

Mantenha-se em movimento com EM Programa 3

- Certifique-se de que o travão do andarilho está aplicado!
- Levante os joelhos, um de cada vez, máx. 90°, 2 x 10 reps ou caminhe no lugar 2 x 30 seg.
- Coloque-se em bicos de pés (não mantenha) e volte ao apoio completo nos seus pés 2 x 10 reps
- Desloque 1 perna para o lado, mantenha o seu corpo o mais direito possível 2 x 10 reps para a esquerda e a direita
- Levante o braço direito o mais alto possível e pressione simultaneamente o braço esquerdo no apoio de mãos do seu andarilho, troque depois 2 x 10 repetições do braço esquerdo e direito
- Coloque-se de pé no seu andarilho, coloque a sua mão direita com o braço esticado no banco do seu andarilho, coloque a mão esquerda com o braço esticado no banco do andarilho, em seguida, traga a mão direita de volta para o apoio de mãos e, em seguida, a mão esquerda de volta 2 x 10 reps
- Coloque-se de pé no andarilho. Lentamente, dobre os joelhos e braços e volte acima 2 x 10 reps com foco na força das pernas, 2 x 10 reps com foco na força nos braços

Observação:

Certifique-se de que os travões estão acionados!

Se 2 x 10 reps for demasiado, faça 1 x 10 reps pela manhã e 1 x 10 reps à tarde

Reps = repetições

Mantenha-se em movimento com EM

Programa 3

Coloque-se de pé no andarilho

Levante os joelhos, um por um, máx. 90°, 2 x 10 reps

ou

Ande no lugar 2 x 30 seg.



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 3

Coloque-se de pé no andarilho

Coloque-se em bicos de pés (não mantenha) e volte ao apoio completo
nos seus pés 2 x 10 reps



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 3

Coloque-se de pé no andarilho

Desloque 1 perna para o lado e mantenha o corpo o mais direito possível

2 x 10 reps para a esquerda e a direita



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 3

Coloque-se de pé no andarilho

Levante o braço direito o mais alto possível e simultaneamente pressione o braço esquerdo no apoio de mãos do seu andarilho, depois troque 2 x10 reps braço esquerdo e direito



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 3

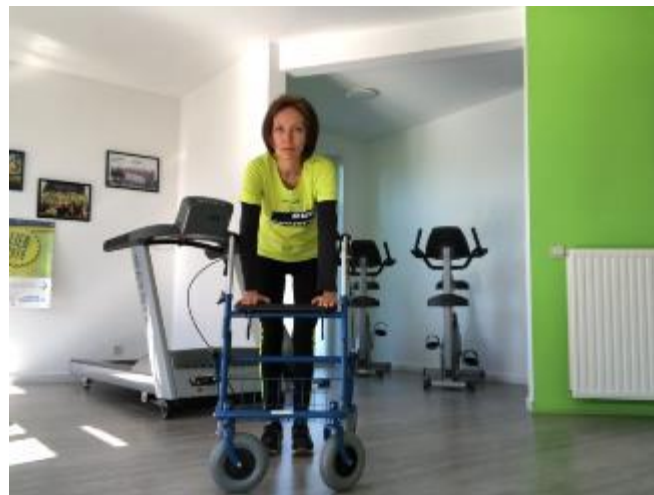
Coloque-se de pé no andarilho

- coloque a mão direita com o braço esticado no banco do seu andarilho
- coloque a mão esquerda com o braço esticado no banco do seu andarilho
- volte a colocar a mão direita no apoio de mãos e depois a mão esquerda

2 x 10 reps



Mantenha-se em movimento com EM Programa 3



Mantenha-se em movimento com EM Programa 3

Coloque-se de pé no andarilho

Coloque-se de pé no seu andarilho, dobre os joelhos e braços, e volte a elevar-se

2 x 10 reps com força nas pernas

2 x 10 reps com força nos braços

