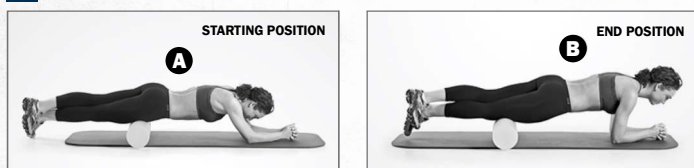


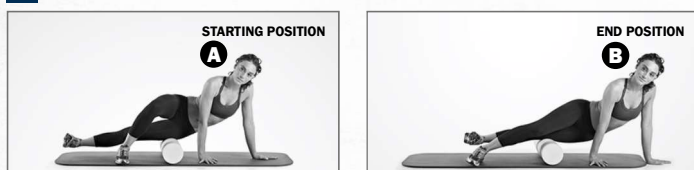
FOAM ROLL CIRCUIT

1 ROLO - QUADRÍCEPS E HIP-FLEXORES



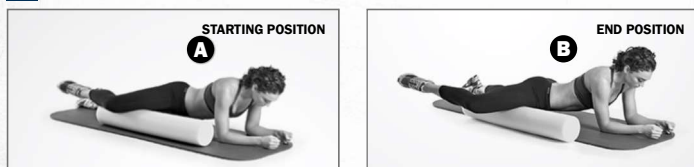
Deite de bruços no chão com um rolo de espuma posicionado acima do joelho direito. Cruze a perna esquerda sobre o tornozelo direito e coloque os cotovelos no chão para obter apoio (A). Rode o corpo para cima e para baixo até o rolo atingir o topo da coxa direita e consecutivamente acima do joelho (B). Rode durante **30/40 segundos**. Repita com o rolo debaixo da sua coxa esquerda.

2 ROLO - BANDA ILIOTIBIAL



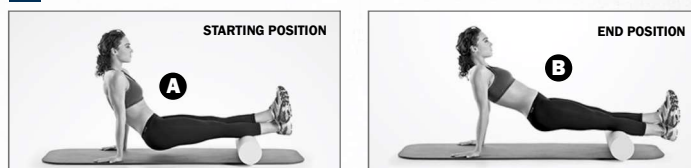
Deite no seu lado esquerdo e coloque o quadril esquerdo em um rolo de espuma. Coloque as mãos no chão para obter suporte. Cruze a perna direita sobre a esquerda e coloque o pé direito no chão (A). Rode o corpo para cima e para baixo até o rolo atingir o joelho e consecutivamente o joelho (B). Rode durante **30/40 segundos**. Deite no seu lado direito e repita com o rolo debaixo do quadril direito.

3 ROLO - ADUTORES



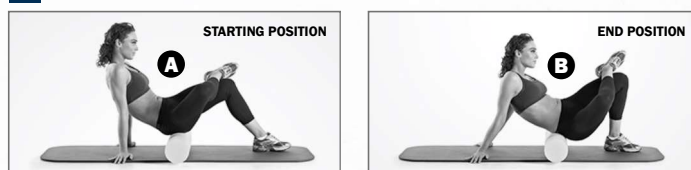
Deite de bruços no chão. Coloque um rolo de espuma paralelo ao seu corpo. Coloque os cotovelos no chão para obter apoio. Posicione a sua coxa direita quase perpendicular ao seu corpo, com a porção interna da coxa logo acima do nível do joelho, apoiando sobre o rolo (A). Rode o seu corpo para a direita até o rolo atingir a sua pelve (B). Em seguida, role para esquerda por **30/40 segundos**. Repita com o rolo debaixo da sua coxa esquerda.

4 ROLO - GÊMEOS TRÍCEPS SURAL



Coloque um rolo de espuma debaixo do tornozelo direito, com a perna direita estendida. Cruze a perna esquerda sobre o tornozelo direito. Coloque as mãos no chão para apoiar (A). Mantenha as costas arqueadas naturalmente. Rode o corpo para a frente até o rolo atingir a parte traseira do joelho direito (B). Em seguida, rode para frente e para trás por **30/40 segundos**. Repita com o rolo debaixo da perna esquerda.

5 ROLO - GLÚTEOS



Sente-se em um rolo de espuma, com ele colocado na parte de trás da coxa direita, logo abaixo do seus glúteos. Cruze a perna direita sobre a parte da frente da coxa esquerda (A). Rode o corpo para a frente até o rolo atingir a parte inferior das costas (B). Em seguida, role para frente e para trás por **30/40 segundos**. Repita com o rolo debaixo do seu glúteo esquerdo.

6 ROLO - DORSO, CINTURA ESCAPULAR



Deitar sobre o rolo espuma apoiar o mesmo debaixo da parte superior das costas na parte superior das ombros. Cruze os braços sobre o peito. Seus joelhos devem ser dobrados com os pés apoiados no chão. Levante seus quadris para que eles estejam levemente elevados do chão (A). Role para frente e para trás sobre os ombros e sua parte média e superior das costas por **30/40 segundos** (B).

organização técnica: Prof. Dênis Quadros

foto e imagem ImpreGraff Soluções Gráficas