

PARA AS SUAS COSTAS

Sente-se com as costas direitas, coloque as mãos no volante e os pés assentes no chão, paralelos e ligeiramente afastados.

À medida que levanta as pernas em direção ao tórax, incline o tronco ligeiramente para a frente.

Repita 10 vezes

Em seguida, coloque os pés novamente no chão e **respire profundamente durante cerca de um minuto.**

Comece de novo e **faça outras três séries.**

PARA OS ABDOMINAIS

Contraia os músculos abdominais durante algum tempo ao som da sua música favorita

Levante as pernas e as nádegas do assento durante cerca de **10 segundos**, segurando o seu peso com as mãos.

PARA OS MÚSCULOS DO TRAPÉZIO

Sente-se com as costas direitas, pés assentes no chão, paralelos e ligeiramente afastados.

Suavemente, encoste o seu ouvido direito ao seu ombro direito. Em seguida, encoste o queixo ao peito. Faça o mesmo do lado esquerdo, lentamente, para evitar provocar mais malefícios do que benefícios.

PARA O PESCOÇO

Sente-se com as costas direitas, pés assentes no chão, paralelos e ligeiramente afastados.

Olhe para a frente. Incline lentamente a cabeça para a esquerda. Usando a mão esquerda para criar resistência, utilize os músculos do pescoço para pressionar contra a mesma.

Mantenha a posição durante cinco segundos e, em seguida, volte à posição inicial. Incline lentamente a cabeça para o outro lado. Mantenha a posição durante cinco segundos. Volte à posição inicial.

Repita 10 vezes

PARA RELAXAR

Coloque uma mão sobre o estômago. Respire lenta e profundamente através do nariz e sinta o seu estômago a encher. Expire pela boca ou pelo nariz, sem empurrar com o estômago. Para um relaxamento mais profundo, expire durante mais tempo do que inspira.

Repita 10 vezes