



Programa 4

RECUPERAÇÃO DE UM DIA DE VIAGEM LONGA

RECUPERAÇÃO (continuação) 10 MINUTOS

Rolo de espuma | faixa iliotibial
30 a 60 SEG.



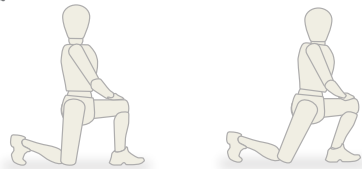
Rolo de espuma | parte superior
das costas
30 a 60 SEG.



Ajoelhar com uma perna, quadríceps e quadris/extensão do flexor

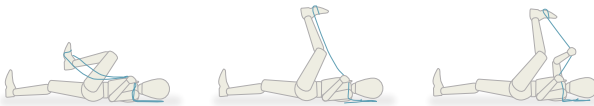
8 VEZES, MANTER 2 SEG. CADA

Mantenha uma postura ereta e contraia o glúteo da perna para baixo durante todo o movimento



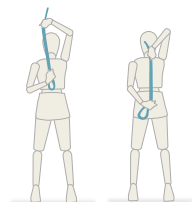
Extensão com corda | jarrete com joelho dobrado

8 VEZES, MANTER 2 SEG. CADA



Extensão com corda | tríceps/ombro

8 VEZES, MANTER 2 SEG. CADA



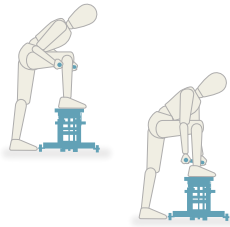


Programa 4

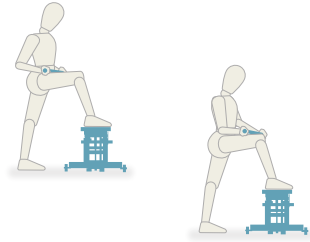
RECUPERAÇÃO DE UM DIA DE VIAGEM LONGA

RECUPERAÇÃO 10 MINUTOS

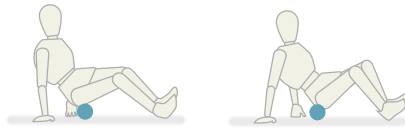
Bastão de massagem | panturrilha
30 a 60 SEG.



Bastão de massagem | quadríceps
30 a 60 SEG.



Rolo de espuma | glúteo 30 a 60 SEG.



Rolo de espuma | jarrete 30 a 60 SEG.





Programa 4

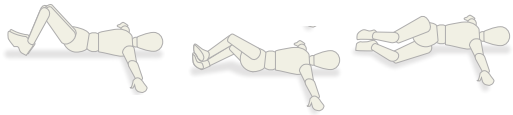
RECUPERAÇÃO DE UM DIA DE VIAGEM LONGA

MOVIMENTO PREPARATÓRIO 5 MINUTOS

Cruzamento de quadris

5 REPETIÇÕES

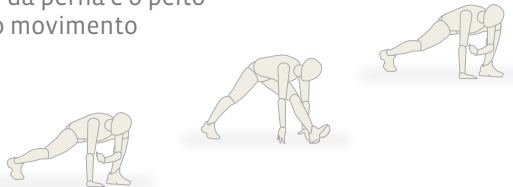
Mova-se em um ritmo controlado mantendo o tronco envolvido em todo o movimento



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

5 REPETIÇÕES

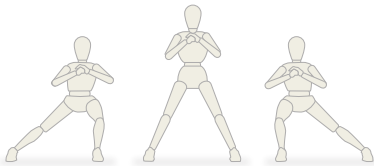
Mantenha a parte posterior da perna e o peito alinhados como base para o movimento



Agachamento lateral

5 REPETIÇÕES

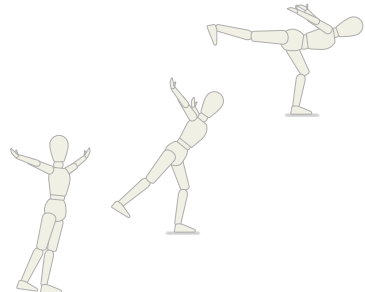
Acomode os quadris para baixo e para trás à medida que faz o agachamento



Jarrete invertido

5 REPETIÇÕES

Mantenha uma linha reta longa da orelha ao tornozelo durante o movimento





Programa 4

RECUPERAÇÃO DE UM DIA DE VIAGEM LONGA

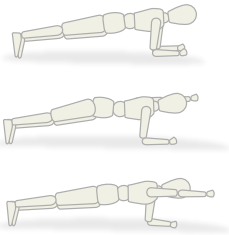
FORTALECIMENTO DA COLUNA DE SUPORTE

5 MINUTOS

Levantamento de braços com
coluna de suporte em ponte

8 REPETIÇÕES

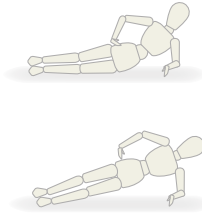
Mantenha a altura dos quadris
por todo o movimento



Ponte lateral da coluna de suporte |
pés sobrepostos

30 a 60 SEG.

Mantenha uma linha reta
da orelha ao tornozelo



Glúteo em ponte | 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

