# Alongamento Antes de Dormir

14 alongamentos suaves na cama, com imagens. Uns 8 minutos.

Wakeout

Sente na cama de pernas cruzadas, ou na beirada se for mais fácil. Vá só até onde for gostoso e continue respirando. Nunca puxe a cabeça. Pare se algo doer ou se sentir tontura.




### Árvore ao Vento

Braços acima da cabeça. Balance devagar de um lado a outro, como uma árvore.

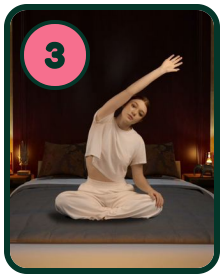
**8 vezes devagar**




### Alcance por Cima: Esquerda

Um braço para cima, por sobre a cabeça. Incline para o outro lado e volte.

**4 vezes devagar**




### Alcance por Cima: Direita

Agora o outro braço por sobre a cabeça. Incline para o lado oposto e volte.

**4 vezes devagar**




### Giro com Toque na Cama

Gire para um lado e toque a cama ao seu lado com as duas mãos. Depois o outro.

**5 de cada lado**




### Toques de Cotovelo de Lado a Lado

Incline para um lado e desça o cotovelo em direção à cama. Suba e troque de lado.

**4 de cada lado**




### Círculos de Tronco

Mãos atrás da cabeça. Desenhe um círculo lento e grande com o tronco.

**4 em cada sentido**




### Inclinações de Tronco

Mãos atrás da cabeça, cotovelos abertos. Incline devagar para a frente e volte.

**6 vezes devagar**




### Respirações com Costas Arqueadas

Mãos na cama, atrás de você. Suba o peito, olhe para cima e respire devagar.

**5 respirações**




### Inclinação de Pescoço: Esquerda

Incline a cabeça para um lado. Estenda o braço oposto para baixo. Segure.

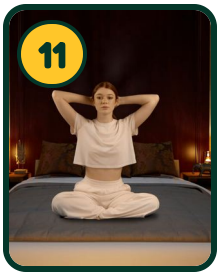
**20 segundos**




### Inclinação de Pescoço: Direita

Agora incline a cabeça para o outro lado. Estenda o braço oposto para baixo. Segure.

**20 segundos**




### Pescoço para Baixo

Mãos atrás da cabeça. Deixe o queixo cair no peito e depois levante.

**5 vezes devagar**




### Braço Esquerdo por Cima e Inclina

Cruze os braços, uma mão em cada joelho. Incline em direção a um joelho. Segure.

**20 segundos**




### Braço Direito por Cima e Inclina

A mesma inclinação de braços cruzados, em direção ao outro joelho. Segure.

**20 segundos**




### Reverências com Braços Cruzados

Abrace os ombros com os braços cruzados. Incline devagar para a frente e volte.

**5 vezes devagar**

Veja cada movimento em vídeo:

**wakeout.app/pt-br/exercicios/alongamento-antes-de-dormir-sentado**

## Sua rotina de 8 minutos antes de dormir

Faça os 14 alongamentos em ordem, devagar. E apague a luz.

**Já está com sono? A versão de 4 minutos:**

1. Árvore ao Vento
2. Alcance por Cima: Esquerda
3. Alcance por Cima: Direita
4. Giro com Toque na Cama
6. Círculos de Tronco
9. Inclinação de Pescoço: Esquerda
10. Inclinação de Pescoço: Direita
14. Reverências com Braços Cruzados