

PRINCÍPIOS DO MÉTODO BAD RAGAZ

Karla Naiara Cristina Gomes, Mileide Canson de Araújo, Jhenifer Brenda dos Reis, Glauber Lopes Araújo

INTRODUÇÃO

Este método baseia-se em uma serie de exercícios que utilizam resistência em busca de um fortalecimento e mobilização com indicações precisas, o mesmo promove relaxamento, reeducação muscular, alongamento da coluna vertebral etc.

OBJETIVOS

Apresentar cientificamente a descrição deste método e os resultados que o mesmo promove em suas aplicações.

METODOLOGIA

Um estudo de revisão bibliográfica que a importância do método Bad Ragaz na melhora dos movimentos.

CONCLUSÃO

A aplicação deste método resulta em melhorias musculares, neurológicas, estéticas, respiratórias e flexibilidade para pacientes com doenças crônicas.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

//repositório-racs.famerp.br

www.efdeportes.com