

## Renda-se a ela

**Categories :** [Eco - Ar Livre](#)

Quem pratica esportes de aventura ou ao ar livre pode ter um certo preconceito com o povo das academias de musculação. Mais do que infundado, revela reportagem do *site* O2. A prática auxilia aos esportistas, especialmente quem corre, pois ajuda a evitar lesões e melhora o desempenho. [O site dá algumas dicas de exercícios voltados para quem pratica corrida.](#)