



1 - Marcha militar



Séries: 1
Repetições: 2 minutos

comece andando. Eleve os joelhos na altura da cintura. Faça isso por 2 minutos.

2 - Ponte



Séries: 3
Repetições: 12

deite em um local rígido e dobre as pernas. Levante o bumbum do chão, mantendo os pés apoiados. Suba e desça fazendo o movimento.



3 - Ostra



Séries: 5
Repetições: 12

Deite-se de lado e dobre as pernas, deixe os pés juntos durante o movimento.

4 - Agachamento com alcance



Séries: 3
Repetições: 12

Com as pernas um pouco abertas, agache e faça com os braços o movimento de pegar uma caixa no chão. Após descer, suba o corpo e estique os braços para cima



5 - Elevação de braço



Séries: 3
Repetições: 12

vamos movimentar os braços fazendo uma elevação diagonal. Os braços estão posicionados entre a sua frente e a lateral. Realize o movimento com os polegares para cima.

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

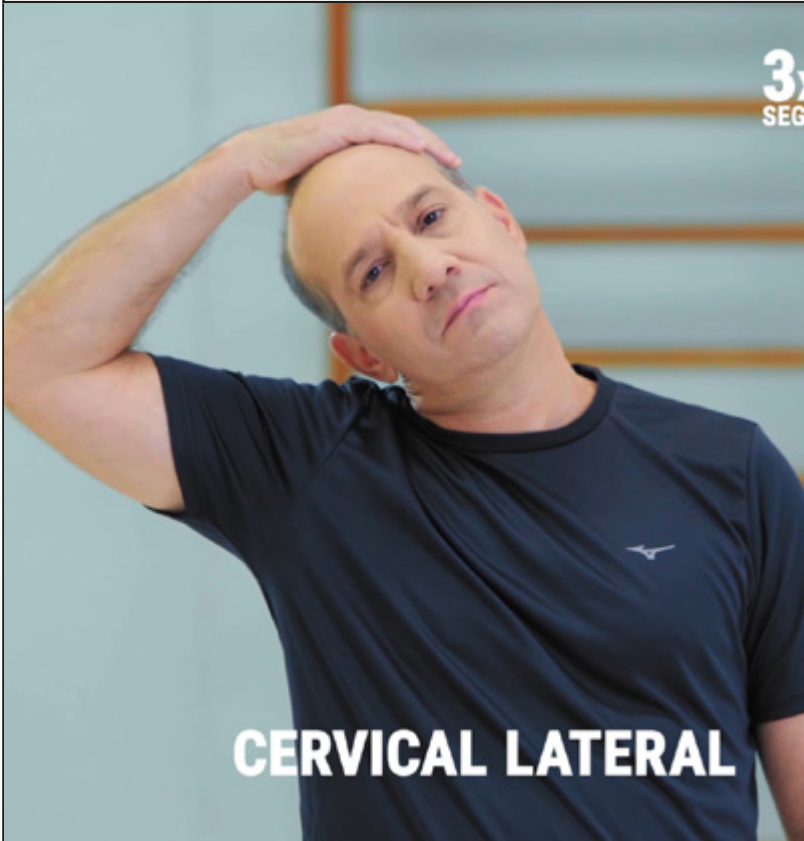


Séries: 3
Repetições: 20
segundos

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



8 - Alongamentos



CERVICAL LATERAL

Séries: 3
Repetições: 40
segundos



CIÁTICA

Séries: 3
Repetições: 40
segundos



8 - Alongamentos



TRÍCEPS SURAL

Séries: 3
Repetições: 40
segundos



CERVICAL FRENTE

Séries: 3
Repetições: 40
segundos



9 - Auto-massagem



Séries: LIVRE
Repetições: LIVRE

Faça a automassagem para desaquecer os músculos. Não coloque muita pressão nos dedos e repita os movimentos pelo tempo necessário.

