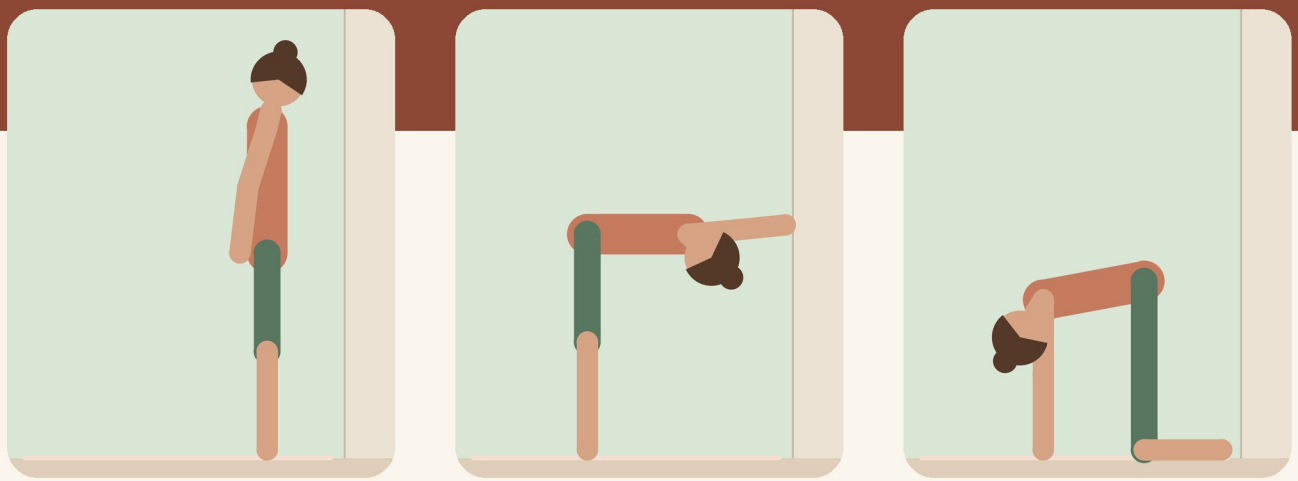
BÔNUS

Alongamento Matinal

8 alongamentos para acordar o corpo em 10 minutos



O que você vai encontrar

- 8 alongamentos ilustrados, com tempo de cada um
- Sequência pensada para fazer logo ao acordar
- Ótimo também para os dias de descanso do desafio

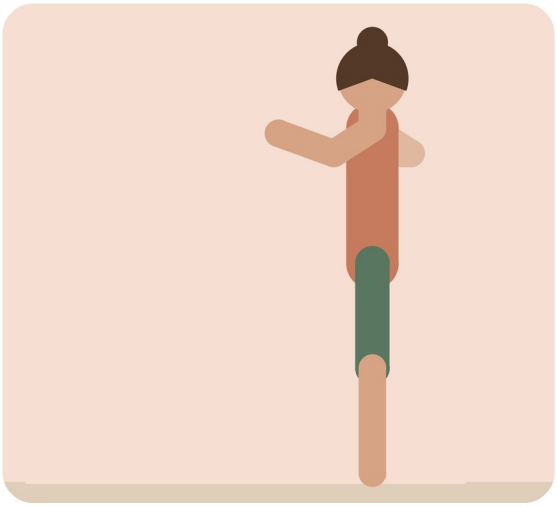
ALONGAMENTO MATINAL

10 minutos para acordar o corpo



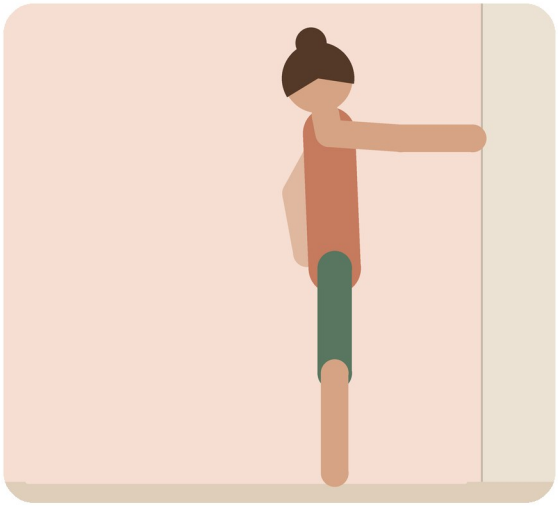
1. Pescoço solto

Incline a cabeça para um lado, levando a orelha em direção ao ombro. 20 s de cada lado.



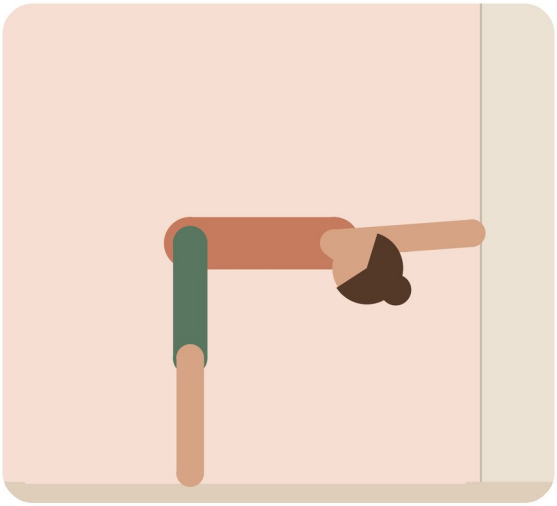
2. Braço cruzado

Cruze um braço à frente do peito e segure com o outro. 20 s de cada lado.



3. Abre o peito na parede

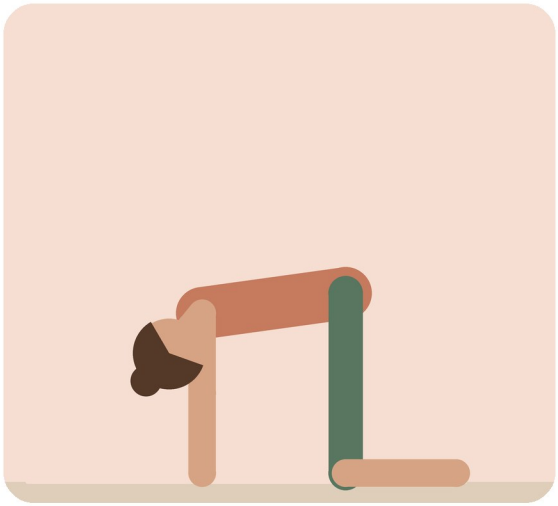
Mão na parede na altura do ombro; gire o corpo para o lado de fora. 20 s de cada lado.



4. L na parede

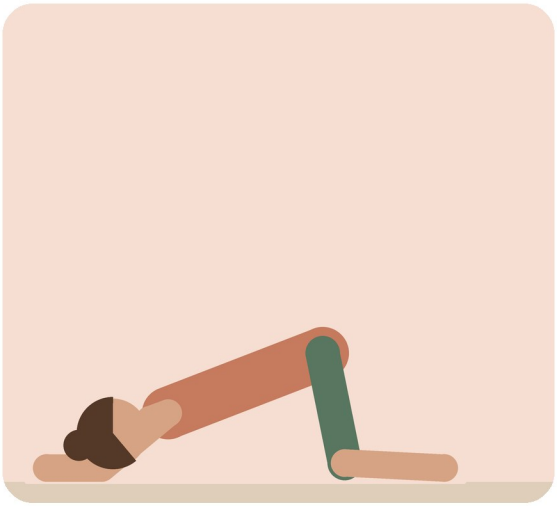
Mãos na parede, ande para trás até formar um L. 30 s.

10 minutos para acordar o corpo



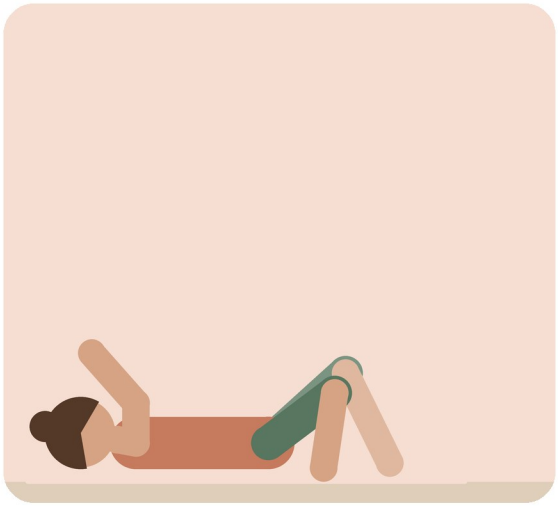
5. Gato e vaca

De quatro apoios, arredonde e depois alongue a coluna. 8 vezes, devagar.



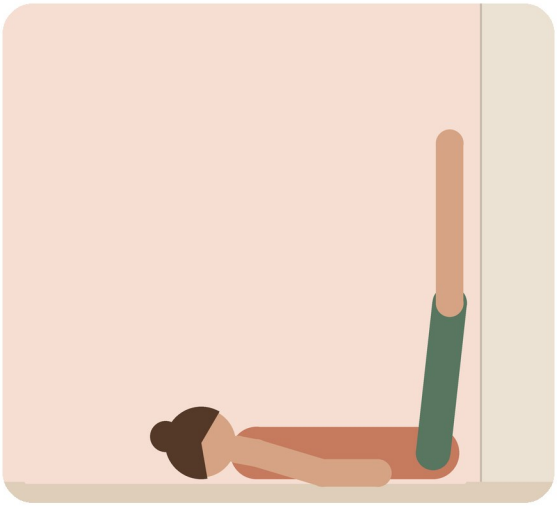
6. Postura da criança

Sente sobre os calcanhares e estique os braços à frente no chão. 30 s.



7. Torção deitada

Deitada, leve os joelhos dobrados para um lado e olhe para o outro. 20 s de cada lado.



8. Pernas na parede

Pernas apoiadas na parede, respirando devagar. 1 a 2 min.