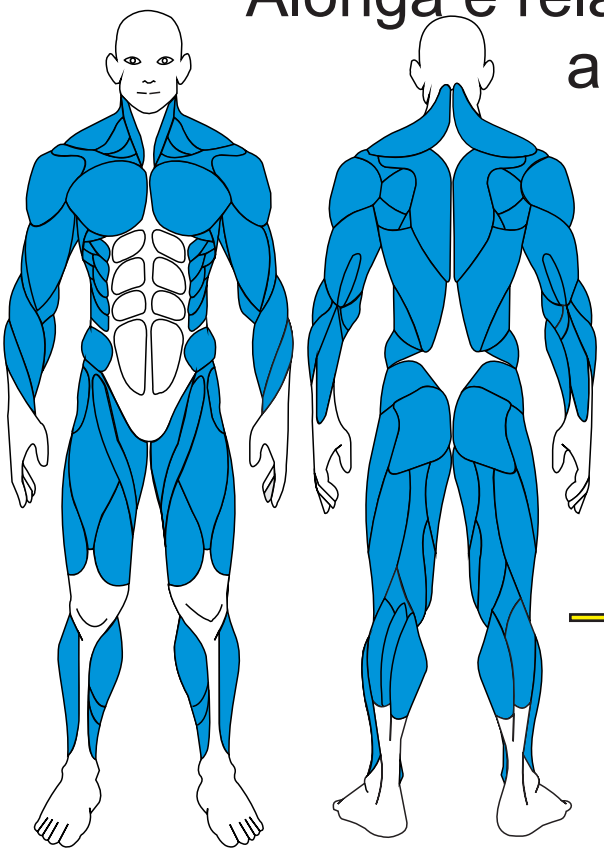
Espaldar

Alonga e relaxa os grupos musculares antes e após treinos

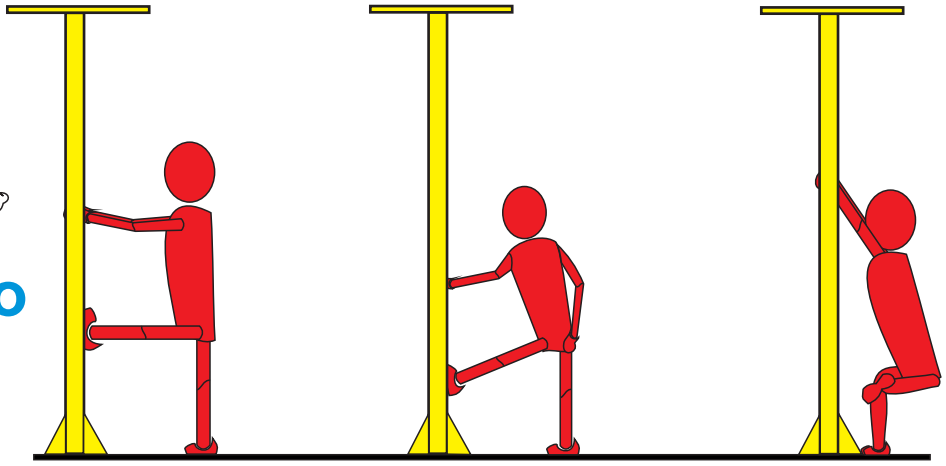


Musculatura Principal

Musculatura Secundaria

Modo de Utilização

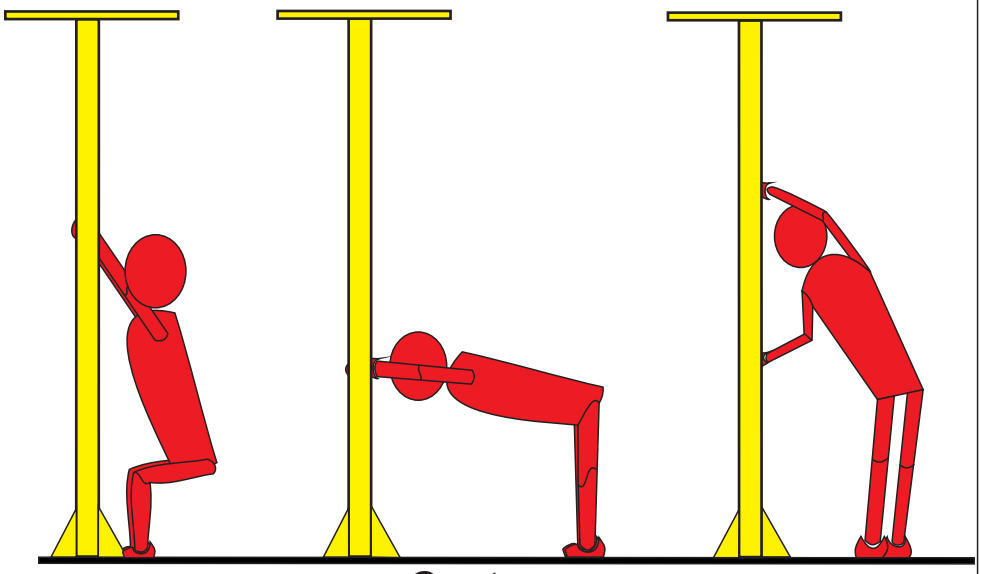
Para cada Posição fazer alongamentos de 20 a 30 segundos



Posterior da coxa

Adutores

Lateral tronco



Coluna

Costa e posterior a coxa

Lateral Tronco

* Toda prática de atividades físicas deve ser avaliada por um profissional da educação física.