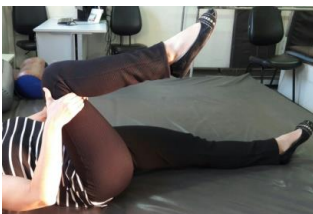


( ) Compressa de gelo por 20 minutos (proteger com pano)

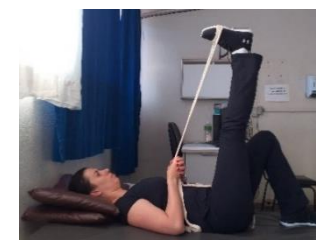
( ) Compressa de água morna (bolsa térmica, bacia com água morna...)



1 - De costas traga uma perna em direção ao queixo. Use suas mãos para ajudar a puxar. Mantenha por 30 segundos e relaxe. Repita com a outra perna. Repita 3 a 4 vezes



2 - De costas traga seus joelhos em direção ao queixo. Use suas mãos para ajudar a puxar as pernas. Mantenha 30 segundos e relaxe. Repita 3 a 4 vezes.



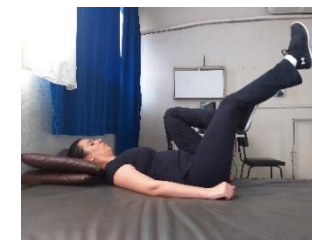
3 - De costas com um joelho dobrado, levante uma perna esticada com auxílio de uma faixa ou lençol. Use suas mãos para ajudar a puxar. Mantenha por 30 segundos e relaxe. Repita 3 a 4 vezes.



4 - De costas com os joelhos dobrados, movimente as pernas de um lado para o outro 10 vezes. Depois mantenha parado de um lado por 30 segundos, e depois do outro lado. Repita 3 vezes.



5 - Em pé, incline o tronco lateralmente levantando um braço esticado. Mantenha 30 segundos e relaxe. Repita 3 a 4 vezes, cada



6 - De costas com os joelhos dobrados e as mãos apoiadas debaixo do quadril, realize o movimento de pedalar. Repetir 10 vezes o movimento



7 - De costas com os joelhos dobrados e os braços esticados ao lado do corpo. Levante o quadril devagar. Manter por 5 a 10 segundos e retorne à posição inicial. Repetir 10 vezes o movimento.



8 - Deite de barriga para baixo com os cotovelos apoiados. Devagar levante o tronco do chão deixando o quadril e barriga encostados. Mantenha 5 segundos e relaxe. Repita 3 a 4 vezes.