

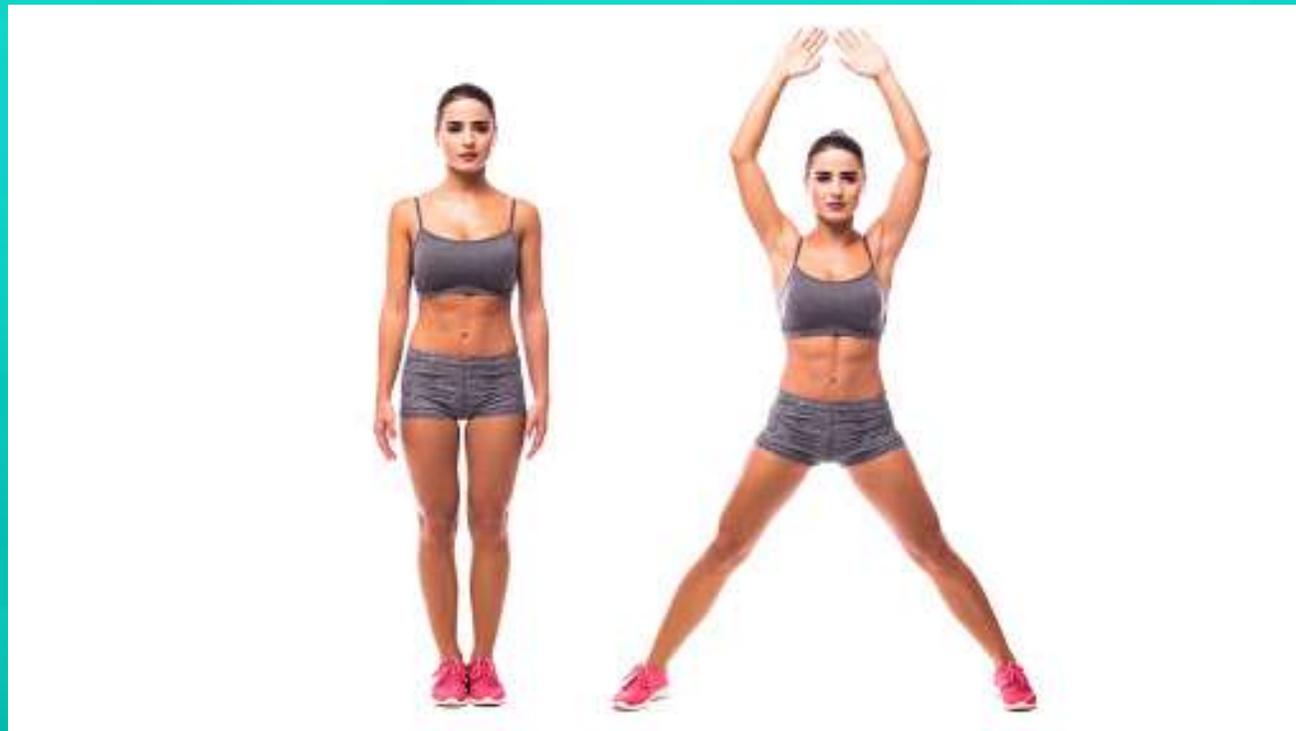
PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

Queremos ver seu vídeo no Instagram!
Marque @patinartportoalegre para
acompanharmos o seu treino!



1. POLICHINELO

- 30 REPETIÇÕES -



2. CADEIRINHA

- 40 SEGUNDOS -



3. PRANCHA

- 35 SEGUNDOS -



4. ABDOMINAL REMADOR

- 20 REPETIÇÕES -



5. AGACHAMENTO

- 20 REPETIÇÕES -



6. ABDOMINAL SUPRA

- 30 REPETIÇÕES -



7. CADEIRINHA COM UMA PERNA

- 30 SEGUNDOS COM CADA PERNA -



8. PRANCHA UNILATERAL

- 30 SEGUNDOS COM CADA PERNA -



9. ABDOMINAL TESOURA

- 20 REPETIÇÕES -



REPITA ESTA SÉRIE 2 VEZES!



É HORA DE ALONGAMENTO!

Alongamentos



1. Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.



2. Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.



3. Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro sentido horário e depois sentido anti-horário.



4. Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.



5. Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado.



6. Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.



7. Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.



8. Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas.



9. Deixe a parte de cima neutra e o tronco ereto. Flexione um pouco a perna da frente e deixe a de trás estendida, com o calcanhar no solo.



10. Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados.



11. Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexione levemente a perna de apoio.

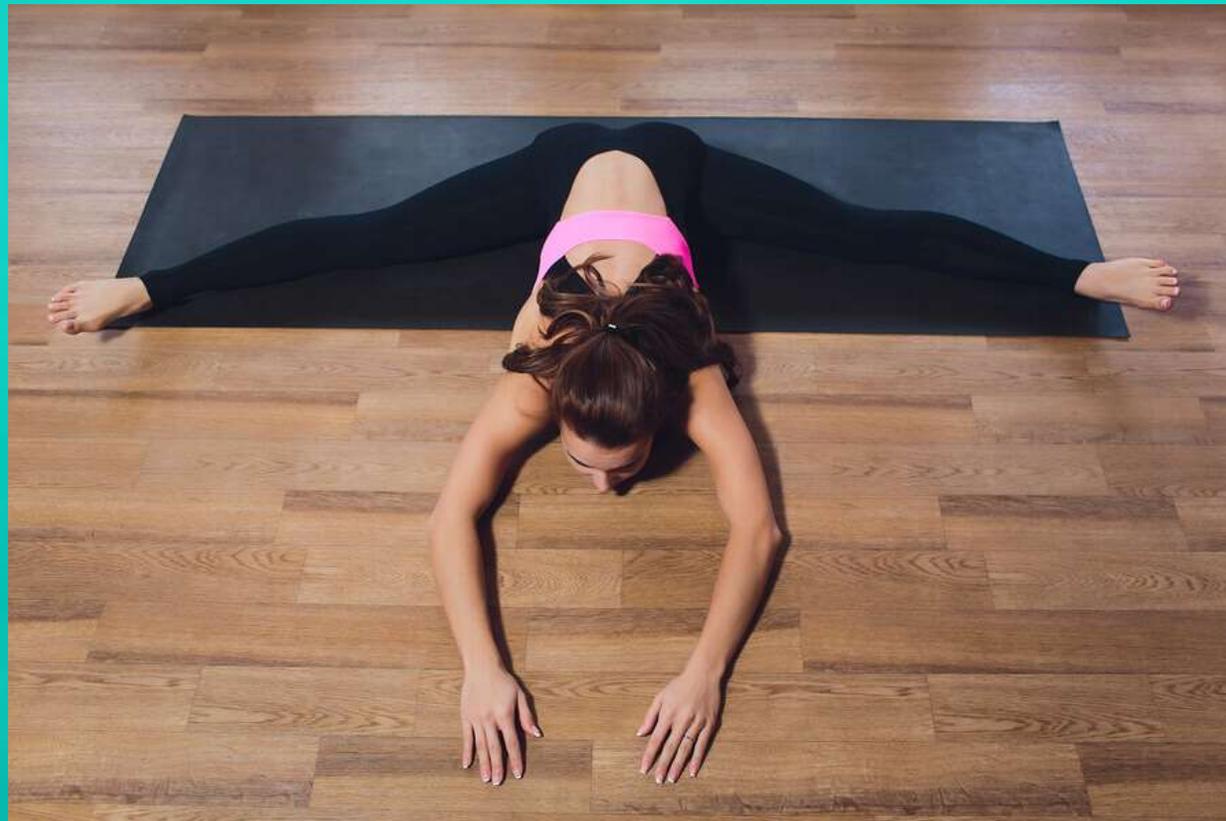


12. Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e descendo o quadril até formar um ângulo de 90° com a perna que foi a frente.



13. Em pé, mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Desloque uma perna para lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida.

ESTIMULE A SUA FLEXIBILIDADE!



PARABÉNS PELO TREINO!

QUEREMOS FOTOS E VÍDEOS!
MARQUE @patinartportoalegre

