

detail in pt-br the 10 muscles that could use some daily stretching with proper remarks

1. **Quadríceps:** Este grande grupo muscular na frente das coxas é um dos mais importantes para a nossa mobilidade. Esticá-los regularmente pode ajudar a evitar a rigidez e as lesões. Para esticar, fique em pé, dobre o joelho e segure o tornozelo na mão correspondente.
2. **Isquiotibiais:** Localizados na parte de trás das coxas, estes músculos são frequentemente negligenciados, mas esticá-los pode prevenir lesões na parte inferior das costas e joelhos. Uma maneira simples de alongá-los é se sentar no chão com um pé esticado à sua frente e dobrar a partir do quadril para tocar o pé.
3. **Gêmeos:** Estes músculos na parte de trás da perna podem ficar tensos após o uso excessivo, especialmente se você corre ou caminha muito. Para alongar, fique em frente a uma parede, avance um pé e incline-se para frente, mantendo a perna de trás reta.
4. **Flexores do quadril:** Situados no quadril, estes músculos permitem levantar os joelhos e dobrar na cintura. Se estiverem apertados, podem levar a problemas de postura. Para alongá-los, faça um passo à frente e dobre o joelho da frente, mantendo o pé de trás no chão.
5. **Trapézio:** Este grande músculo na parte superior das costas pode ficar tenso com o estresse ou má postura. Para alongá-lo, sente-se em uma cadeira, segure a base da cadeira com uma mão e incline a cabeça para o lado oposto.
6. **Glúteos:** Os músculos das nádegas são essenciais para a estabilidade da pelve e para andar e correr. Para alongá-los, sente-se no chão, dobre um joelho e coloque o tornozelo no joelho oposto, depois pressione suavemente o joelho dobrado.

7. **Peitoral:** Estes músculos do peito podem apertar se você passar muito tempo sentado ou se curvando. Para alongá-los, fique em uma porta aberta e coloque os antebraços nas molduras da porta, depois avance para sentir um alongamento no peito.
8. **Deltoides:** Este músculo do ombro pode ficar tenso com movimentos repetitivos do braço ou má postura. Para alongá-lo, estenda o braço através do corpo e use o outro braço para aplicar uma leve pressão.
9. **Bíceps:** Se você usa muito os braços, os bíceps podem precisar de um bom alongamento. Levante os braços à altura dos ombros e depois para trás até sentir um alongamento na frente dos braços.
10. **Tríceps:** Este músculo na parte de trás do braço pode ficar tenso após exercícios de força ou atividades como digitação. Para alongá-lo, levante o braço acima da cabeça, dobre o cotovelo para que a mão atinja a parte de trás do pescoço e use a outra mão para aplicar uma leve pressão.

Lembre-se, nunca deve doer quando você estica. Se você sentir dor, isso pode ser um sinal de que você está se esticando demais ou fazendo o alongamento de maneira incorreta. Um profissional de educação física ou fisioterapeuta pode fornecer orientação adicional.