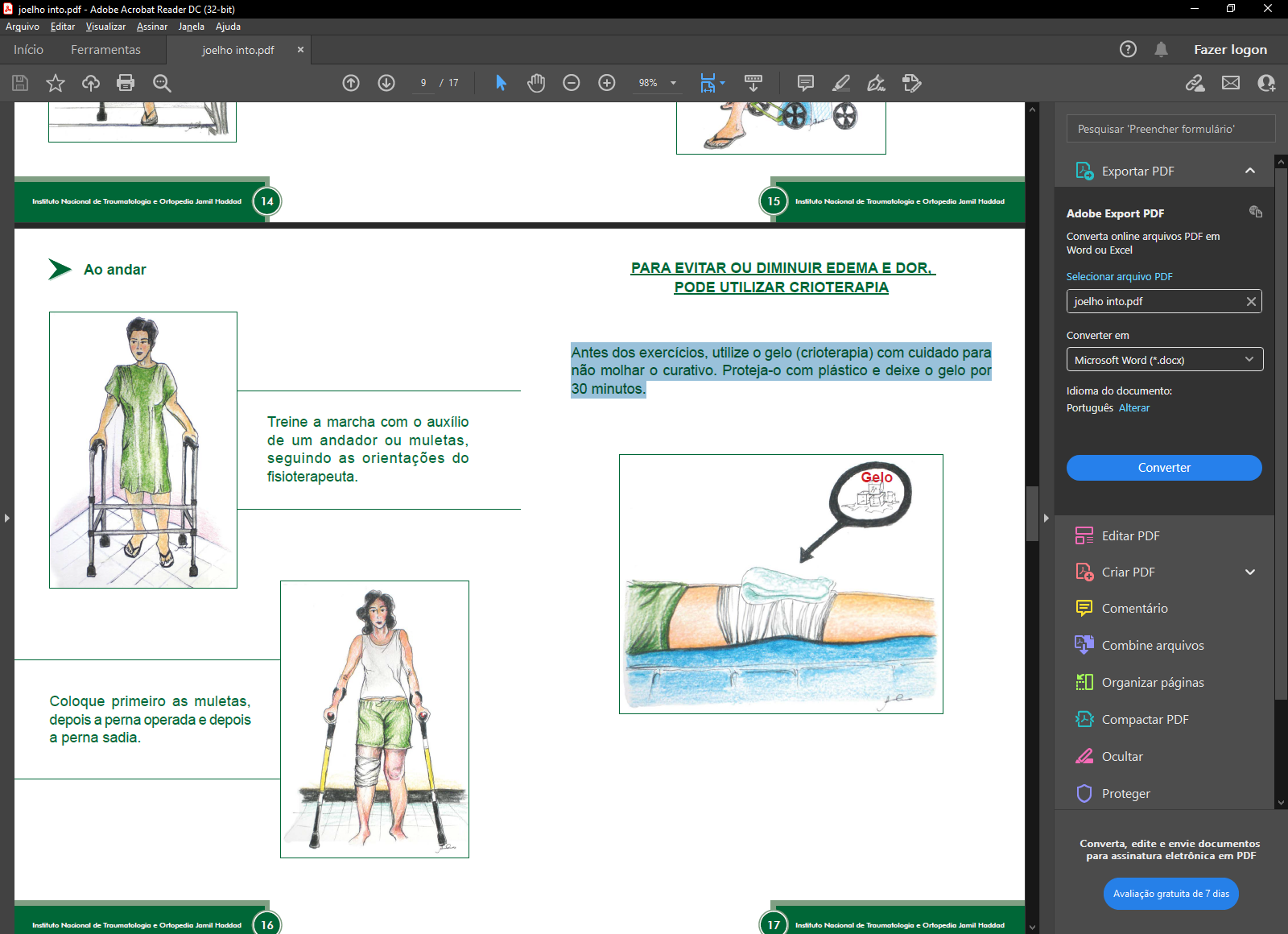




Antes dos exercícios, utilize o gelo (crioterapia) com cuidado para não molhar curativo. Proteja-o com plástico e deixe o gelo por 30 minutos.