MYBACKHURTS.APP

sim, agora mesmo.

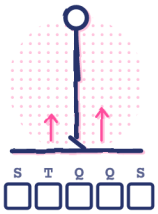
LEVANTA. FAZ ESSES.

Movimentos para o espaço ao lado da mesa. Cole isto no monitor.

AGACHAMENTO NA CADEIRA

10 REPS

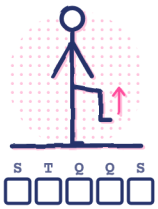
Sente para trás, rumo à cadeira, e fique de pé.



ELEVAÇÃO DE PANTURRILHAS EM PÉ

15 REPS

Suba na ponta dos pés e desça devagar.



MARCHA EM PÉ

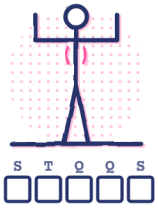
20 REPETIÇÕES

Joelhos bem altos, braços balançando, um lado e depois o outro.

CÍRCULOS COM OS BRAÇOS

10 REPS

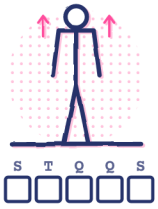
Braços abertos, círculos pequenos, um pouco maiores a cada vez.



ABERTURA DE PEITO

20 S

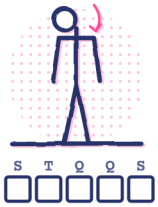
Braços para cima como uma trave, junte as escápulas, segure por 20 segundos.



ENCOLHIMENTO DE OMBROS

12 REPS

Ombros até as orelhas, depois solte.



ALONGAMENTO LATERAL DO PESCOÇO

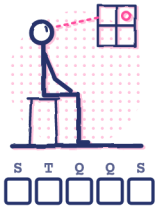
15 S DE CADA LADO

Orelha no ombro, 15 segundos de cada lado.

ALONGAMENTO DE PUNHOS E ANTEBRAÇOS

15 S DE CADA LADO

Braço estendido, dedos para cima, puxe-os de leve com a outra mão. 15 segundos de cada lado.



PAUSA 20-20-20 PARA OS OLHOS

20 S

Olhe para algo distante por 20 segundos. Piscar está liberado.

ELEVAÇÃO DE PANTURRILHAS SENTADO

15 REPS

Calcanhares sobem, calcanhares descem, sem sair da cadeira.

MARCHA SENTADO

20 REPETIÇÕES

Sente-se ereto e levante um joelho, depois o outro.

Não é orientação médica. Mexa-se com cuidado, pare se algo doer.

mybackhurts.app