

#FICAEMCASA

# SQUAT CHAIR CHALLENGE



Durante o período de teletrabalho, de hora em hora, realize **10 repetições de agachamentos** (subir e descer) na cadeira e contraia os músculos glúteos com a maior intensidade possível (4 segundos no final de cada repetição).

## Objetivos

Prevenção do Síndrome da Amnésia do Glúteo (disfunção muscular por fraqueza ou falta de ativação da musculatura dos glúteos devido a um estilo de vida sedentário ou por estar muitas horas na posição de sentado).

## Tempo de execução

50''