

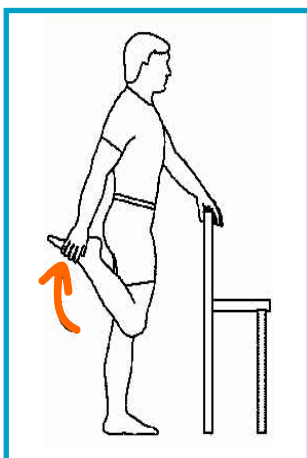
- Com as pernas juntas e esticadas, apoie os braços numa estrutura e dobre-se à frente o máximo que conseguir;
- Deverá sentir o alongamento na face posterior da perna e coxa (Gêmeos e Isquiotibiais);



- Sentado no chão com as costas direitas, cruze uma perna sobre a outra e com o cotovelo do lado contrário puxe o joelho para dentro. O pé da perna que fica dobrada deverá ficar apoiado no chão e direito, a outra perna deverá permanecer esticada e com o pé a apontar para cima;

- Repita com a outra perna;

- Deverá sentir o alongamento na face externa da coxa (Abdutores);



- Apoiando-se numa estrutura agarre um dos pés com o braço do mesmo lado e dobre o seu joelho ao máximo, mantendo as costas direitas, o joelho para trás e junto ao outro;

- Repita com a outra perna;

- Deverá sentir o alongamento na face anterior da coxa (Quadríceps);