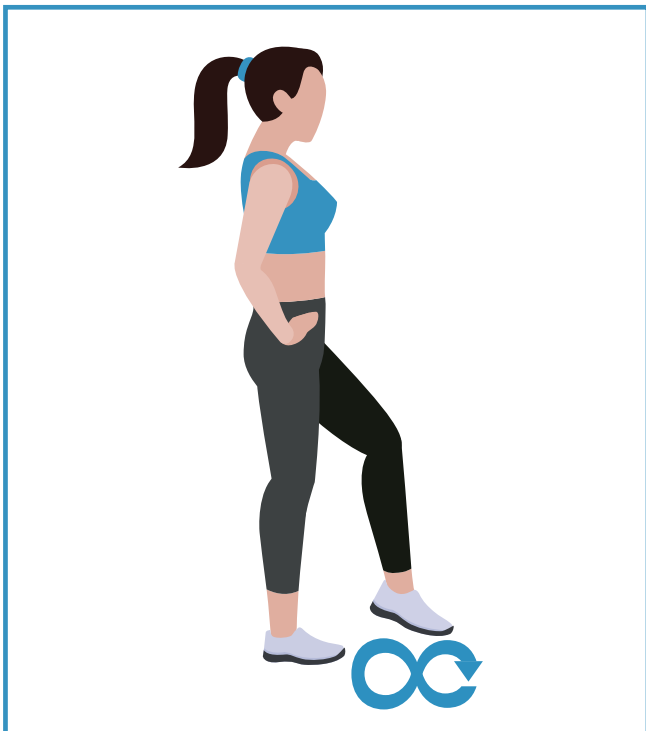


Exercícios de pé

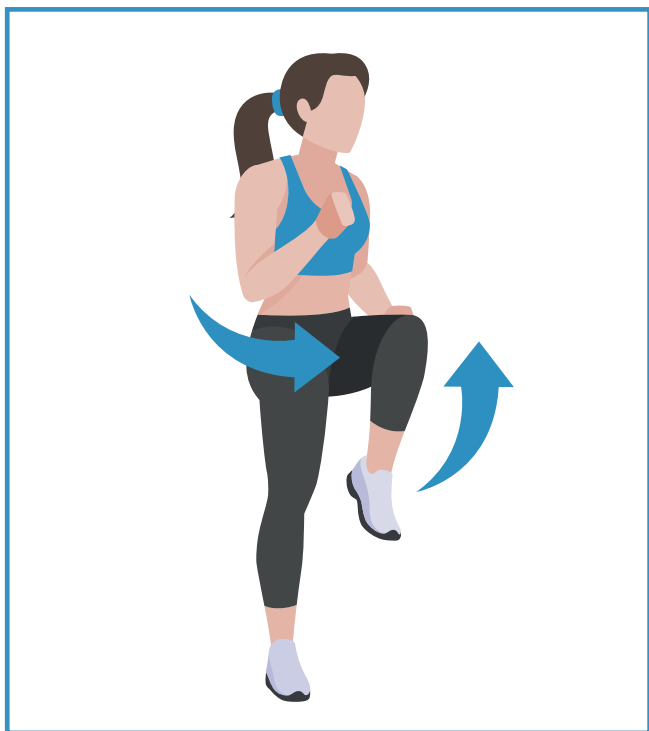


Ponha-se em bicos de pés. Baixe lentamente, até os calcanhares tocarem novamente no chão e depois volte a apoiar-se novamente sobre os dedos dos pés. Levante uma perna do chão e balance-a no ar, descrevendo „oitos“. Em seguida, repita com a outra perna.

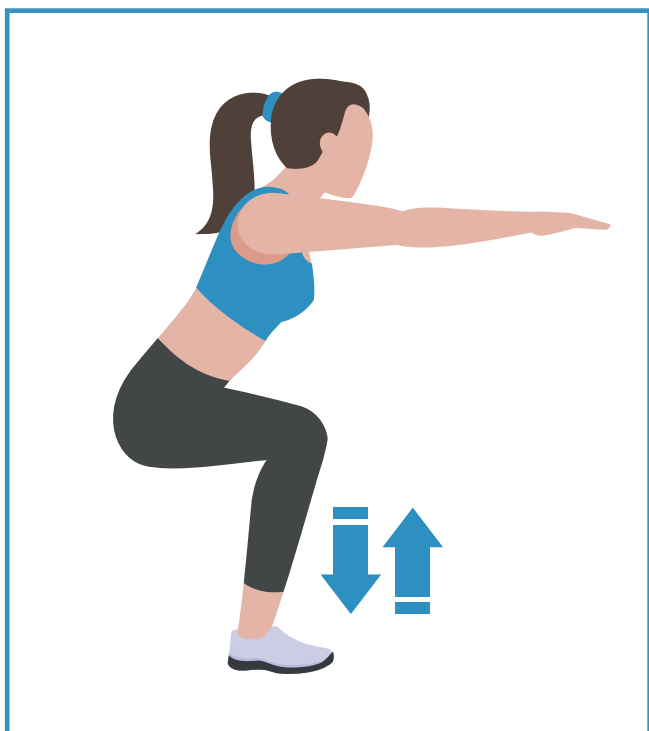


Levante uma perna do chão e balance-a no ar, descrevendo „oitos“. Em seguida, repita com a outra perna.

Exercícios de pé



Marche no mesmo lugar e deixe os braços balançarem livremente. Tente puxar os joelhos o mais possível para cima, até próximo do nível da cintura.

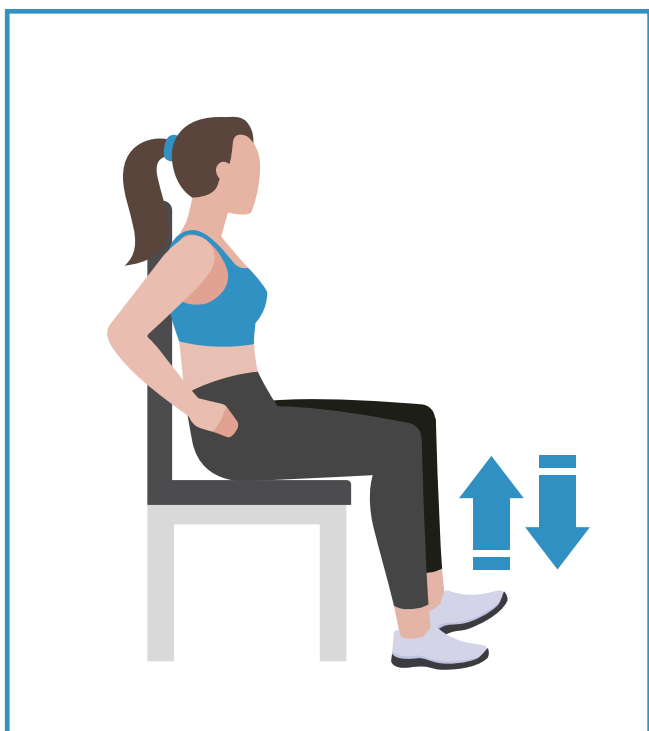


Mantenha-se de pé e estique os braços para a frente. Agora, faça agachamentos lentos e profundos. Certifique-se de que os joelhos ficam atrás dos dedos dos pés.

Exercícios sentado



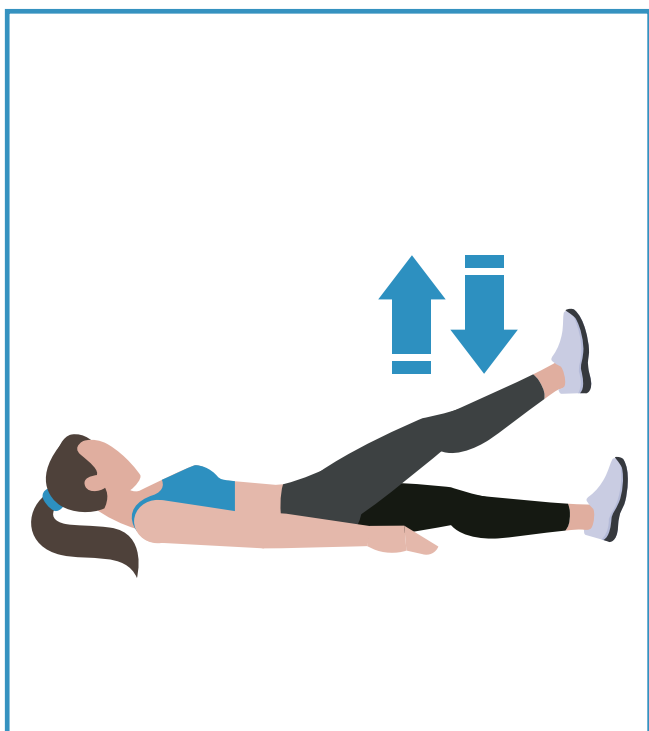
Prepare uma cadeira e sente-se. Prenda os braços atrás das costas da cadeira e levante as pernas. Agora puxe as pernas para cima até ao nível do tronco e estique-as novamente.



Sente-se numa cadeira. Balance os pés para cima e para baixo. Certifique-se de fazer uma flexão e extensão pronunciadas da articulação do tornozelo, bem como um movimento circular uniforme.

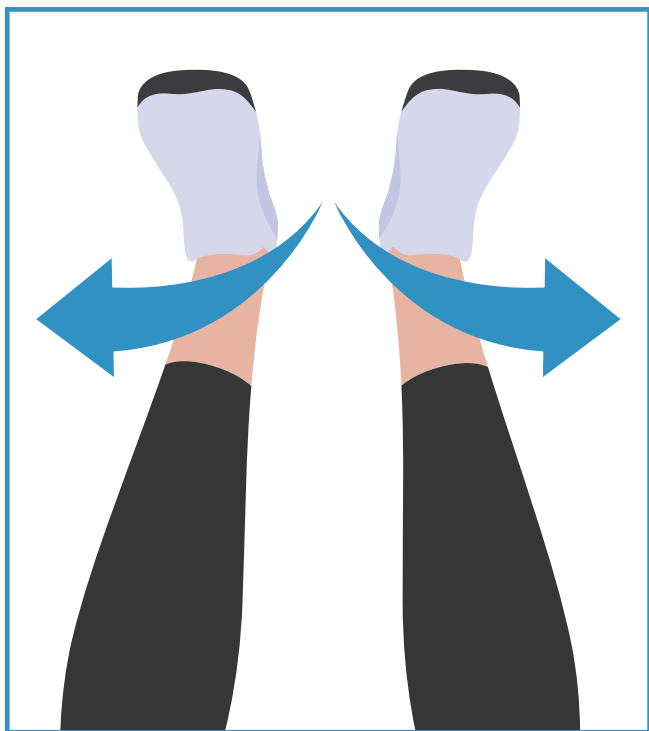


Deite-se de costas e levante as pernas bem esticadas para cima. Faça movimentos de bicicleta, descrevendo um raio pequeno. Repita este exercício também “pedalando” para trás.

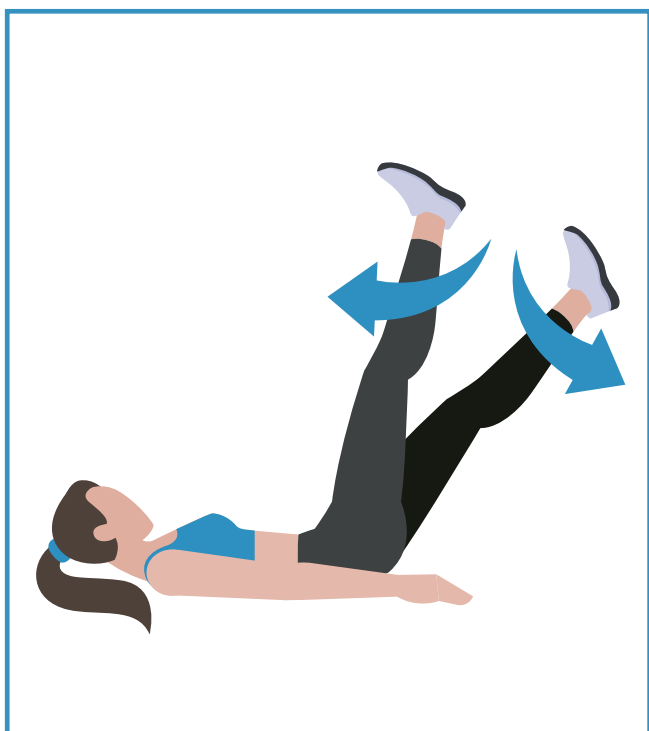


Deite-se de costas. Levante e baixe as pernas, uma de cada vez, procurando manter sempre as pernas esticadas.

Exercícios deitado



Deite-se de costas. Levante ligeiramente ambas as pernas, bem esticadas e, com os pés, descreva movimentos circulares para um lado e para o outro.



Deite-se de costas e levante as pernas bem esticadas para cima, até ficarem na vertical. Certifique-se de que as nádegas ficam ligeiramente afastadas do chão. Agora faça movimentos de tesoura com as pernas.