

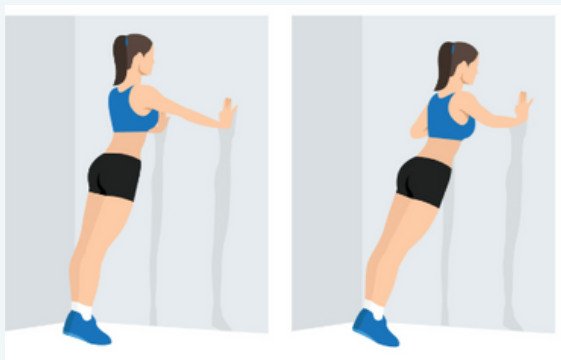
CARTILHA DE EXERCÍCIOS

Exercícios Domiciliares Para Ombro

1

Push up parede

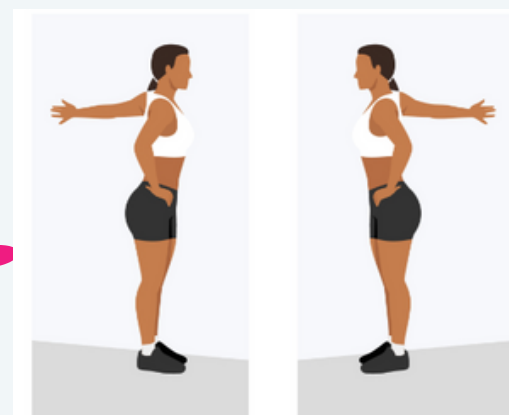
Proporciona intenso trabalho muscular da região peitoral, braços e ombros.



2

Alongamento de ombro na parede:

Realizar 30 segundos em cada membro superior (direito e esquerdo)



Cada exercício realizar 3 séries de 10 repetições; intervalo de 1 min entre as séries

3

Scapular Clock (movimento do relógio)

Realizar sentido horário, sentido anti horário, para cima, para baixo, para um lado e pro outro



Pode realiza-lo com as mãos na parede, com uso de uma bola ou com o uso de um pano