



ALONGAMENTO DA MUSCULATURA POSTERIOR DA COXA E DA PERNA

Posicione a faixa elástica no pé direito e a utilize para alongar toda a musculatura posterior da perna direita. Procure manter a perna de base bem estendida no colchonete ou chão, a cabeça bem apoiada e os ombros relaxados. Mantenha a posição por aproximadamente 1 minuto e troque de perna.



THE HUNDRED: Coloque a faixa estendida na região das canelas. Segure-a próximo às pernas e eleve o tronco. Execute um movimento semelhante ao de bombeamento com os braços. Inspire em 5 tempos e expire em 5 tempos. Repita esse ciclo respiratório 10 vezes. Procure manter os abdominais contraídos, mantendo o umbigo “colado” à coluna.

SQUAT: Mantenha-se em pé, em cima da faixa, com os pés um pouco afastados, e segure nas pontas do elástico. Desça o quadril em direção ao chão, inclinando um pouco o tronco à frente, e eleve os braços até a altura dos ombros, aumentando a tensão da faixa elástica. Execute este movimento, expirando, e retorne à posição inicial, inspirando. Procure manter os abdominais contraídos e a coluna ereta. Repita de 5 a 8 vezes.



ROLL DOWN: Sentado com a coluna bem ereta, deixe a faixa na sola dos pés, com as pernas bem unidas. Segure a faixa na altura do tornozelo. Expire e comece a deitar lentamente, executando este movimento e “segmentando” todas as vértebras da coluna. Expire novamente e volte à posição sentada, cuidadosamente, também segmentando a coluna. Volte a sentar com a coluna ereta e repita o movimento de 4 a 5 vezes.