



() Compressa de Gelo por 20 minutos

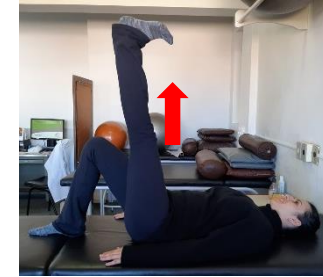
() Compressa quente/morna de 20 a 30 minutos RECEITA gelo em Gel: 3 copos de água para 1 copo de álcool



1 - 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.



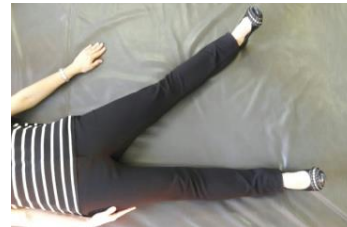
2 - Deitado de costas, dobrar e esticar a perna 10 vezes, e depois do outro lado. Repita 3 vezes em cada perna.



3 - Deitado de costas, uma perna dobrada e a outra esticada, elevar a perna esticada até a altura do joelho da perna que está dobrada. Repita 10 vezes.



4 - Deitado de lado, dobrar levemente as duas pernas, mantendo os pés juntos, abrir a perna que está por cima afastando os joelhos. Repetir 10 vezes, virar para o outro lado e fazer com a outra perna.



5 - Deitado de costas, com as pernas estendidas, abrir uma das pernas e fechá-la. Repetir 10 vezes. Faça o mesmo com a outra perna.



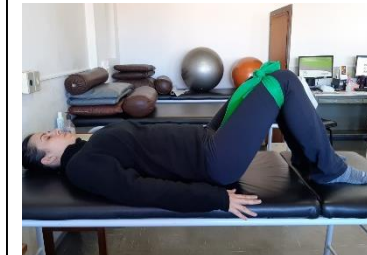
6 - Deitado de costas, dobrar as 2 pernas e elevar lentamente o quadril da cama. Abaixar o quadril lentamente. Repetir 10 vezes.



7 - Deitado de costas, com uma perna dobrada, colocar uma bola ou uma almofada embaixo do joelho esticado e apertá-la para baixo. Segure 6 segundos e solte. Repita 10 vezes e repita na outra perna.



8 - Deitado de costas com as pernas dobradas, colocar uma bola ou uma almofada entre as pernas e apertá-la. Segure 6 segundos e solte. Repita 10 vezes.

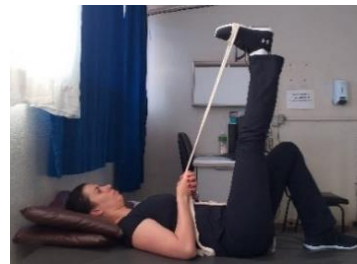


9 - Deitado de costas com as pernas dobradas, amarre os joelhos com uma faixa e tente abri-las, mantendo por 6 segundos. Repita 10 vezes.



10 - Deitado de lado, coloque uma faixa em volta do tornozelo da perna que está por cima, devagar, puxe a faixa levando o tornozelo em direção ao glúteo. Mantenha 30 segundos.

Repita 3 vezes.



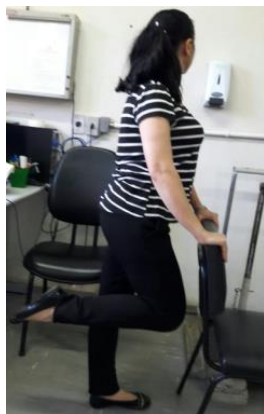
11 - Deitado de costas com um joelho dobrado, levante uma perna esticada com auxílio de uma faixa ou lençol.

Use suas mãos para ajudar a puxar.

Mantenha por 30 segundos e relaxe.

Repita 3 vezes.

Repita 3 a 4 vezes



12 - Em pé, segurar em uma mesa/cadeira. Levar a perna para trás, dobrando e esticando o joelho. Repetir 10 vezes e fazer com a outra perna.



13 - Sentar e levantar em uma cadeira devagar, levando o tronco para frente. Se precisar, segure em algum lugar (mesa, janela, grade).

Repita 10 vezes.