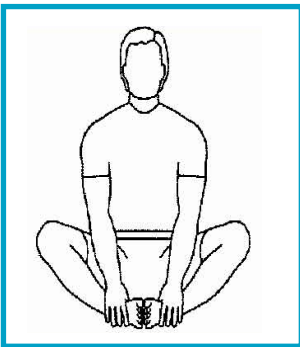
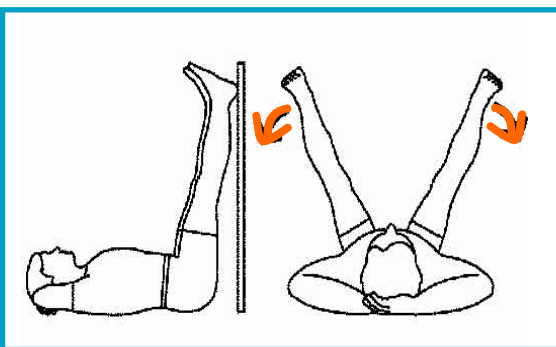


- Com as pernas afastadas e as costas direitas, promova uma pequena flexão de um dos joelhos e mantenha a outra perna esticada;
- Repita com a outra perna;
- Deverá sentir o alongamento na face interna da coxa (Adutores);



- Sentado com as costas direitas, junte as plantas dos pés e aproxime os mesmos da bacia, depois deixe os joelhos caírem;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior da perna (Gémeos);



- Deite-se de barriga para cima com as pernas na parede, mantendo as costas no chão (deverá ficar mais ou menos próximo da parede de maneira a que as suas costas fiquem apoiadas no chão) afaste as pernas uma da outra com os joelhos esticados;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior e interna da coxa (Isquiotibiais e Adutores);