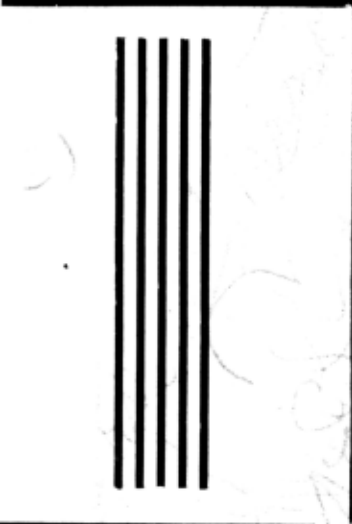


Exercício

SENTAR-SE, EXTENDER O CORPO PARA TRÁS, APOIAR-SE NOS ANTEBRAÇOS, DEIXAR O TÓRAX LIVRE E A CABEÇA EM EXTENSÃO COMPLETA.

ELEVAR AS PERNAS UNIDAS E EXTENDIDAS (PÉS EM EXTENSÃO) A 60 CENTÍMETROS DO SOLO; FAZER ALGUNS BATIMENTOS DE PERNAS E, EM SEGUIDA, DESCREVER COM CADA PERNA, GRANDES CÍRCULOS NUM E NOUTRO SENTIDO.

ESTE MOVIMENTO DEVE SER EXECUTADO 4 A 8 VEZES E SEMPRE COM A MUSCULATURA ABDOMINAL CONTRAÍDA.

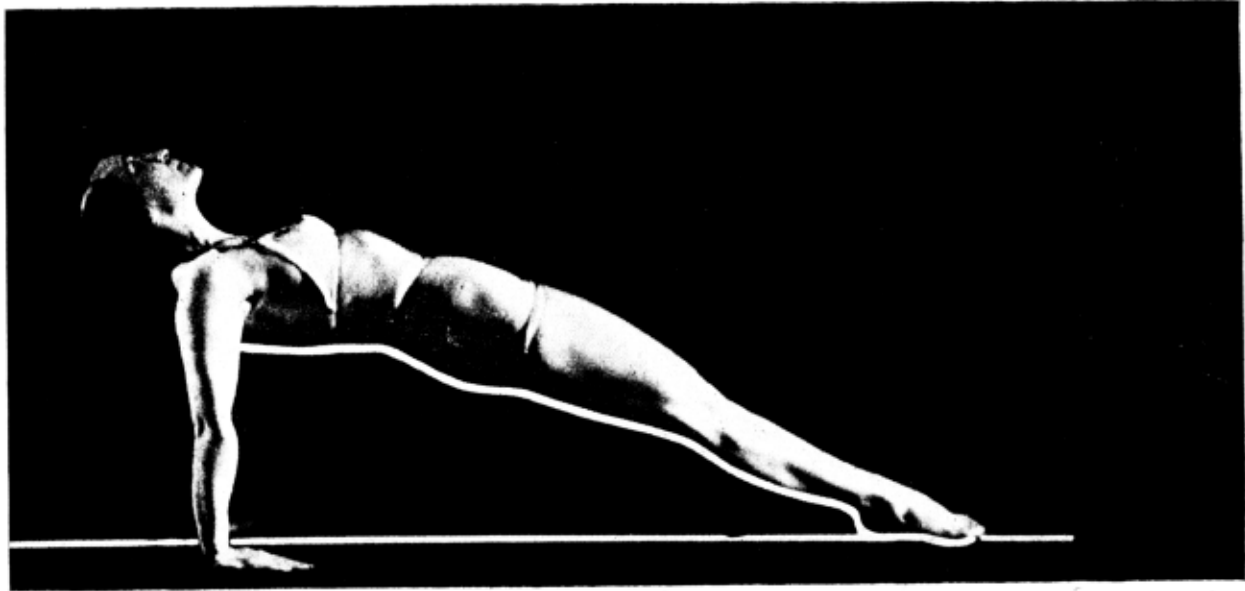


2—SENTAR-SE, ELEVAR AS PERNAS ATÉ TOCAR COM AS MÃOS OS TORNOZELOS (EQUILÍBRIO SÔBRE OS ÍSQUIONS).

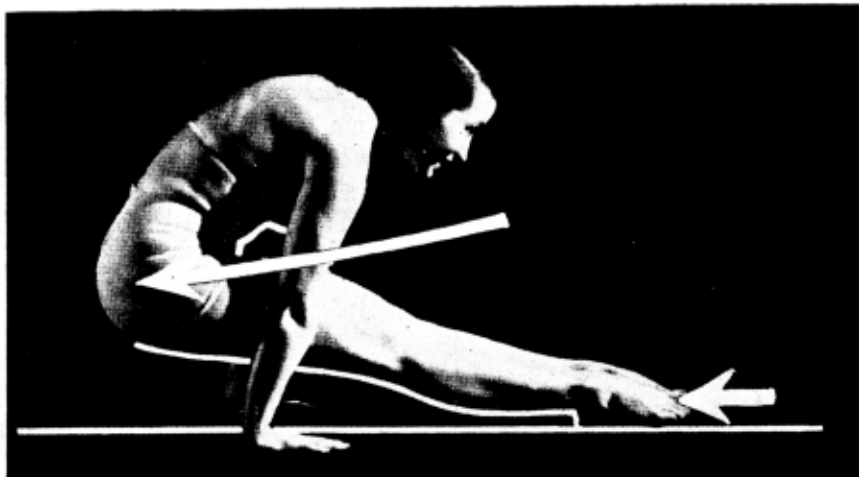
ATIRAR-SE BRUSCAMENTE PARA TRÁS (PONTOS DE APÓIO: CABEÇA E NUCA), CRUZANDO AS MÃOS, DE MODO A ABRAÇAR FORTEMENTE OS JOELHOS FLEXIONADOS.

ESTIRAR AS PERNAS E REERGUER O BUSTO PARA VOLTAR À POSIÇÃO PRIMITIVA.

REPETIR ÊSTE MOVIMENTO 4 A 8 VEZES, ESTANDO A MUSCULATURA DO ABDÔMEN E A DOS MEMBROS INFERIORES CONTRAÍDA.

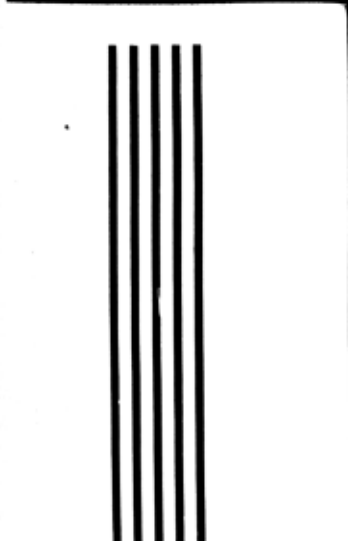


dominai



5 — APOIAR-SE SÔBRE AS MÃOS E PONTAS DOS PÉS, CORPO CONTRAÍDO, ABDÔMEN REENTRANTE, TÓRAX LIVRE, CABEÇA EM EXTENSÃO.

PASSAR DESTA PARA A SEGUNDA POSIÇÃO, PARA O QUE É NECESSÁRIO ESTENDER VIOLENTAMENTE O CORPO PARA TRÁS, UTILIZANDO A FÔRÇA DOS MÚSCULOS ESCAPULARES. AS PERNAS DEVEM FICAR EXTENDIDAS E A MUSCULATURA ABDOMINAL FORTEMENTE CONTRAÍDA, PARA ELEVAR O MAIS POSSÍVEL A BACIA.



4 — SENTAR-SE, ELEVAR AS PERNAS EXTENDIDAS (PÉS EM EXTENSÃO) A 60 CENTÍMETROS DO SOLO.

PROCURAR EQUILIBRAR-SE SÔBRE OS ÍSQUIONS E, UMA VEZ CONSEGUIDO O EQUILÍBRIO, FLEXIONAR OS BRAÇOS NA ALTURA DOS OMBROS, COTOVELOS VOLTADOS PARA FORA, TÓRAX LIVRE.

TRAZER OS MEMBROS INFERIORES UNIDOS E EM EXTENSÃO COMPLETA, O MAIS POSSÍVEL PRÓXIMO DO TRONCO, AFASTANDO AO MESMO TEMPO HORIZONTALMENTE OS BRAÇOS.

