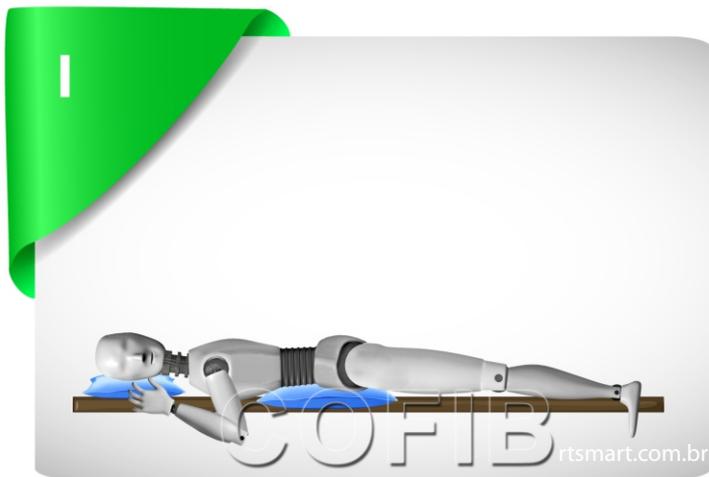




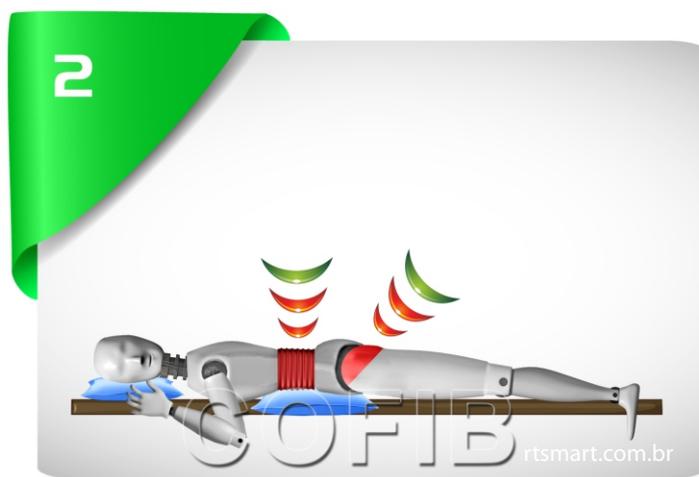
Para fortalecer a musculatura do abdome e das nádegas, que dão suporte à sua coluna lombar, deite-se em um colchonete ou em uma superfície plana e confortável.



Com a atenção voltada ao seu abdome e aos músculos de suas nádegas, faça um esforço de contração segurando por alguns segundos. Relaxe e repita 15 vezes.



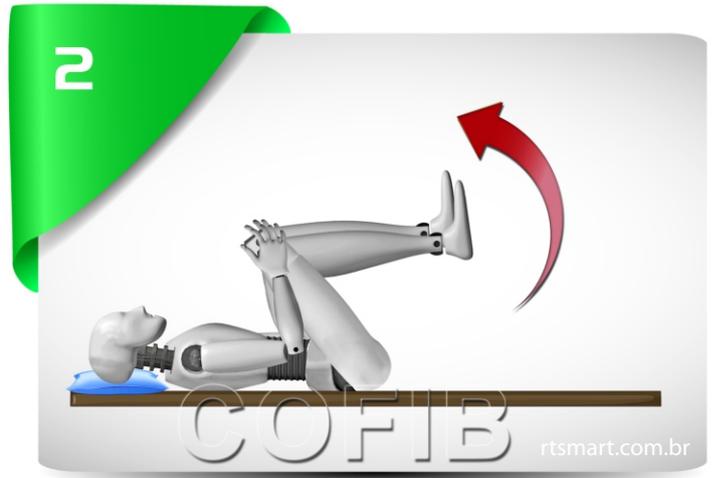
Após encerrar a série anterior, descanse por um instante e então vire-se, deitando sobre o estômago. Coloque uma almofada ou travesseiro por baixo do quadril.



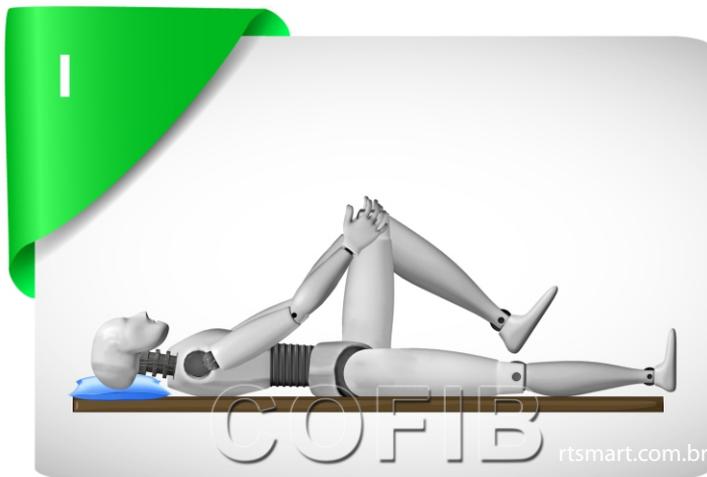
Novamente com a atenção voltada ao seu abdome e aos músculos de suas nádegas, faça um esforço de contração e segure por alguns segundos. Relaxe e repita 15 vezes.



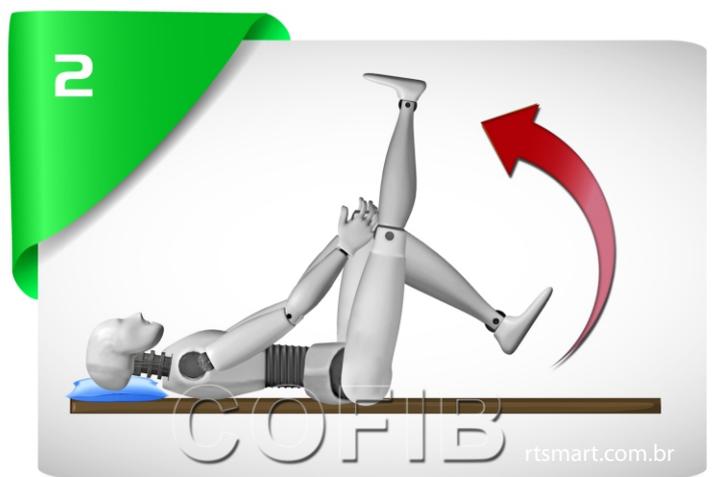
Para alongar, deite-se de costas e segure ambos os joelhos com as mãos.



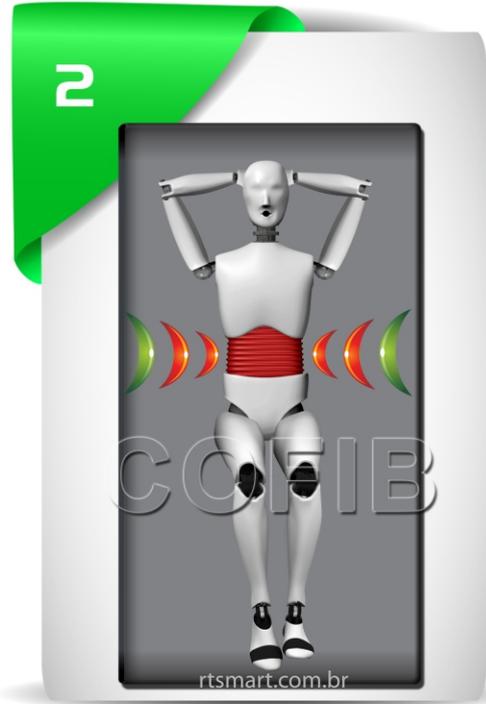
Faça um esforço para trazer os joelhos o mais próximo possível do peito, sem que isso lhe cause desconforto ou dor.



Segure com as mãos apenas um dos joelhos, enquanto mantém a outra perna totalmente esticada.



Levante e abaixe lentamente a perna esticada até onde sua flexibilidade permitir, segurando por um instante. Repita 15 vezes cada perna.



Inspire lenta e profundamente. Expire devagar contraindo bem o abdome. Repita 15X



Contraia o abdome fazendo um esforço contra o colchonete. Segure um pouco e repita 15X



Sim

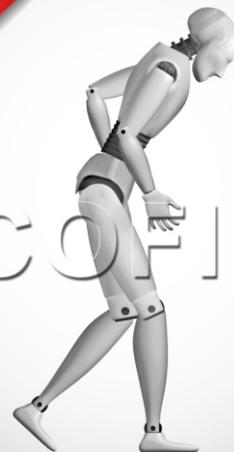


COFIB

rtsmart.com.br

Caminhe com a coluna ereta, a cabeça elevada, mantendo as nádegas e o abdome contraídos e procurando manter o olhar acima da linha do horizonte. Sempre que possível, caminhe por pelo menos 30 minutos, 3 vezes por semana.

Não!



COFIB

rtsmart.com.br

Não caminhe com o corpo curvado, inclinado, ou olhando para baixo. Se sentir dor ou desconforto na prática de qualquer atividade comunique seu médico o mais breve possível.