

ACTIVIDADE FÍSICA

Exercícios para realizar ao acordar.

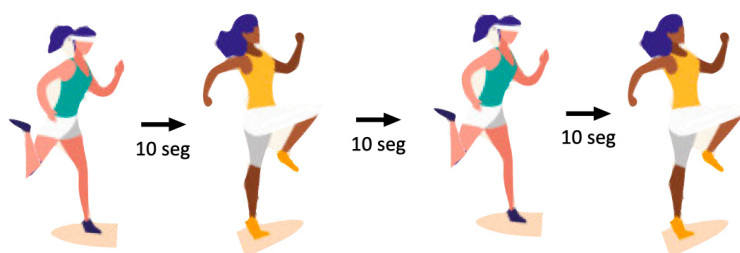
1. Aquecimento.

- ▶ Corrida sem sair do lugar durante 3 minutos.

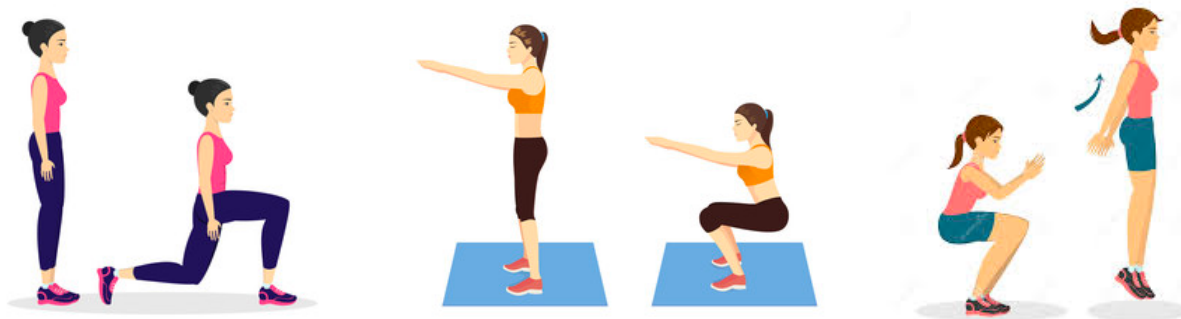


2. Exercícios.

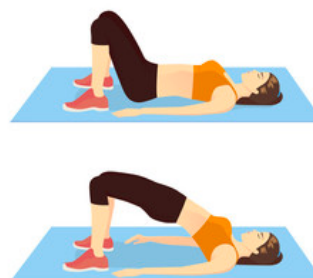
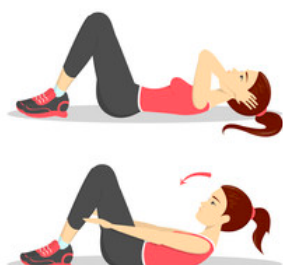
- ▶ Corrida com elevação dos calcanhares atrás (durante 20 segundos), alternada com elevação dos joelhos à frente - *skipping* (durante 20 segundos), durante um total de 2 minutos. 10 segundos de intervalo entre cada corrida.



- ▶ Flexão da coxa à frente (*lunge*) - 15 repetições para cada perna.
- ▶ Agachamentos (*squats*) - 20 repetições.
- ▶ Saltos (*jumps*) - 2 vezes 10 repetições (com 10 segundos de intervalo).

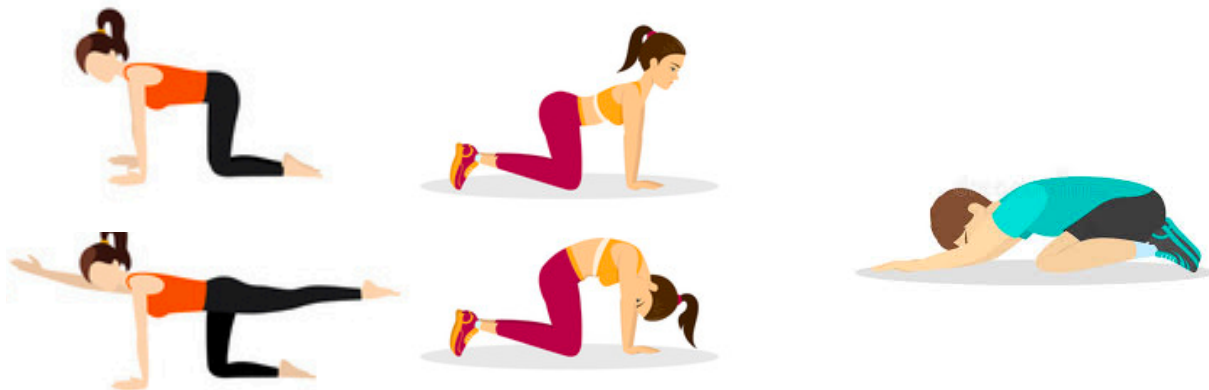


- ▶ Abdominais - 2 vezes 10 repetições (com 10 segundos de intervalo).
- ▶ Elevação da bacia (ponte) - 20 repetições.



2. Exercícios (cont.)

- ▶ Na posição de quatro apoios (de gatas):
 - ▶ Extensão do braço e perna contrários (perdigueiro) — 10 repetições para cada lado.
 - ▶ Alternar posição “dorso de gato” e “dorso de cão” — 5 repetições.
 - ▶ Sentar nos calcanhares e pousar os braços/cabeça à frente.



Nota: No final de cada exercício realiza-se um intervalo de 10 segundos. Gradualmente podem aumentar o número de repetições ou de séries.

3. Alongamentos.

