

## TABELA DE ALONGAMENTO

	<p><b>1</b> Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.</p>		<p><b>7</b> Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.</p>
	<p><b>2</b> Leve o braço flexionado para trás da cabeça, e com a outra mão puxe levemente para o outro lado.</p>		<p><b>8</b> Dobre a perna da frente num ângulo de 90° e mantenha a de trás semi-flexionada.</p>
	<p><b>3</b> Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.</p>		<p><b>9</b> Mantenha as mãos e o pé de apoio totalmente apoiados no chão e cruze umas das pernas para trás.</p>
	<p><b>4</b> Coloque as mãos sobre a cabeça e pressione-a para baixo.</p>		<p><b>10</b> Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada.</p>
	<p><b>5</b> Faça um movimento giratório com a cabeça. Primeiro no sentido horário e depois no anti-horário.</p>		<p><b>11</b> Deixe os cotovelos apoiados no chão e flexione uma das pernas para trás, com o peito do pé para baixo, e a outra flexionada à frente. Para não tensionar o pescoço, relaxe-o para trás.</p>
	<p><b>6</b> Com os joelhos semi-flexionados e uma mão na cintura, levante a outra mão e incline-se para a lateral.</p>		<p><b>12</b> Deitado, mantenha um dos pés apoiado no chão e, com ajuda das mãos, estenda a outra perna com a ponta do pé flexionada.</p>

Fique **30 segundos** em cada posição e alongue dos dois lados.

STUDIO FITWELLNESS  
PILATES PERSONAL TRAINING FISIOTERAPIA

Rua Vinte e Quatro de Maio, 41 – Rudge Ramos – São Bernardo do Campo  
Telefone: (11) 4367-1807  
WhatsApp (11) 97340-9143