



1 - Marcha estacionária



Séries: 1
Repetições: 2 minutos

Você deve movimentar os pés e os braços como se estivesse andando, mas sem sair do lugar.

2 - Ponte isométrica



Séries: 3
Repetições: 20 segundos

Deite-se em um local rígido e dobre as pernas. Levante o bumbum do chão, mantendo os pés apoiados.



3 - Mini agachamento



Séries: 3
Repetições: 12

Faça o movimento de sentar em uma cadeira. Não precisa agachar muito, o importante é não levar os joelhos à frente da linha dos pés

4 - Flexão de coxa



Séries: 3
Repetições: 12

Levante o joelho de uma das pernas e depois retorne sem encostar o pé no chão.



5 - Ativação escapular



Séries: 3
Repetições: 30

Com os braços para baixo, mexa os ombros e leve as escápulas para trás, como se quisesse encostá-las e depois para cima, levantando o ombro

6 - Postura tandem



Séries: 3
Repetições: 20 segundos

De pé, coloque um pé à frente do outro. Fique na posição por 20 segundos e depois troque o pé.



7 - Pés juntos



Séries: 3
Repetições: 20
segundos

Ponha os pés juntos e mantenha a posição por 20 segundos. Faça a série 3 vezes.



8 - Alongamentos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



9 - Alongamentos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



8 - Auto-massagem



Séries: livre
Repetições: livre



Séries: livre
Repetições: livre