

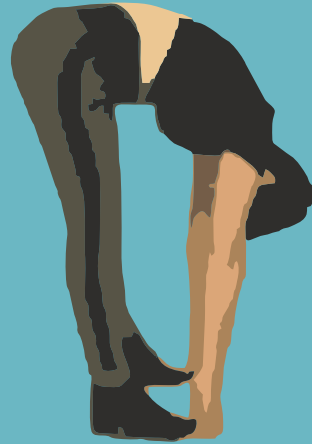
CARD: EXERCÍCIOS PARA SOLTAR AS PERNAS:

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 AS PERNAS:

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



Atenção para
manter o
quadril encaixado.



Alongamento
com apoio de
panturrilha.

CARD: EXERCÍCIOS PARA SOLTAR AS PERNAS:

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

