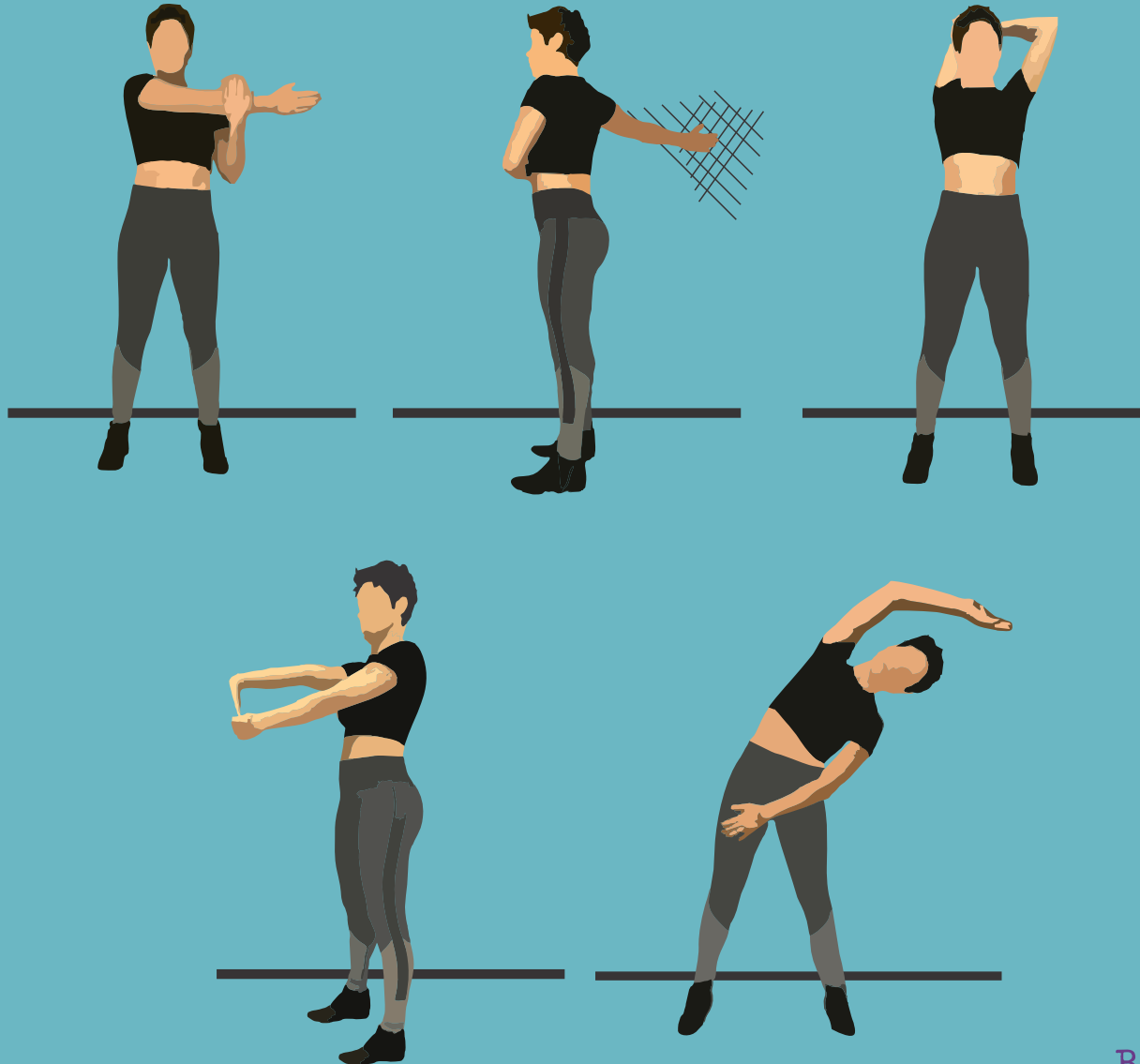


CARD: EXERCÍCIOS PARA SOLTAR E FORTALECER OS BRAÇOS:

Manter na postura de alongamento por pelo menos 20 segundos.
Tentar repetir pelo menos duas vezes ao dia, para melhor resultado.



CARD: EXERCÍCIOS PARA SOLTAR E FORTALECER OS BRAÇOS:

O objetivo final é conseguir fazer a postura em isometria (manter a contração sem voltar para a posição original) por 40 segundos, 4 repetições, enquanto não conseguir, você deve fazer a pose e voltar ao original de 8 à 15 vezes e vai aumentando conforme conseguir.



CARD: EXERCÍCIOS PARA SOLTAR E FORTALECER OS BRAÇOS:

Aproveite para massagear e relaxar. Aqui o relógio será você.
Faça enquanto estiver confortável!

Sinta alongar, pode tentar abrir e fechar os braços para tentar sentir alongar diferentes pontos do peitoral e braços.

