

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

Motricidade

Professor: Paulo Martins

Exercício 1

Exercício: Adutores

Descrição:

- Deitado na lateral com a cabeça sobre o braço
- Elevar e baixar a perna como na imagem
- 2 X 20 Repetições cada perna



Exercício 2

Exercício: Lombares

Descrição:

- Deitado de barriga para baixo
- Mãos por baixo do queixo
- Elevar uma perna para cima como na imagem
- 10 X 2 Cada perna

