

Programa de Alongamento

Veja abaixo algumas sugestões de exercícios:

Website: www.drsergiocosta.com.br



Instruções:

Repetir a posição ____ vezes.

Mantê-la por ____ segundos.

.....

.....

.....

Faça o teste de avaliação de joelho: www.drsergiocosta.com.br/teste