

# DESPERTE SEUS MÚSCULOS TODOS OS DIAS



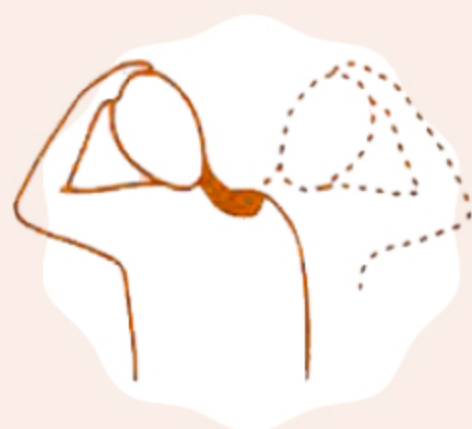
## MÃOS ACIMA DA CABEÇA

De pé, erga os braços sobre a cabeça. Segure as mãos e fique por alguns segundos nesta posição.



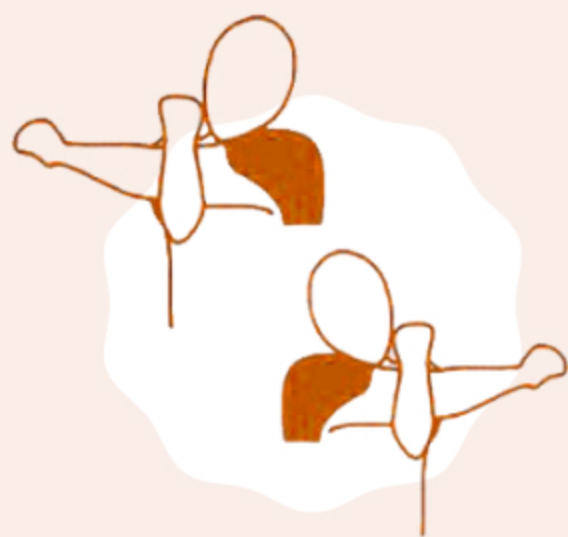
## BRAÇOS ATRÁS DA CABEÇA

Dobre o braço direito atrás da cabeça e encoste a mão aberta próximo ao ombro esquerdo. Com a mão esquerda, puxe levemente o cotovelo direito e segure-o por 15 segundos. Repita do outro lado.



## MÃO NA CABEÇA

Coloque uma das mãos na cabeça e incline puxando-a levemente para o lado. Faça isso 3 vezes, segurando por 5 segundos cada vez. Repita do outro lado.



## BRAÇOS CRUZADOS

Estique um dos braços na frente do peito. Com o outro, envolva esse braço esticado na altura do cotovelo. Segure por 15 segundos. Repita do outro lado.



## PULSO PARA CIMA/BAIXO

Estique o braço direito com a palma da mão para baixo. Com a esquerda, puxe os dedos da mão direita levemente para cima por 15 segundos. Agora vire a palma da mão para cima e puxe os dedos para baixo por 15 segundos. Repita do outro lado.



## SEGURANDO OS PÉS

Com a mão direita, segure o pé esquerdo e puxe-o levemente em direção a coxa por 15 segundos. Para evitar quedas, apoie-se em um móvel ou na parede. Repita do outro lado.

**MANTENHA SEU CORPO FLEXÍVEL E SAUDÁVEL**

Mais dicas para o seu bem-estar em [www.pilatespontonorte.com.br](http://www.pilatespontonorte.com.br)