

LEVANTA. FAZ ESSES.

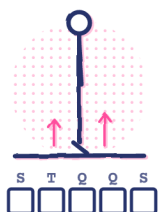
Movimentos para o espaço ao lado da mesa. Cole isto no monitor.



AGACHAMENTO NA CADEIRA

10 REPS

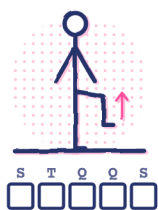
Sente para trás, toque a cadeira, fique de pé.



ELEVAÇÃO DE PANTURRILHAS EM PÉ

15 REPS

Suba na ponta dos pés e desça devagar.



MARCA EM PÉ

20 REPETIÇÕES

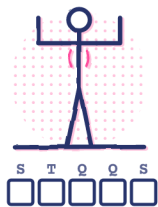
Joelhos bem altos, braços balançando, um lado e depois o outro.



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.



MARCA SENTADO

20 REPETIÇÕES

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