

**CILADA**

Pesquisa identifica o culpado por você escolher alimentos calóricos

**PERIGO NO ARMÁRIO**

Jeans skinny e mais 4 itens de moda são ligados à dor nas costas

**SEM ERRO**

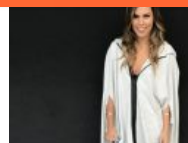
Como garantir que a carne que você consome é de boa qualidade

**GIRL POWER!**

Antes e depois de blogueira vai mudar seu conceito de sucesso

**ALERTA**

Estudo associa dieta sem glúten a maior risco de diabetes

**STREETSTYLE**

SPFW: melhores looks pegada esportiva para no dia a dia



FITNESS

Muita dor depois do treino? 3 técnicas que vão salvar você

Travou? Conheça métodos capazes de aliviar os incômodos que atrapalham seus treinos

Por **Daniel Navas**

© 16 mar 2017, 15h10 - Atualizado em 16 mar 2017, 16h02



(Wavebreakmedia Ltd/Thinkstock/Getty Images)

1. QUIROPRAXIA

Sabe aquela dor chatíssima nas costas que não sabemos de onde veio? Ela pode ter relação com a má postura. "Alinhar a coluna ajuda a corrigir desvios que dificultam a chegada dos estímulos nervosos aos braços e às pernas, melhorando, assim, o movimento", diz Shiva Jacob, fisioterapeuta do The Spa, em São Paulo.

Leia mais: [7 dúvidas esclarecidas sobre quiropraxia](#)

2. LIBERAÇÃO MIOFASCIAL

Todos os grupos musculares possuem uma espécie de capa protetora, chamada de fáscia, que quando nos lesionamos forma nós e encurtamentos, também conhecidos como *trigger points*. “Uma pressão na região com um rolo de massagem consegue aliviar a dor ao desfazer esses pontos”, diz Fellipe Savioli, da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia.

Fique por dentro: [Tire suas dúvidas sobre o rolinho de liberação miofascial](#)

3. ACUPUNTURA

A técnica milenar utiliza pequenas agulhas para estimular várias terminações nervosas na pele. Isso faz com que o cérebro libere células com efeitos analgésico e anti-inflamatório.

Veja também

Acupuntura para a pele



SAÚDE

loga pode ser aliada de quem sofre com dor nas costas

🕒 20 jan 2017 - 16h01



FITNESS

Fazer exercício ajuda a aliviar a dor de um treino anterior?

🕒 3 set 2016 - 15h09

TUDO SOBRE

ACUPUNTURA

DOR NAS COSTAS

QUIROPRAXIA

TREINO

Pela Web

Recomendado por



PATROCINADO

A JBS é a companhia brasileira com mais certificações internacionais de qualidade

JBS



PATROCINADO

Muito além da nova cor: entenda uma das grandes vantagens do Galaxy S7 Edge

Samsung - InfoMoney



PATROCINADO

Como a Márcia se Livrou dos Seus Braços Pelancudos

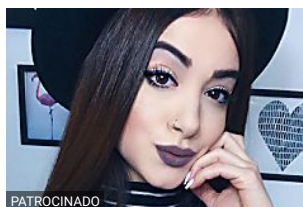
Health News 247



PATROCINADO

Saiba como aumentar sua testosterona de forma natural

Jolivi



PATROCINADO

Blogueira mostra segredo para ter cabelos enormes em um mês

BeautyCaps - Bbrands TV



PATROCINADO

O firmador de pele que todo homem deve ter.

Lifecell Skincare™ Official Site - Youthful Skin At Any Age

Para você