

2 alongamentos para a epicondilite do cotovelo



Alongamento para os extensores do punho

- Suba o braço até os 90°
- Traga a mão para baixo
- Realize 3 séries de 30 segundos.



Alongamento para os flexores do punho

- Suba o braço até aos 90°
- Traga a mão e os dedos para baixo
- Realize 3 séries de 30 segundos

