

#FICAEMCASA

DESAFIO DO DIA

A maior parte dos exercícios apresentados são de mobilidade e podem ser um complemento a outro tipo de exercício. Todos devem ser executados lentamente.

PILATES



Aquecimento

8x



Supine Twist

10X (cada lado)



Hundred

3X 20 respirações
(10 cada perna)



Shoulder Bridge

8 X



Cancan

6X (cada lado)



Swiming com Flexão Intercalada

10 X



Alongamento do Gato

8x

Termine deitado de barriga para cima e relaxe durante 5 minutos.

Objetivos
Melhorar a postura

Material
Colchão/Tapete

Sequência de 15 minutos