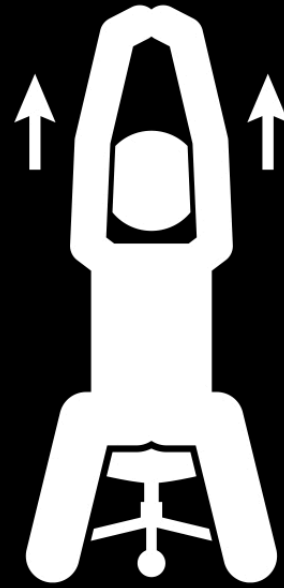


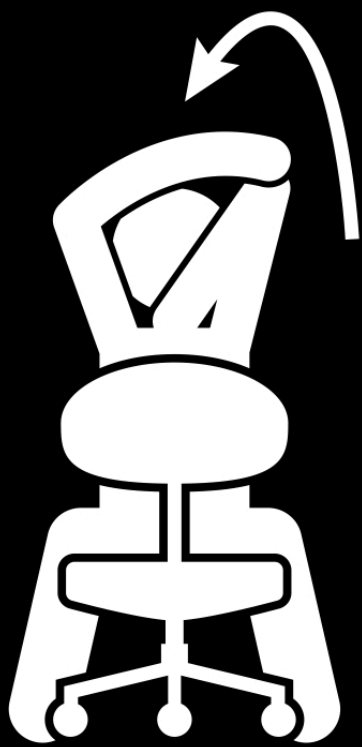
- Respire fundo por duas vezes antes de começar
- Relaxe e respire lentamente
- Não salte ou force os alongamentos
- Sinta o alongamento e não force
- Os alongamentos podem ser mantidos por até 30 segundos
- Sempre consulte o seu médico antes de iniciar qualquer mudança de estilo de vida, incluindo estes alongamentos



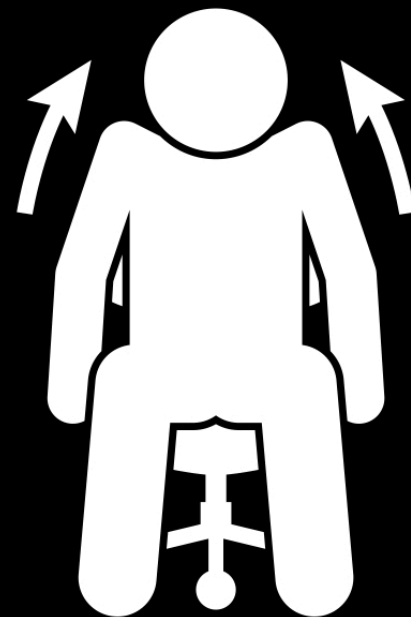
segure por 10s



segure por 20s de cada lado



segure por 20s de cada lado



segure por 10s duas vezes



segure por 10s de cada lado



segure por 10s duas vezes



segure por 10s



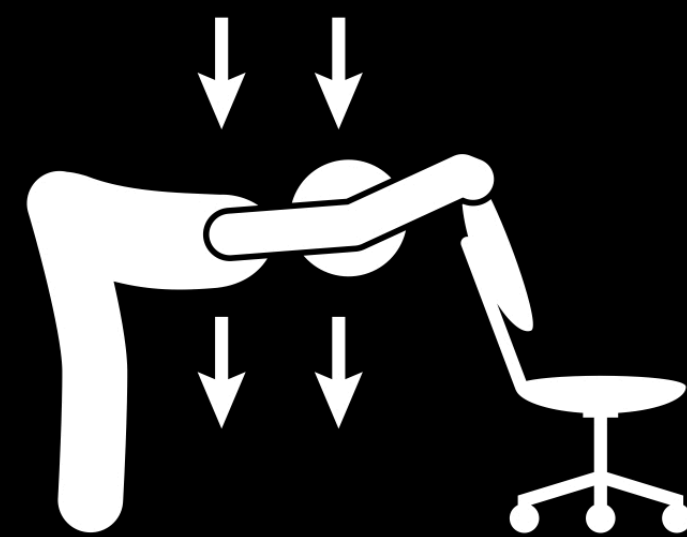
segure por 10s de cada lado



segure por 10s duas vezes



segure por 10s de cada lado



segure por 20s