

Mantenha-se em movimento com EM Programa 2

- Supino com as pernas dobradas, levante os joelhos, um de cada vez, 2 x 10 reps para a esquerda e a direita
- Supino com as pernas dobradas, levante os joelhos ao mesmo tempo 2 x 10 reps
- Exercício de ponte: Supino com as pernas dobradas, levante a sua pélvis (elevação pélvica) 2 x 10 reps (mantenha durante 5 seg.)
- Apoie-se nas mãos e nos joelhos:
 - Super-homem: Estenda o braço direito e a perna esquerda 2 x 10 reps (mantenha 5 seg.)
Estenda o braço esquerdo e a perna direita 2 x 10 reps (mantenha 5 seg.)
 - Estenda a perna direita para trás e puxe para cima novamente 2 x 10 reps
 - Estenda a perna esquerda para trás e puxe para cima novamente 2 x 10 reps
- De lado, com a cabeça suportada e a perna dobrada levante a perna de cima para os lados 2 x 10 reps para a perna esquerda e a direita
- Prancha, apoie-se nos antebraços e nos pés, depois levante o corpo na horizontal mantenha 20 a 30 seg. 5 - 10 reps

Observação: Não exagere se não estiver habituado a estes exercícios

Progrida lentamente, por ex., começando com apenas 1 sessão de 10 (ou 5) reps em vez de 2

Mantenha-se em movimento com EM

Programa 2

Supino com as pernas dobradas

Levante os joelhos, 1 de cada vez

2 x 10 reps direita

2 x 10 reps esquerda



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 2

Supino com as pernas dobradas

Levante os joelhos ao mesmo tempo

2 x 10 reps



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 2

EXERCÍCIO DE PONTE: Supino com as pernas dobradas

Levante a sua pélvis e mantenha durante 5 seg. (elevação pélvica)

1 x 10 reps



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 2

SUPER-HOMEM: Apoie-se nos joelhos e nas mãos

Estenda o braço esquerdo e a perna direita, mantenha 5 seg.

Estenda o braço direito e a perna esquerda, mantenha 5 seg.

2 x 10 reps ambos os lados



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 2

Apoie-se nos joelhos e nas mãos

Estenda a perna direita para trás e puxe para cima novamente
Estenda a perna esquerda para trás e puxe para cima novamente
2 x 10 reps para a esquerda e a direita



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 2

De lado, com a cabeça apoiada e a perna inferior dobrada

Levante a perna superior a direito para o lado

2 x 10 reps com a perna esquerda e a perna direita



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 2

Prancha: apoie-se nos antebraços e nos pés
depois, levante o seu corpo na horizontal
mantenha 20 a 30 seg 5 - 10 reps

