



Programa 1

IMPULSO PARA COMEÇAR O DIA

MOVIMENTO PREPARATÓRIO

2,5 MINUTOS

Alongamento 90 | 90 5 REPETIÇÕES

Lentamente, abra o peito para cima, o quanto for possível, mantendo o joelho em contato com o chão



Lunge com avanço de joelho, cotovelo na direção do peito do pé
5 REPETIÇÕES

Mantenha a parte posterior da perna e o peito alinhados na parte do movimento para baixo



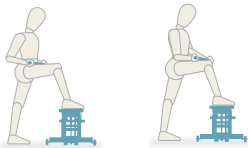
Agachamento lateral 5 REPETIÇÕES

Acomode os quadris para baixo e para trás à medida que faz o agachamento

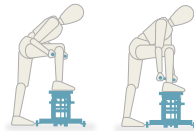


RECUPERAÇÃO 5 MINUTOS

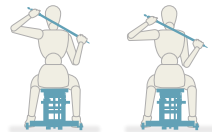
Bastão de massagem | quadríceps
30 a 60 SEG.



Bastão de massagem | panturrilha
30 a 60 SEG.



Bastão de massagem | pescoço 30 a 60 SEG.



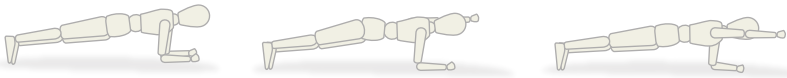


Programa 1

IMPULSO PARA COMEÇAR O DIA

FORTELECIMENTO DA COLUNA DE SUPORTE 2,5 MINUTOS

Levantamento de braços com coluna de suporte em ponte 8 REPETIÇÕES
Mantenha a altura dos quadris por todo o movimento



Marcha com extensão do joelho em ponte para os glúteos | 1 perna
8 REPETIÇÕES

Contraia os glúteos e envolva o tronco em todo o movimento



Curvado em Y 8 REPETIÇÕES

Inicie o movimento a partir das escápulas, não dos braços

