - CIBA - Centro Cultural Nacional de Cultura Popular Brasileira -#128522; CNAP - Centro Cultural de Arte Contempor#226;nea de Nova Igua#231;u (CANC) - CNC - Centro Cultural de Arte Contempor#226;nea de#128522; Nova Igua#231;u (CANI) - CINI - Centro Cultural e Artes Municipal do GNAP - GNAP - Nova Igua#231;u Museu de#128522; Arte de Minas Gerais (GMIG) - GRAM - Centro Cultural S#227;o Francisco - CADE - Museu Popular Brasileira - COAR</p><p>-#128522; Museu Nacional de Belas Artes - ANB - Nova Igua#231;u - ANB - S#227;o Bento de Belo Horizonte - ANB#128522; O GALERJ - GNAP - Centro Cultural de Arte Moderna - CMJ - Centro Cultural de Arte Contempor#226;nea de Nova#128522; Igua#231;u - CCPL - Centro Cultural de Arte Contempor#226;nea de Nova Igua#231;u - CCPL - Centro Cultural de Arte Contempor#226;nea#128522; de Nova Igua#231;u (CAMPT) - CCCN - Centro Cultural de Arte Popular Brasileira - CNAP - Nova Igua#231;u Museu de#128522; Arte de Minas Gerais (GMAG) - GMAG - Centro Cultural S#227;o Francisco - CADE - Museu de Arte Contempor#226;nea</p><p>de Nova#128522; Igua#231;u (GMAM) - GMAM - Centro Cultural S#227;o Francisco - CADE - Museu de Arte Moderna - SP - Museu#128522; de Arte Contempor#226;nea de Nova Igua#231;u - CCPL - Centro Cultural de Arte Moderna - CCEU - Centro Cultural Rio-Centro#128522; (CAND) - CRS - Centro Cultural Niter#243;i - CFECT - Centro Cultural de Arte Moderna Maria Alves da Costa Lins#128522; - CM