

Mantenha-se em movimento com EM

Programa 1

- Andar no lugar e mexa os braços 2 x 30 seg.
- Dar passos em frente no lugar 2 x 10 reps para a esquerda e a direita
- Dar passos para o lado no lugar 2 x 10 reps para a esquerda e a direita
- Agachamentos 1 x 10 reps
- Lunges 1 x 10 reps para a esquerda e a direita
- Saltar no lugar com pernas abertas para os lados 2 x 10 repetições
- Saltar no lugar com as pernas para a frente e para trás 2 x 10 reps
- Agachamentos 1 x 10 reps
- Lunges 1 x 10 reps para a esquerda e a direita

Observação:

Muitos destes exercícios podem ser combinados com movimentos de braços

Também pode pegar em pesos (ou uma garrafa de água pequena)

Seja criativo!

reps = repetições

Mantenha-se em movimento com EM

Programa 1

Ande no lugar e mexa os braços

2 x 30 segundos



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 1

Dar passos para a frente no lugar
combine com movimentos de braços (utilize pesos)
2 x 10 reps para a esquerda e a direita



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 1

Dar passos para o lado no lugar

combine com movimentos de braços (utilize pesos)

2 x 10 reps para a esquerda e a direita



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 1

Agachamento

Dobre os joelhos a um máximo de 90°
os joelhos não passam à frente dos dedos do pé e o tronco mantém-se o mais direito possível
simultaneamente, estenda os braços horizontalmente
1 x 10 reps



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 1

Lunge

Estenda uma perna para a frente, dobre a perna de trás até tocar no chão e volte a levantá-la, mantendo o tronco o mais direito possível e a ponta do joelho não pode ultrapassar os dedos dos pés
1 x 10 reps para a esquerda e a direita



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 1

Saltar no lugar, abra as pernas para os lados
2 x 10 reps

Saltar no lugar, pernas para a frente e para trás
2 x 10 reps

Combine com movimentos dos braços para a frente e para os lados
Utilize pesos

Mantenha-se em movimento com EM

Programa 1

Agachamento

Dobre os joelhos a um máximo de 90°
os joelhos não passam à frente dos dedos do pé e o tronco mantém-se o mais direito possível simultaneamente, estenda os braços horizontalmente
1 x 10 reps



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 1

Lunges

Estenda uma perna para a frente, dobre a perna de trás até tocar no chão e volte a levantá-la, mantendo o tronco o mais direito possível e a ponta do joelho não pode ultrapassar os dedos dos pés.
1 x 10 reps para a esquerda e a direita

