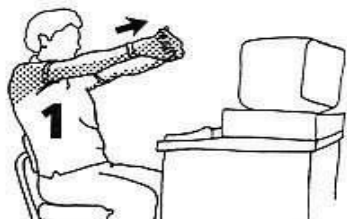


# **Alongamentos para quem usa computador e mesa**

*Aproximadamente 4 minutos*

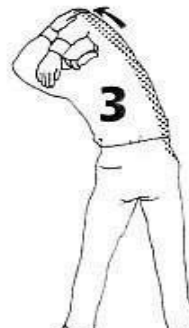
# Os exercícios



1  
10 a 20 segundos  
2 vezes



2  
10 a 15 segundos



3  
8 a 10 segundos  
cada lado



4  
15 a 20 segundos



5  
3 a 5 segundos  
3 vezes



6  
10 a 12 segundos  
cada braço



7  
10 segundos



8  
10 segundos



9  
8 a 10 segundos  
cada lado



10  
8 a 10 segundos  
cada lado



11  
10 a 15 segundos  
2 vezes



12  
Sacudir as mãos  
8 a 10 segundos

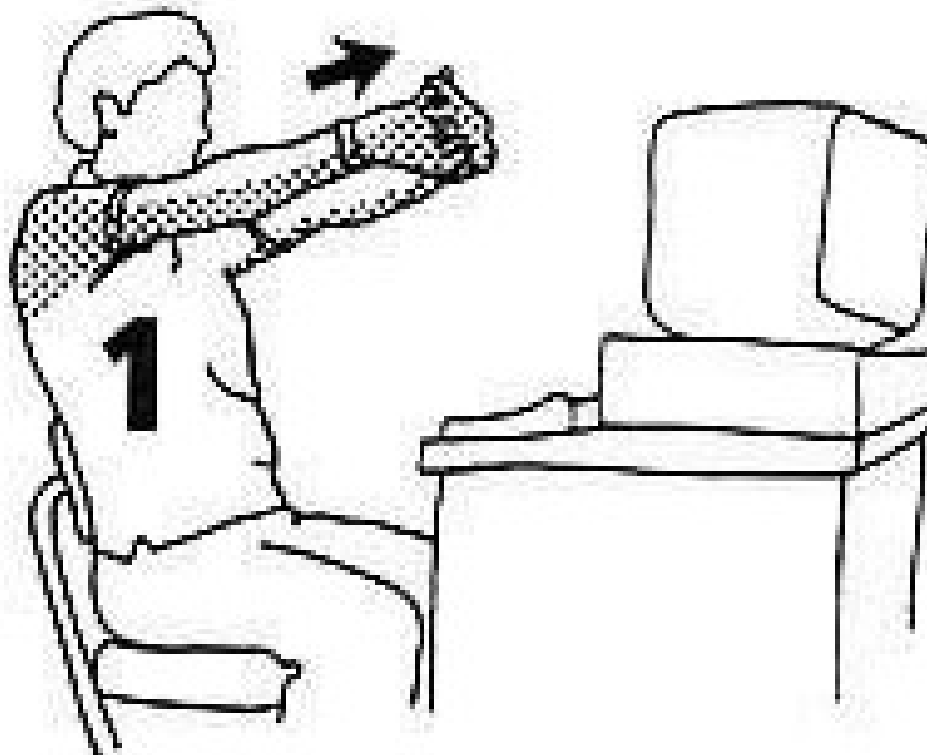
3

2

1

Mexa-se!

1-1



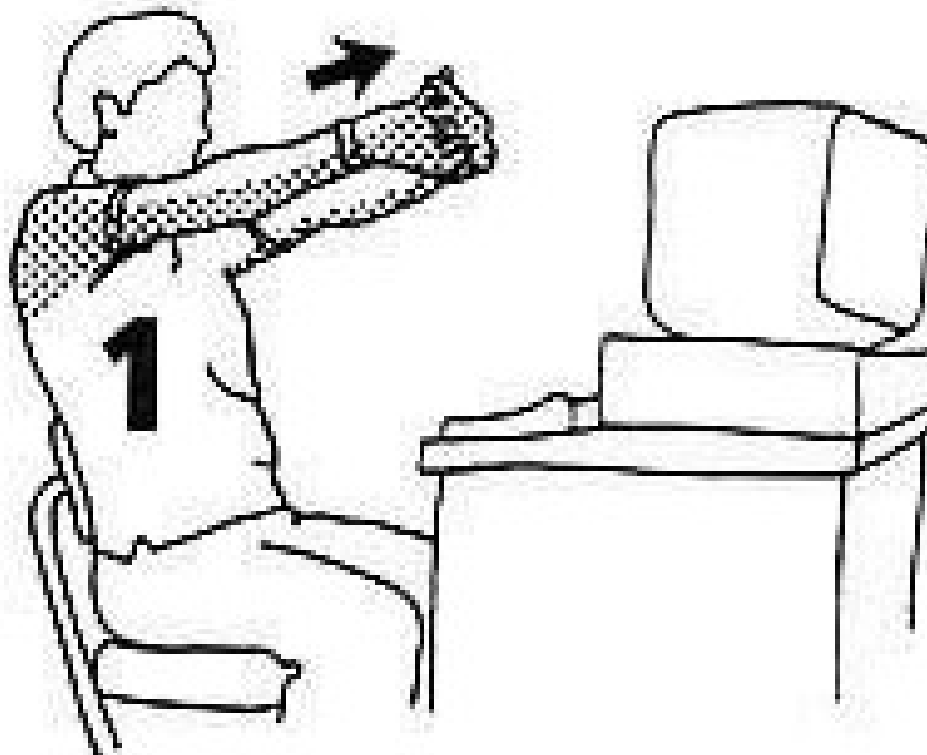
**10 a 20 segundos**  
**2 vezes**



Outra vez!



1-2

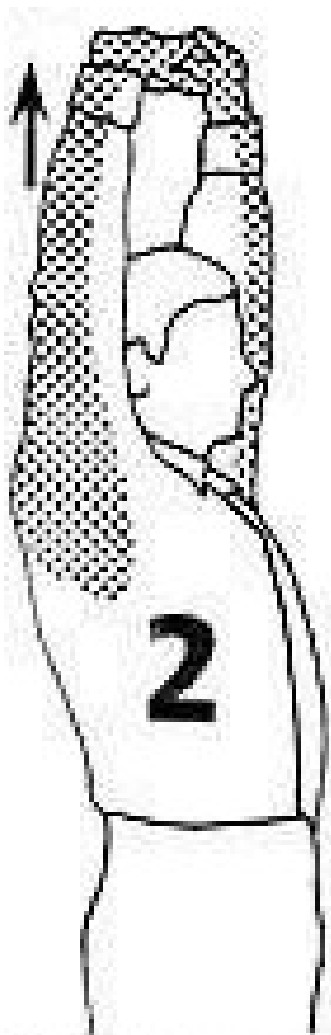


**10 a 20 segundos  
2 vezes**



**Levante-se!**

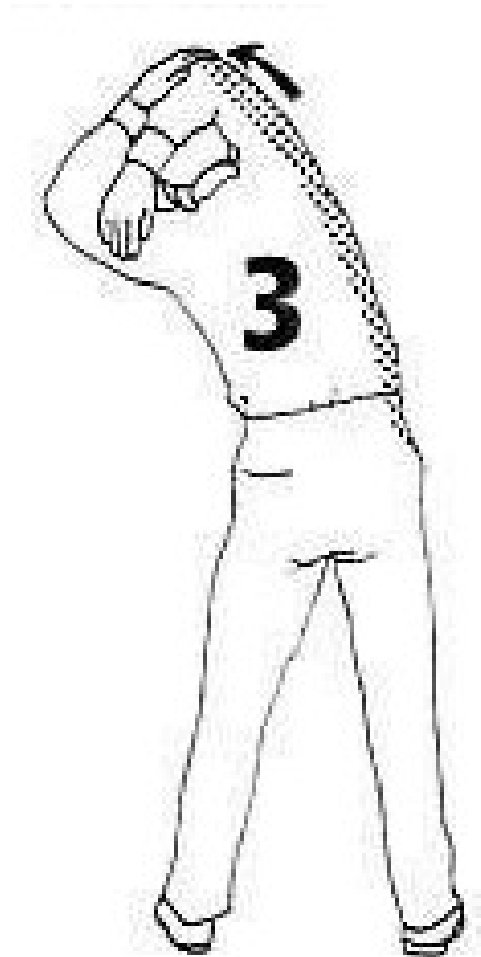
2



**10 a 15 segundos**

É hora de  
espreguiçar!

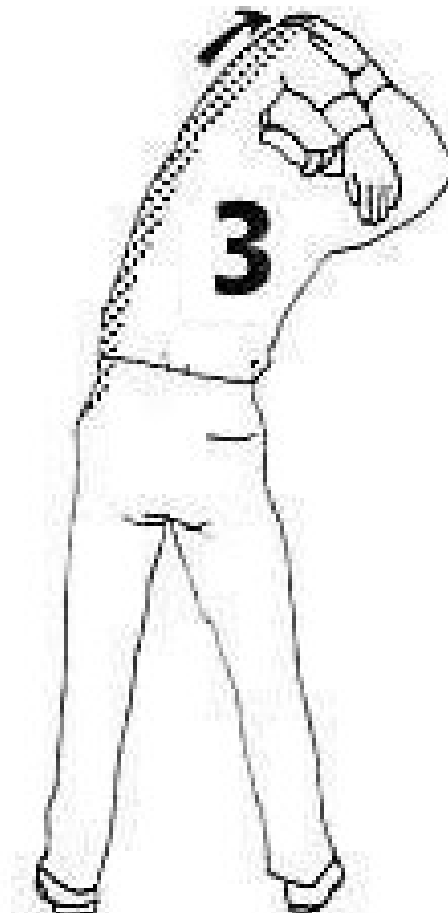
# 3-lado izquierdo



**8 a 10 segundos  
cada lado**

**Agora o outro  
lado!**

# 3-lado direito



**8 a 10 segundos  
cada lado**

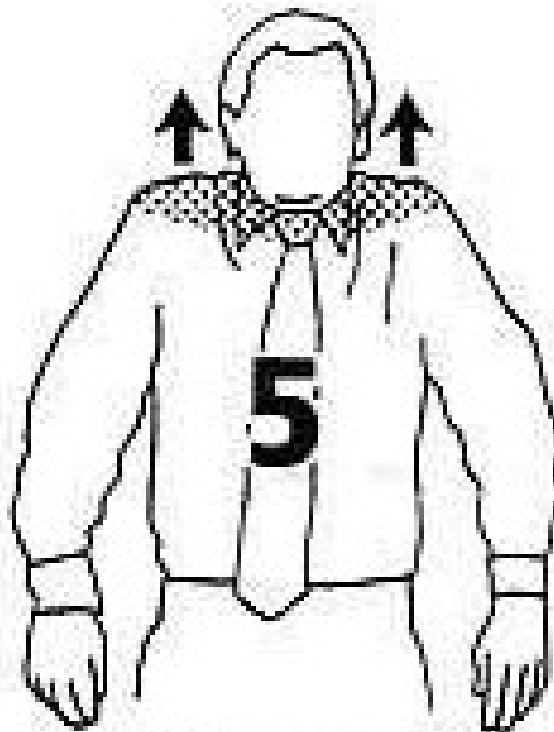
4



**15 a 20 segundos**

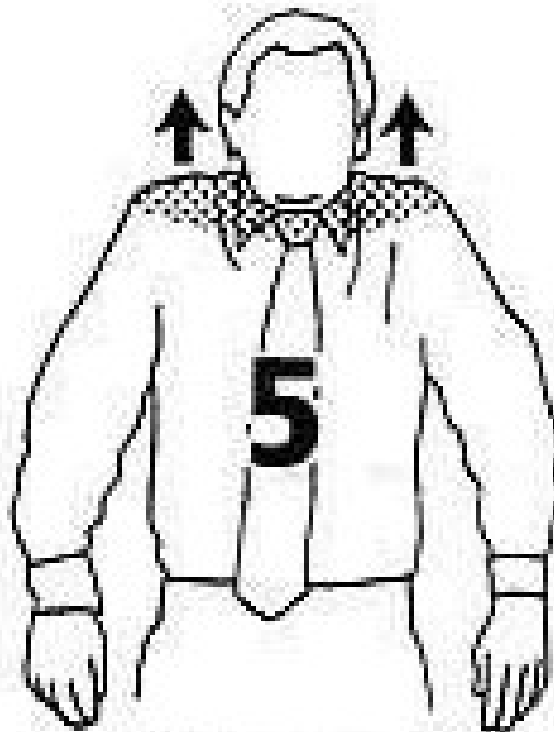


**5-1**



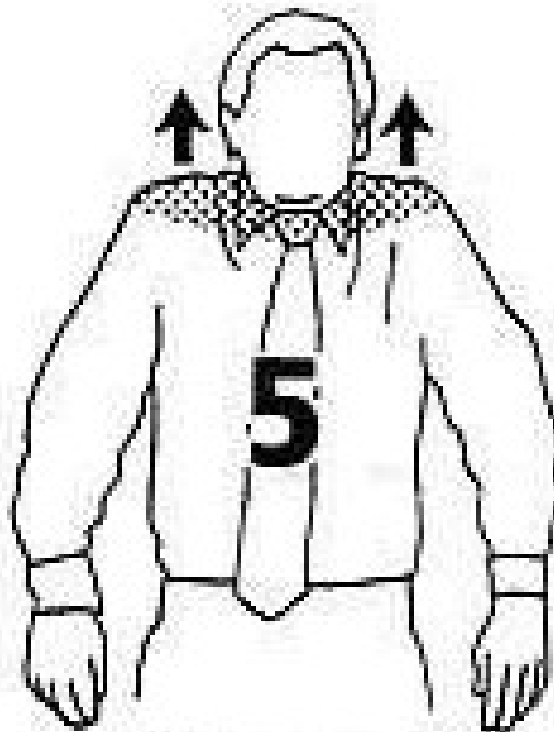
**3 a 5 segundos  
3 vezes**

**5-2**



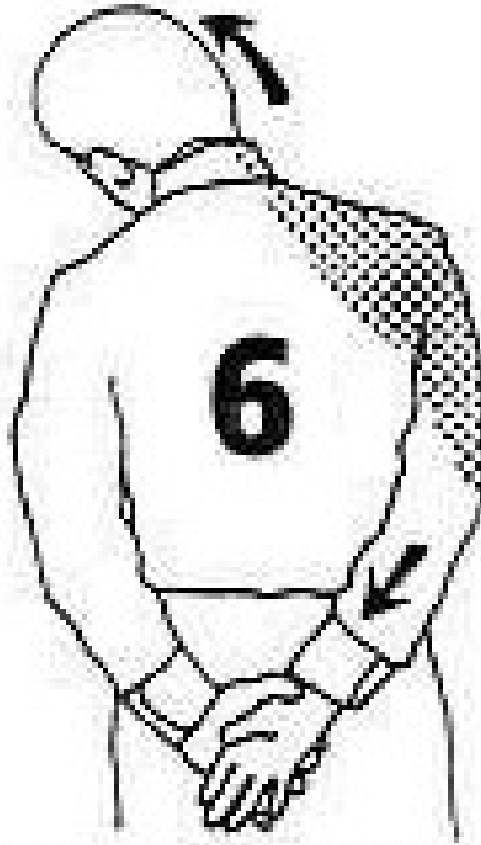
**3 a 5 segundos  
3 vezes**

**5-3**



**3 a 5 segundos  
3 vezes**

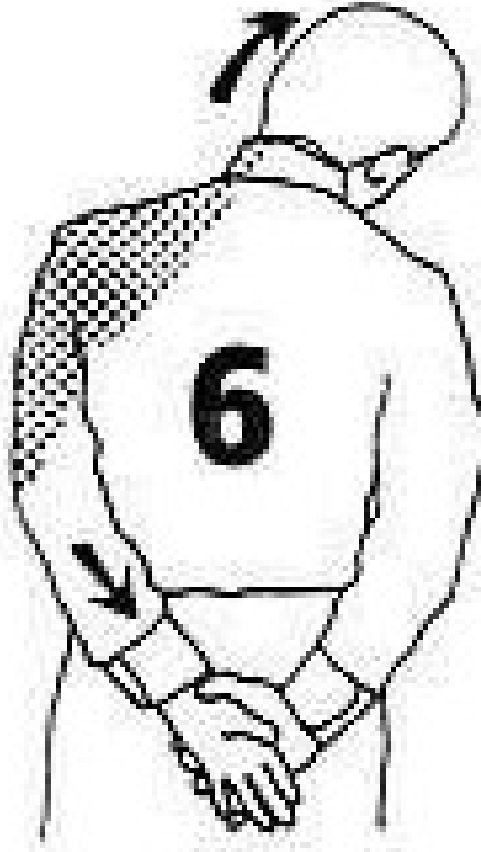
# 6-puxar braço e mão direitos, cabeça para a esquerda



**10 a 12 segundos  
cada braço**

Agora do outro  
lado!

# 6-braço e mão esquerdos



**10 a 12 segundos  
cada braço**

7



**10 segundos**

8

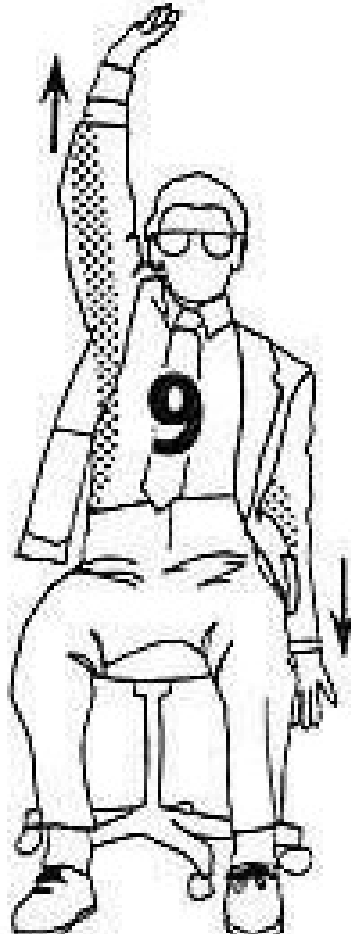


**10 segundos**



**Sente-se e  
levante o braço  
direito!**

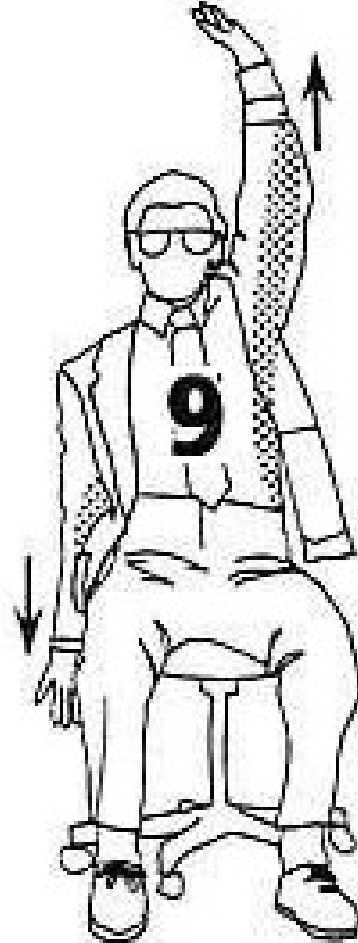
# 9-mão direita para o alto e mão esquerda para baixo



**8 a 10 segundos  
cada lado**

O outro lado  
agora!

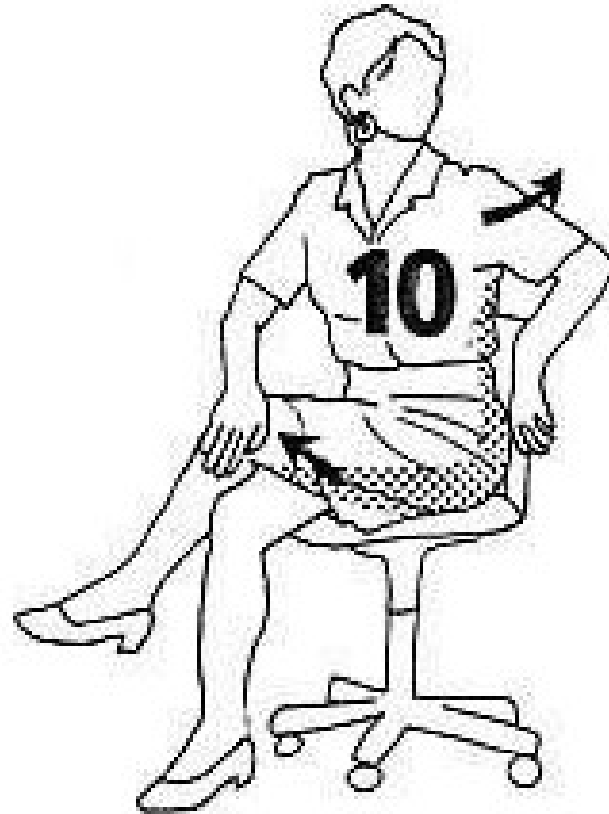
# 9- mão esquerda para cima e mão direita para baixo



**8 a 10 segundos  
cada lado**

Cruze a perna  
esquerda em cima da  
direita e gire o rosto  
para a esquerda!

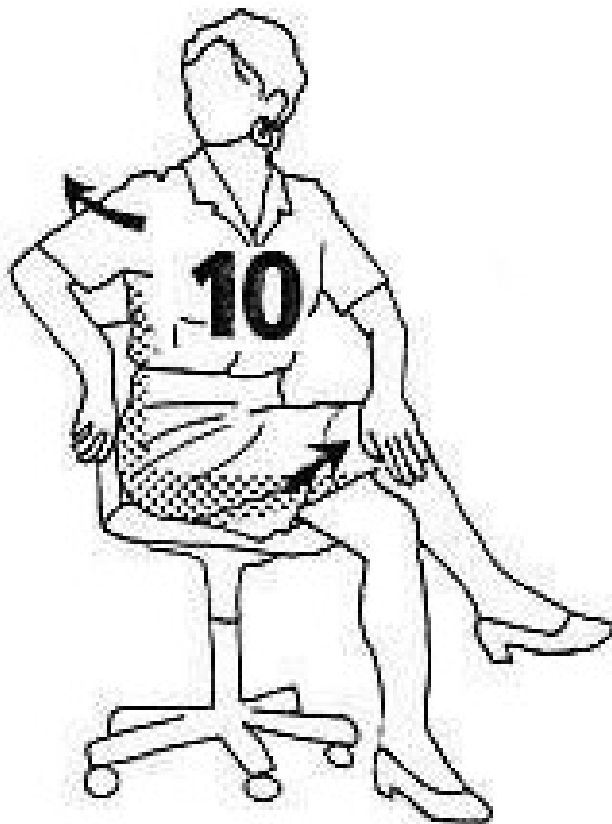
# 10-braço e perna esquerdos



**8 a 10 segundos  
cada lado**

Agora cruze a  
perna direita!

# 10-braço e perna direitos

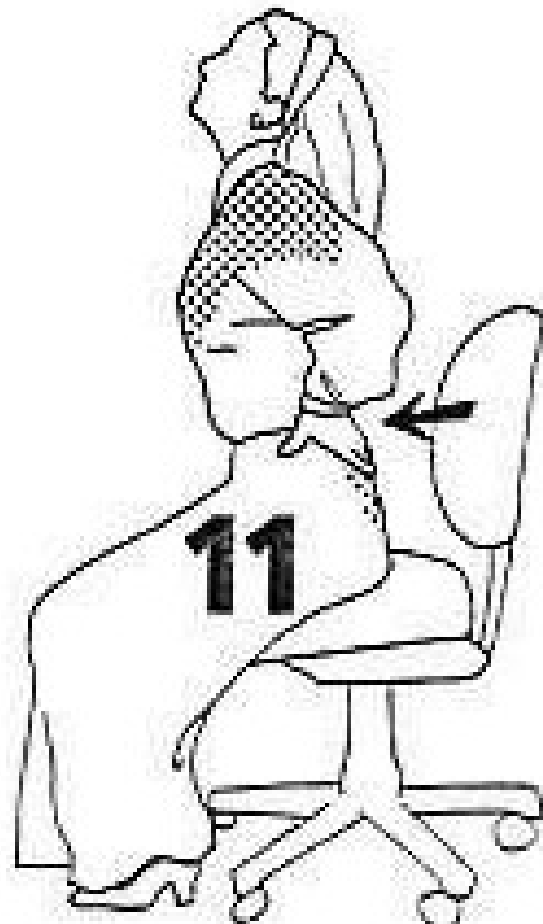


**8 a 10 segundos  
cada lado**



**Agora sente com  
a coluna reta,  
apóie as mãos na  
lombar e olhe  
para cima!**

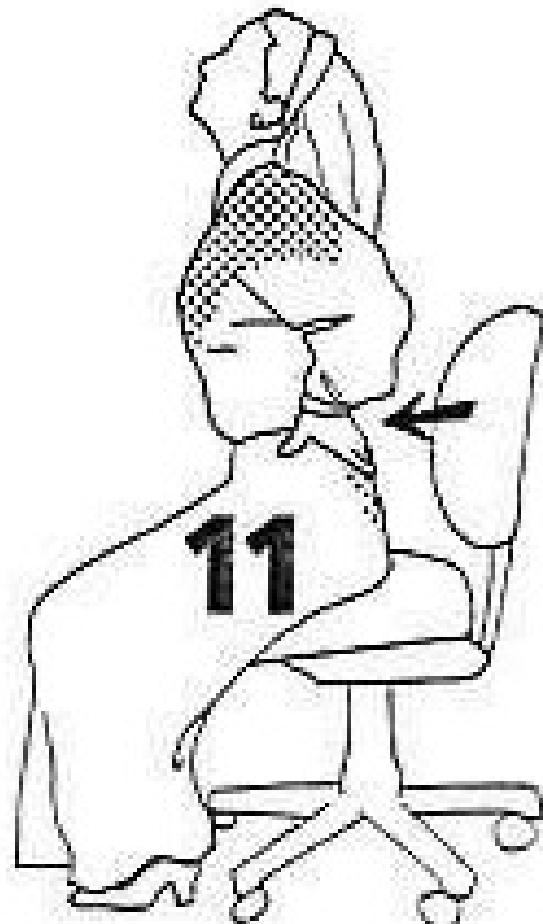
11-1



**10 a 15 segundos  
duas vezes**

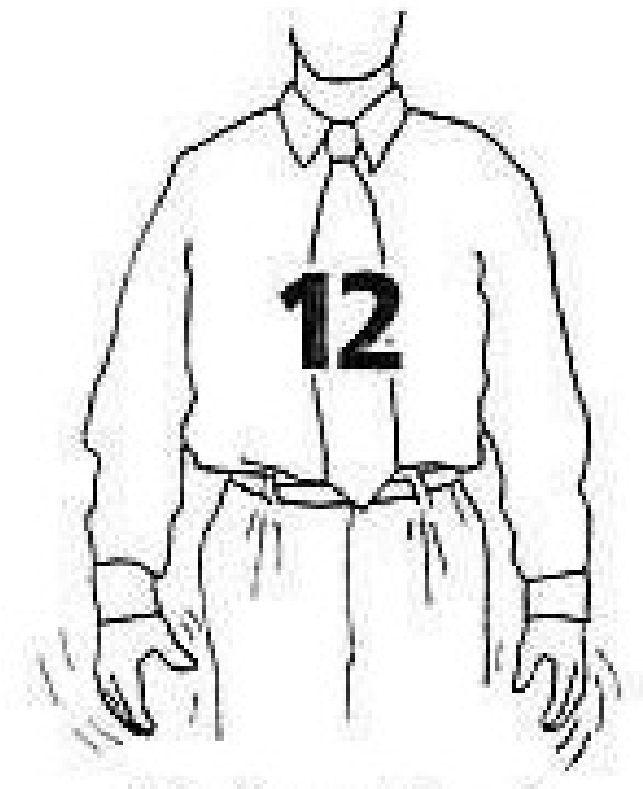
**Mais uma vez!**

# 11-2



**10 a 15 segundos  
duas vezes**

12



**Sacudir ambas mãos  
8 a 10 segundos**

Fim.

Outra vez?!

Ou

Tecla “ESC” para parar.