

POSICIONAMENTO

Na cama, o posicionamento ideal é manter o corpo ereto e um apoio na cabeça não muito alto.



Em caso de desnível na pelve, pode ser colocado um apoio (toalha ou rolo) embaixo para nivelar a cintura.

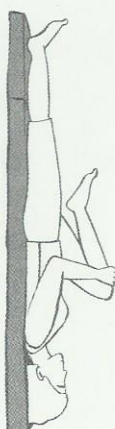


Deitado de lado, colocar um travesseiro ou almofada para apoiar a perna de cima e a outra ficar estendida como se estivesse alongando.



ALONGAMENTO

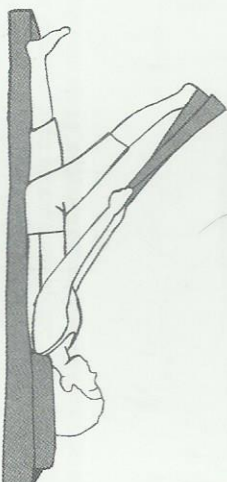
Deite-se, sem travesseiro, leve uma das pernas com suas mãos entrelaçadas em direção ao tórax até o seu limite. Repita o mesmo procedimento com a outra perna.



Agora realize o alongamento com as duas pernas na mesma posição, até sentir alongar. Tenha cuidado para não forçar a coluna.



Deite-se, eleve uma das pernas e sustente-a com uma toalha ou lençol até sentir esticar o músculo. Repita o mesmo procedimento com a outra perna.



Peça ajuda a alguém para colocar um dos seus pés no ombro dele(a). Com uma mão, ele segura a extremidade do pé e com a outra apoia acima do joelho. Ele deve puxar sua perna para cima até o seu limite. A outra perna deve ficar flexionada.

