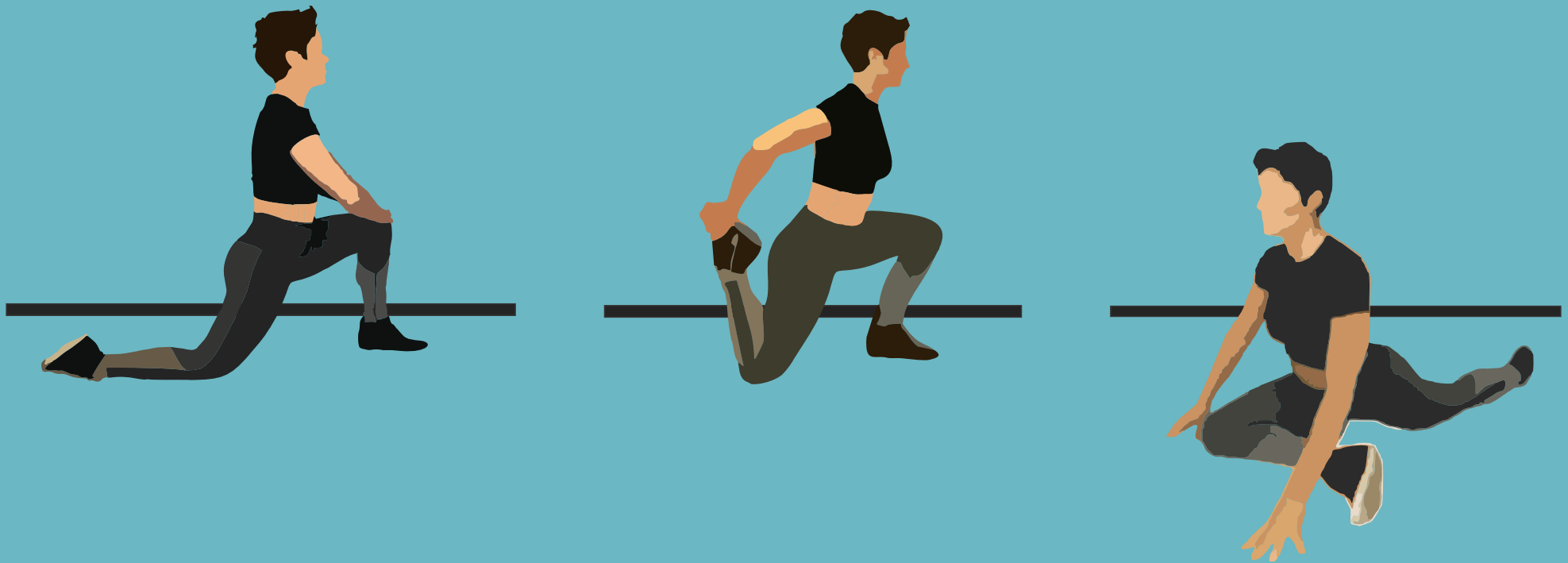


## CARD: EXERCÍCIOS PARA SOLTAR E FORTALECER LOMBAR E QUADRIL:

Comece pelo primeiro e evolua conforme se sentir confortável.  
Manter na postura de alongamento por pelo menos 20 segundos.  
Tentar repetir pelo menos duas vezes ao dia, para melhor resultado.



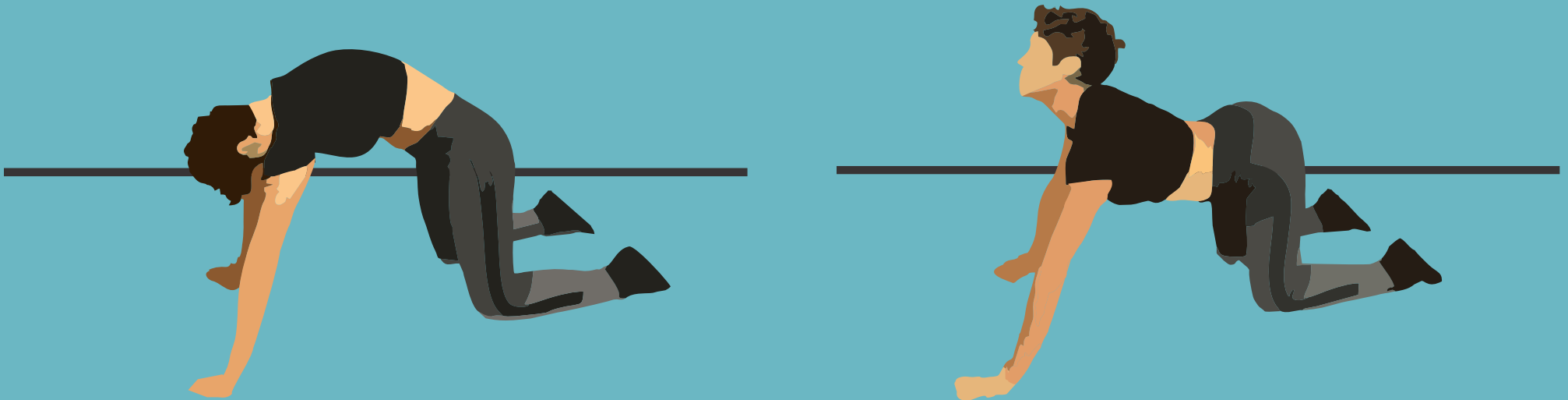
## CARD: EXERCÍCIOS PARA SOLTAR E FORTALECER LOMBAR E QUADRIL:

Manter na postura de alongamento por pelo menos 20 segundos.  
Tentar repetir pelo menos duas vezes ao dia, para melhor resultado.



# CARD: EXERCÍCIOS PARA SOLTAR E FORTALECER LOMBAR E QUADRIL:

Repetir a seqüência de 8 a 15 vezes.  
Tentar repetir pelo menos duas vezes ao dia para melhor resultado.



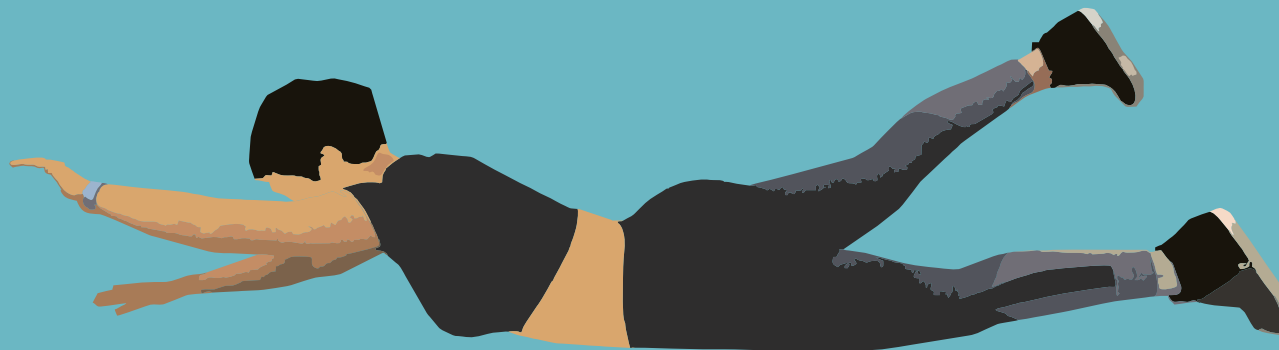
## CARD: EXERCÍCIOS PARA SOLTAR E FORTALECER LOMBAR E QUADRIL:

Comece pelo primeiro e evolua conforme se sentir confortável.  
Manter na postura de alongamento por pelo menos 20 segundos.  
Tentar repetir pelo menos duas vezes ao dia para melhor resultado.



## CARD: EXERCÍCIOS PARA SOLTAR E FORTALECER LOMBAR E QUADRIL:

Alterne braço e perna fazendo 10 repetições de cada lado.  
Atenção para o posicionamento do ombro e cabeça.



## CARD: EXERCÍCIOS PARA SOLTAR E FORTALECER LOMBAR E QUADRIL:

Aproveite para massagear e relaxar. Aqui o relógio será você.  
Faça enquanto estiver confortável!

