



ID: 75683753

01-07-2018



**Child pose:** sente-se atrás nos calcanhares de forma a espreguiçar os braços e costas. Leve as mãos para o lado direito e deixe espreguiçar o lado esquerdo do tronco, repita do outro lado. Relaxe durante 10 segundos em cada posição.

Dê energia ao corpo e à mente

# PILATES PELA MANHÃ

**Ponha o despertador 10 minutos mais cedo e comece o dia a tomar o seu corpo mais saudável.**

Fotos: Liete Couto Quintal; Agradecimentos: Fitness Hut; PT: Sara Batista



**Prancha:** estique as pernas, apoie os pés e mantenha os ombros alinhados com os pulsos. Ative o abdominal e mantenha o tronco longo. Mantenha a posição com a respiração fluida durante 5 a 10 segundos sem perder a posição.



**Swan dive:** da posição de prancha, desça para o colchão e deite-se. Apoie as mãos e os cotovelos, ative o abdominal e rode o osso púbico em direção do colchão, comece por subir o peito do colchão pressionando as mãos sobre o mesmo. Mantenha a coluna longa durante a subida e descida. Repita 10 vezes.



**Cat stretch:** numa posição de 4 apoios com as costas "paralelas" ao teto. Expire e comece a baixar o queixo na direção do peito e incline a pélvis posteriormente (apertando as nádegas e colocando o umbigo para dentro), suba e espreguiça a coluna para o teto. Inspire e volte à posição inicial. Repita 5 vezes.