Desafio da cadeira 28 dias

5 minutos por dia, tudo sentado. Marque um quadradinho por dia.

Wakeout

Use uma cadeira firme sem rodinhas. Mexa-se devagar e continue respirando. Pare se algo doer ou se sentir tontura.

Semana 1: Começar a se mexer

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
Soltar o corpo	Braços e toalha	Soltar o corpo	Pernas	Soltar o corpo	Dança na cadeira	Você escolhe

Semana 2: Construir

8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
Soltar o corpo	Pernas	Braços e toalha	Abdômen e postura	Dança na cadeira	Pernas	Você escolhe

Semana 3: Mais forte

15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
Abdômen e postura	Pernas	Dança na cadeira	Braços e toalha	Abdômen e postura	Corpo todo	Você escolhe

Semana 4: Tudo junto

22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Corpo todo	Dança na cadeira	Abdômen e postura	Corpo todo	Pernas	Dança na cadeira	Corpo todo

Reproduza cada dia em vídeo, grátis: **wakeout.app/pt-br/desafio-da-cadeira-28-dias**

As seis rotinas

Dez movimentos cada, uns 30 segundos por movimento. A partir da semana 3, faça duas vezes se estiver se sentindo bem.

Soltar o corpo

1. Respiração Forte
2. Orelha no Ombro
3. Ativações de Escápula
4. Saudações Matinais
5. Cotovelos Girando para Dentro
6. Rotações Firmes
7. Inclinações Laterais
8. Levantamentos de Panturrilha Alternados
9. Elevação Alternada de Joelho
10. Ombros de Volta ao Lugar

Braços e toalha

1. Elevações de Braço com Toalha
2. Arqueiro com Toalha
3. Inclinações Laterais com Toalha
4. Deslizamento Frontal com Toalha
5. Cotovelos Girando para Dentro
6. Cotovelos Girando para Fora
7. Saudações Matinais
8. Ativações de Escápula
9. Rotações Firmes
10. Respiração Forte

Pernas

1. Levantamentos de Panturrilha Alternados
2. Elevação Alternada de Joelho
3. Elevação Alternada de Perna
4. Elevação Lateral de Joelho
5. Círculos com o Joelho Esquerdo
6. Círculos com o Joelho Direito
7. Elevação de Joelho Aberta
8. Joelho para Cima e para Fora
9. Pisadas para Frente
10. Levantadas Lentas

Abdômen e postura

1. Respiração Forte
2. Inclinações para Frente
3. Inclinações Laterais
4. Rotações Firmes
5. Balanço de Cintura
6. Inclinações Laterais com Toalha
7. Inclinações Frontais com Pernas Abertas
8. Ombros de Volta ao Lugar
9. Oblíquos
10. Deslizamento Frontal com Toalha

Dança na cadeira

1. Sinta a Batida
2. Dança dos Ombros
3. Pisadas para Frente
4. Rebolado de Joelhos
5. Cha-Cha-Chá
6. Dança da Galinha
7. Socos para o Céu
8. Levanta o Teto
9. Limpadores de Para-brisa
10. Granulado

Corpo todo

1. Saudações Matinais
2. Elevações de Braço com Toalha
3. Arqueiro com Toalha
4. Elevação Alternada de Joelho
5. Elevação Lateral de Joelho
6. Levantadas Lentas
7. Rotações Firmes
8. Inclinações Laterais
9. Socos para o Céu
10. Levanta o Teto

Reproduza cada dia em vídeo, grátis:

wakeout.app/pt-br/desafio-da-cadeira-28-dias