



1- Entrelaçar as mãos, elevar os braços acima da cabeça. Flexionar o tronco para um lado inspirando, voltar ao centro expirando. Fazer 2 vezes para cada lado.

ATENÇÃO: Manter ombros e pescoço relaxados.



2- Posicionar o braço direito nas costas. Com o braço esquerdo puxar a cabeça na diagonal. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

ATENÇÃO: Manter ombros e pescoço relaxados.



3- Girar lentamente o pescoço 3 vezes para cada lado.

ATENÇÃO: Manter ombros e pescoço relaxados. Se preferir apoie-se.



4- Posicionar o braço direito nas costas, com a mão esquerda puxar o braço suavemente pelo punho. Inclinar a cabeça para o lado esquerdo. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

ATENÇÃO: Manter ombros relaxados.



5- Com a mão esquerda alongue o braço direito à frente do corpo. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

ATENÇÃO: Manter ombros relaxados.



6- Entrelaçar os dedos nas costas com os braços estendidos, elevá-los em direção ao teto até sentir alongar. Manter por 10-15 segundos.

ATENÇÃO: Manter coluna ereta e olhar para frente. Não prender a respiração.



7- Segurar os cotovelos acima da cabeça. Inclinar o tronco para o lado direito. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

ATENÇÃO: Manter abdome contraído. Não prender a respiração.



8- Separar e esticar os dedos das mãos até sentir o alongamento. Manter por 5 segundos. Relaxar, fechar as mãos e manter por 5 segundos com leve compressão. Repetir de 3-4 vezes.

ATENÇÃO: Manter ombros relaxados.



9- Elevar as mãos à frente na altura dos ombros. Fechar as mãos e girar os punhos 5 vezes para cada lado.

ATENÇÃO: Manter ombros relaxados.



10- Sentar, inclinar o tronco para frente, relaxar os braços em direção aos pés. Manter por 10-15 segundos.

ATENÇÃO: Manter cabeça abaixada e relaxada. Não prender a respiração.



11- Pernas afastadas na distância dos ombros e mãos na cintura. Girar o quadril lentamente 4 vezes para cada lado.

ATENÇÃO: Manter abdome contraído e cabeça alinhada.



12- Pernas afastadas na distância dos ombros e joelhos semi-flexionados. Flexionar tronco e apoiar as mãos sobre o encosto da cadeira. Manter por 10-15 segundos.

ATENÇÃO: Manter coluna e pescoço alinhados com os braços. Olhar para o chão. Não prender a respiração.



13- Sentar confortavelmente, coluna ereta e pés apoiados no chão. Espalmar a mão direita para cima e a esquerda para baixo. Olhar para mão que está no alto. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

ATENÇÃO: Relaxar os ombros e não inclinar o tronco.



14- Apoiar mão esquerda na cadeira. Segurar o pé direito com a mão direita. Joelhos unidos. Manter por 10-15 segundos. Repetir com a outra perna.

ATENÇÃO: Manter coluna ereta e joelho da perna de apoio levemente flexionado.



15- Pernas afastadas além da linha dos ombros. Flexionar perna esquerda e apoiar as mãos nela. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

ATENÇÃO: Manter pés apontados para frente e coluna ereta.



16- Estender perna direita à frente e flexionar joelho esquerdo. Flexionar tronco em direção ao pé direito. Manter por 10-15 segundos. Repetir para outro lado.

ATENÇÃO: Manter coluna alinhada e olhar para o chão.



17- Sentar, cruzar perna direita sobre a esquerda. Girar o tronco para o lado direito e apoiar o braço direito sobre o encosto da cadeira, mão esquerda no joelho direito. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

ATENÇÃO: O olhar acompanha o movimento. Não prender a respiração.



18- Elevar perna direita à frente e girar lentamente o pé direito 4-5 vezes para cada lado. Repetir com o outro pé.

ATENÇÃO: Se preferir apoie-se em algum lugar.



19- Apoiar as mãos na parede. Flexionar a perna direita à frente e estender a esquerda atrás. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

ATENÇÃO: Manter coluna ereta e pés apontados para frente.



20- Em posição confortável, elevar ombros inspirando e relaxar expirando. Repetir 3 vezes os movimentos.

ATENÇÃO: Manter o tronco ereto e relaxar o pescoço.