

CARD: EXERCÍCIOS PARA OS PÉS:

Faça 3 séries com 15 à 20 repetições.
(checar no site os vídeos para melhorar arco plantar e tornozelo)



CARD: EXERCÍCIOS PARA OS PÉS:

Repetir os movimentos em 3 séries de 12 repetições.



PÉ DE PATO
OU PÉ DE BAILARINA



LATERALIZAÇÃO



ROTAÇÃO



CONTRAÇÃO
DE PANTURRILHA



FLEXÃO DOS
DEDOS



INVERSÃO
DO PÉ

CARD: EXERCÍCIOS PARA OS PÉS:

Manter na postura de alongamento por pelo menos 20 segundos.



CARD: EXERCÍCIOS PARA OS PÉS:

Aproveite para massagear e relaxar. Aqui o relógio será você.

Faça enquanto estiver confortável!

Procure diferentes texturas e resistências (exemplo: bola de tênis, cabo de vassoura, garrafa com gelo, rolo massageador entre outros).

