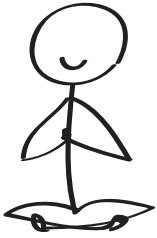


AQUECIMENTO DOS ARTICULAÇÕES

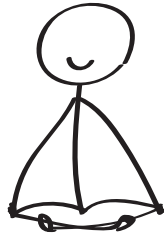
~CADA MOVIMENTO É REPETIDO 6X~



Início



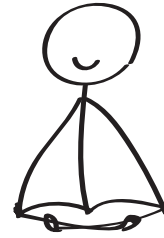
Inspirar, levantar os braços
Expirar, baixar



Inspirar, centro



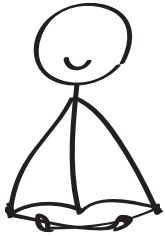
Expirar, direito



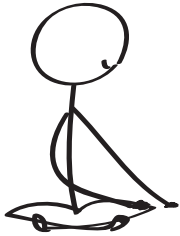
Inspirar, centro



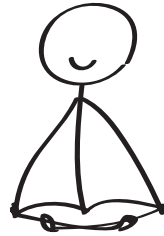
Expirar, esquerdo



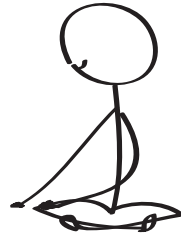
Inspirar, centro



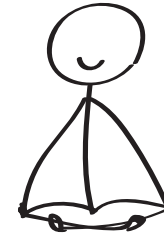
Expirar, torção direito



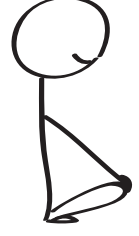
Inspirar, centro



Expirar, torção esquerdo



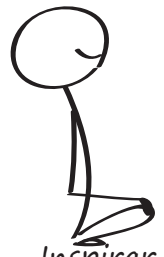
Inspirar, centro



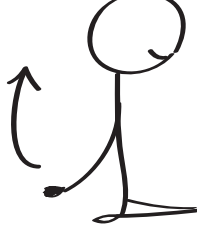
Rotação dos ombros



Expirar, ombros à frente



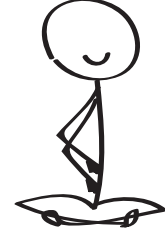
Inspirar, ombros para trás



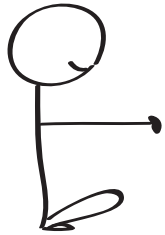
inspirar, levantar braços,
expirar, baixar braços



Dedos das mãos entrelaçados
levar mãos para o lado direito e depois para o lado esquerdo - respiração livre



Rotação dos pulsos



Inspirar com os braços estendidos, palmas para cima



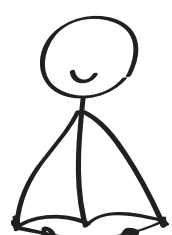
Expirar, mãos aos ombros



Inspirar, abrir os cotovelos



Expirar, unir os cotovelos



Inspirar, centro



Inspirar centro



Inspirar centro



Inspirar centro



Inspirar centro



Expirar, tomar a cabeça para o ombro direito

Expirar, tomar a cabeça para o ombro esquerdo

Expirar, virar a cabeça para o lado direito

Expirar, virar a cabeça para o lado esquerdo

Expirar, relaxar a cabeça à frente

Inspirar, levar a cabeça para trás