

PARTE AERÓBICA: Caminhada ou bicicleta estacionária por 10 minutos

ALONGAMENTOS

1



3 X 30 segundos

Deitado com as costas apoiadas, cruze uma perna sobre a outra. Com as duas mãos segure por trás da coxa e puxe as pernas em direção ao peito até sentir alongar a perna que está cruzada. Segure a posição por 30 segundos. A sensação que você deve ter é a de alongamento e não de dor. Durante o alongamento respire naturalmente. Repetir cada movimento 03 vezes para cada perna. Você deve sentir alongar os músculos da parte posterior da perna que está dobrada por cima.

2



3 X 30 segundos

Deitado com as costas no chão segure uma das pernas e puxe em direção ao peito e segure por 30 segundos. A outra perna deve estar esticada. A sensação que você deve ter é a de alongamento e não de dor. Durante o alongamento respire naturalmente. Repetir cada movimento 03 vezes para cada perna. Você deve sentir alongar os músculos da parte posterior da perna que está dobrada.

3



3 X 30 segundos

Sentado em uma região firme dobrar uma perna e esticar a outra enquanto leva as mãos em direção ao pé da perna esticada. Caso você não consiga encostar a mão no pé, só mantenha as mãos em direção a ele. Tente relaxar as costas e o pescoço e segure por 30 segundos. A sensação que você deve ter é a de alongamento e não de dor. Durante o alongamento respire naturalmente. Repetir cada movimento 03 vezes para cada perna. Você deve sentir alongar os músculos da parte posterior da perna que está esticada.

4



3 X 30"

Sente em seus calcanhares, estique os braços o mais para frente possível, relaxe as costas e o pescoço e segure por 30 segundos. A sensação que você deve ter é a de alongamento e não de dor. Durante o alongamento respire naturalmente. Repetir o alongamento 03 vezes. Você deve sentir alongar os músculos da parte posterior da coluna.

5

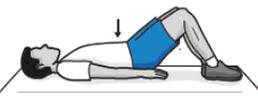


3 X 30"

Em pé, com a ajuda de uma das mãos puxe um dos pés em direção aos glúteos e segure por 30 segundos. Lembre-se de se segurar em algum lugar com a outra mão para não cair e mantenha a coluna o mais ereta possível. A sensação que você deve ter é a de alongamento e não de dor. Durante o alongamento respire naturalmente. Repetir cada movimento 03 vezes para cada perna. Você deve sentir alongar os músculos da parte anterior da perna que está dobrada.

RECRUTAMENTO MUSCULAR

1



10 x 10 segundos

Deitado com as costas bem apoiadas, dobre os joelhos e mantenha os ombros relaxados. Com os músculos do abdômen, (sem utilizar muita força), leve o umbigo para baixo como se fosse encostá-lo no chão. Uma vez que você abaixou o umbigo, segure a posição por 10 segundos. Repita o movimento 10 vezes ao dia.

2



3 x 30 segundos (Mínimo de 15 segundos)

Deite de barriga para baixo com os antebraços apoiados no solo e os cotovelos bem abaixo dos ombros. Faça o exercício 01 (umbigo para dentro) e tire os joelhos do chão até esticá-los. Mantenha a coluna ereta e segure a posição por 15 a 30 segundos (o quanto conseguir). Se estiver muito difícil, deixe os joelhos apoiados no solo e levante só a quadril e mantenha a coluna ereta. É importante que você mantenha o abdome contraído e o umbigo para dentro durante todo o exercício. Repita o movimento 03 vezes.

Início

3



Final

3 x 30 segundos (Mínimo de 15 segundos)

Em uma superfície que não cause dor nos joelhos apoie-se nos dois joelhos e nas duas mãos e mantenha a coluna reta. Faça o exercício 01 (umbigo para dentro) e então estique o joelho esquerdo até a altura do quadril e o braço direito até a altura do ombro e segure a posição de 15 a 30 segundos (o quanto conseguir). Volte a posição inicial e estique o joelho direito e o braço esquerdo e segure por mais 15 a 30 segundos. É importante que você mantenha o abdome contraído e o umbigo para dentro durante todo o exercício. Repita o exercício 03 vezes.

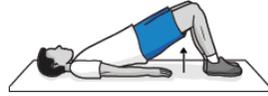
4



3 x 15 repetições

Deitado com as costas bem apoiadas, dobre os joelhos, coloque uma bola macia ou travesseiro/almofada entre as pernas e aperte enquanto, ao mesmo tempo, você faz força com os músculos da bacia como se fosse "segurar o xixi". É importante que você "segure o xixi" todas as vezes que apertar a bola entre os joelhos. Faça 03 séries de 15 repetições.

5



3 x 30 segundos (Mínimo de 15 segundos)

Deite de barriga para cima com os joelhos dobrados. Faça o exercício 01 (umbigo para dentro) e levante o quadril até a sua coluna ficar reta fazendo uma linha entre os joelhos e ombros. Segure a posição por 15 a 30 segundos (o quanto conseguir). É importante que você mantenha o abdome contraído e o umbigo para dentro durante todo o exercício. Repita o movimento 03 vezes.

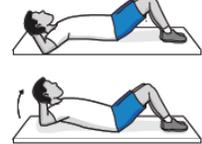
6



3 x 30 segundos (Mínimo de 15 segundos)

Deite de lado e com o cotovelo na direção do ombro e o antebraço apoiado no solo, faça o exercício 01 (umbigo para dentro) e levante o quadril até deixar o seu corpo bem esticado, como se fizesse uma linha dos pés até o ombro. Segure a posição por 15 a 30 segundos (o quanto conseguir). É importante que você mantenha o abdome contraído e o umbigo para dentro durante todo o exercício. Repita o movimento 03 vezes para cada lado.

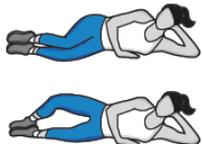
7



3 x 10 a 15 repetições

Deitado com a barriga para cima, dobre os joelhos e coloque as mãos atrás da cabeça e levante o tronco até retirar os ombros do chão. Tente não deixar suas costas saírem do chão durante o exercício. Faça 03 séries de 10 ou 15 repetições.

8



3x15 repetições

Deitado de lado e com os joelhos dobrados, afaste um joelho do outro girando a perna ou abrir e fechar as pernas afastando um joelho do outro. É importante que durante todo o exercício você mantenha os pés unidos. Repita o exercício para os dois lados 3 séries de 15 repetições.