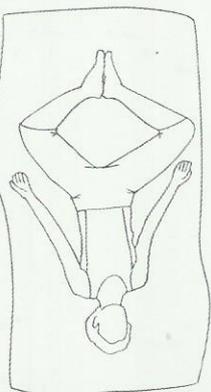


ALONGAMENTO

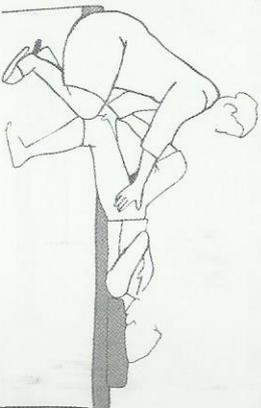
Deite-se em uma superfície plana, aproxime os pés e comece a abrir devagar as pernas, sentindo alongar a parte interna da coxa, deixando os braços relaxados ao lado do corpo.



Deite-se com uma perna para fora da cama e mantenha a outra flexionada. Você deve sentir alongar a parte anterior da coxa da perna pendente. Seus braços ficam cruzados sobre o peito. Tenha cuidado com sua coluna lombar!



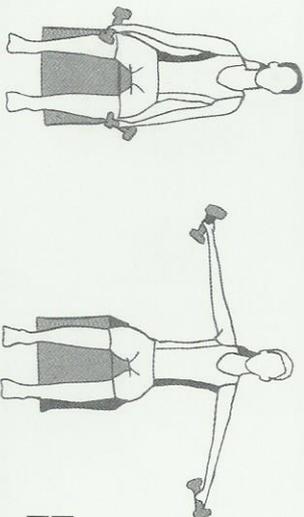
Um(a) ajudante posiciona-se sentado ao seu lado, apoia uma mão no quadril, para o estabilizar e, a outra, coloca em cima da coxa, próxima ao joelho. Em seguida, neste local, ele(a) aplica uma força para baixo, alongando a região anterior da perna. Pode ser intensificado afastando mais sua perna para trás.



06

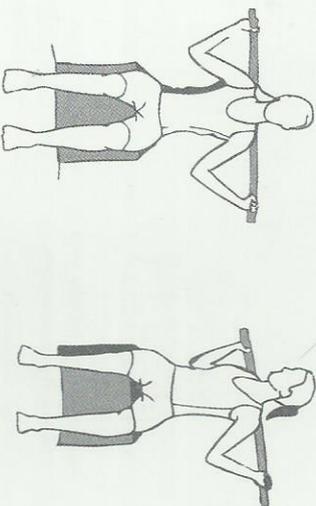
FORTALECIMENTO

Sente-se em uma cadeira com a coluna apoiada, as pernas entretalhas e os braços ao longo do corpo. Com pesos iguais nas duas mãos, eleve-os na máxima amplitude que puder, desde que não ultrapasse a altura do ombro.



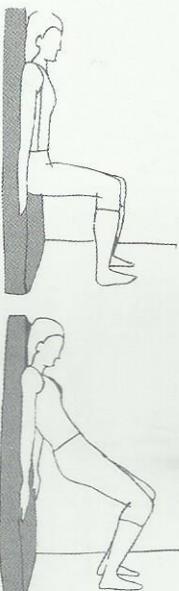
Nº de séries
 Nº de repetições

Agora, sente-se em um banco sem encosto, pernas entretalhas e coluna ereta, segure um bastão e coloque-o por trás da cabeça, em cima do ombro. Em seguida, faça movimentos de rotação do tronco de um lado para o outro. Tenha cuidado para não exagerar nas rotações e/ou realizar movimentos bruscos para não prejudicar a coluna.



Nº de séries
 Nº de repetições

Deite-se em uma superfície plana, com o corpo alinhado, apoie os pés na parede, de modo que o joelho fique a 90°, como mostra a figura. Em seguida, lance sua cintura para cima colocando força nas pernas.



Nº de séries
 Nº de repetições

07