

Écio M. Nogueira

# ALONGAMENTO

para todos os esportes

660 exercícios

4ª edição

**SPRINT**

# Resumo de Alongamento Para Todos Os Esportes

Exercícios partindo da posição sentada, decúbito dorsal, lateral, ventral. Exercícios com apoio de joelho. Exercícios da posição em pé. Exercícios para os braços e pescoço. Exercícios com bastão e step.

Exercícios utilizando a parede, barra, espaldares.

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