



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 - Mobilidade cervicotorácica



Séries: 1
Repetições: 20

Com os braços na frente do corpo, gire o tronco levando a ponta dos dedos para o lado. Gire 10 vezes para cada lado.



3 - Ponte isométrica



Séries: 3
Repetições: 30
segundos

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

4 - 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.



5 - Ostra



Séries: 5
Repetições: 12

Abra a perna de cima como uma concha. Você vai subir a perna e depois abaixar sem encostar os joelhos.

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



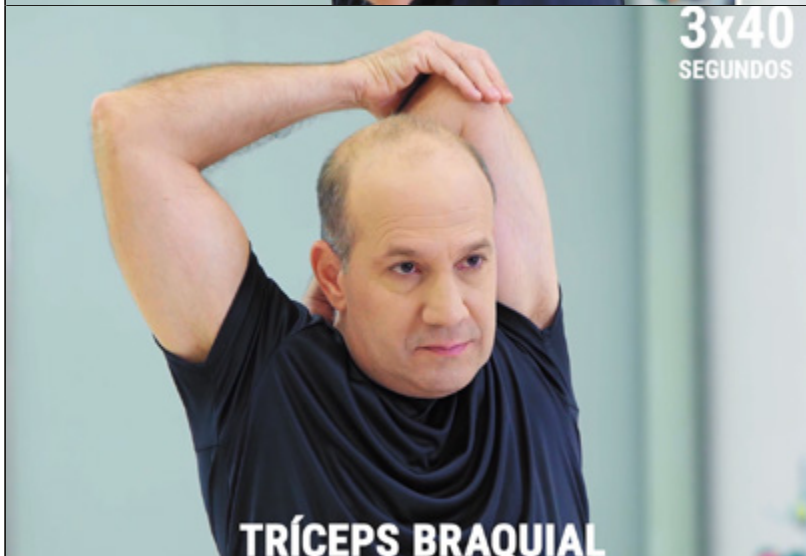
Séries: 3
Repetições: 40
segundos



8 - Alongamentos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



Séries: 3
Repetições: 40
segundos



9 - Exercício de respiração



Séries: livre
Repetições: livre

Sinta seu peito se enchendo de ar e soltando. Puxe o ar contando até 3 e solte contando até 3.