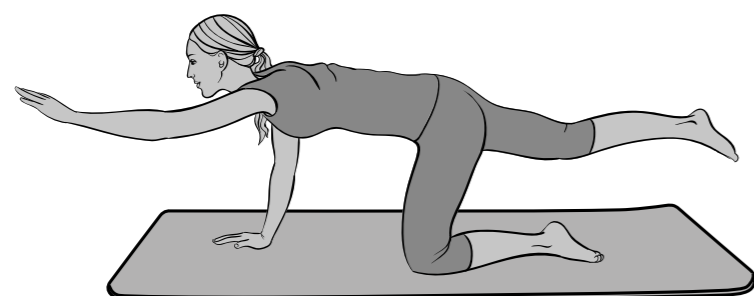


Preste atenção a pausar entre as séries e não se esqueça de respirar regularmente.

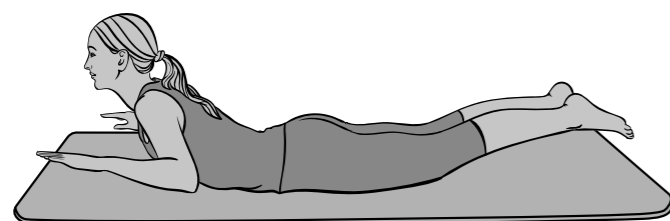


Músculo sacroiliolombar com movimento contrário

Coloque-se de gatas. Estique a perna esquerda e o lado esquerdo. Tensione o corpo, contraia a barriga e os glúteos.

Mantenha a posição.

Faça agora o movimento contrário, levando o cotovelo direito ao joelho esquerdo por baixo do corpo. Mantenha a posição. Em seguida, troque novamente para a posição de extensão. Troque de lado após 5 repetições. Realize o exercício quatro vezes.



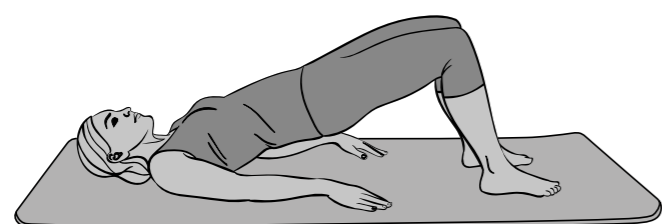
Elevação do tronco

Coloque-se de barriga para baixo e dobre os braços em «U». Agora, eleve tanto o tronco como os pés, mantendo os olhos no chão.

Mantenha a posição durante aprox. 10 segundos e volte a baixar os braços e os pés.

Uma toalha por baixo da barriga ajuda a evitar uma lordose.

Repita o exercício várias vezes. Se sentir dores interrompa imediatamente o exercício.



Elevação pélvica

De costas, deixe os braços ao lado do corpo. Coloque os pés à largura dos ombros, em paralelo. Puxe as pontas dos pés ligeiramente para cima e passe o peso para o calcanhar.

Eleve agora a pélvis para cima. O tronco e as coxas formam uma linha. Execute os movimentos de elevação e de descida lenta e uniformemente, sem retirar o peso.

Executar o exercício 4 vezes com 10 repetições.

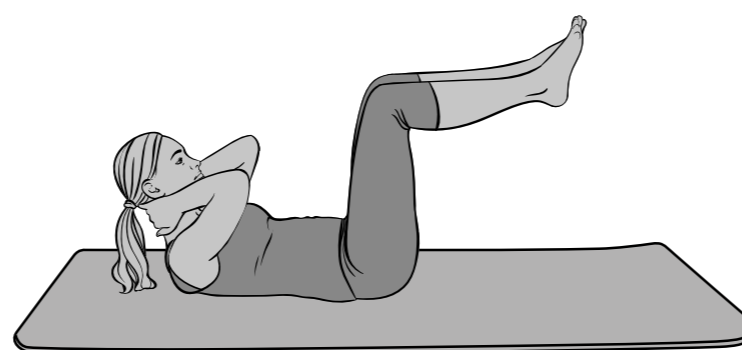


Alongamento das coxas anteriores

De lado, coloque a cabeça no tapete ou apoiada de forma alternativa.

A parte inferior da perna está esticada ou ligeiramente dobrada. Contraia a barriga e os glúteos e agarre a parte superior da perna no tornozelo e puxe-a para trás.

Mantenha esta posição durante, pelo menos, 10 segundos, trocando de lado em seguida.



Contração da barriga

De costas, dobre a duas pernas a um ângulo de 90 graus. As mãos apoiam a coluna vertebral. Eleve lentamente o tronco, sem impulso.

Mantenha a posição durante alguns segundos.

Em seguida, volte a baixar o corpo lentamente.

Repita o exercício 4 vezes, com 10 repetições.

recorte e guarde



FLX-USM-01 / PO43000946
TAPETE DE DESPORTO

SIPT
00511



Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Alemanha
01/13/2018 - Barcode 22040862

3 anos
GARANTIA DO FABRICANTE

SERVICIO AO CLIENTE
00800 78747874
(gratuito, exceto redes móveis)
flextrade-pt@teknihall.com