# Força na Lombar

12 exercícios em pé, com imagens. Uns 8 minutos.

Wakeout

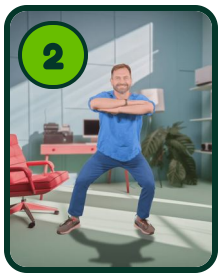
Fique em pé em um piso que não escorregue, com espaço para mexer os braços. Joelhos soltos e cada movimento devagar e pequeno. Pare se algo doer. Com lesão nas costas, fale antes com seu médico.




## Lado a Lado com Braços Levantados

Braços no alto, cotovelos dobrados. Incline o corpo para um lado e para o outro.

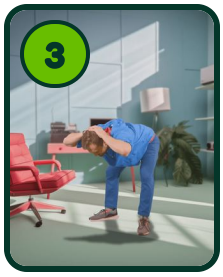
**5 de cada lado**




## Inclinações Laterais com Braços Cruzados

Pés afastados, joelhos dobrados, braços cruzados à frente. Incline para cada lado.

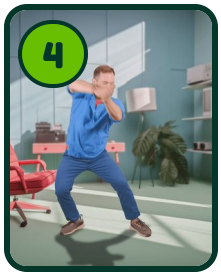
**5 de cada lado**




## Reverências Retas

Mãos atrás da cabeça. Incline para a frente com as costas retas e volte a subir.

**8 vezes devagar**




## Remada

Pés afastados, joelhos dobrados. Reme com um remo imaginário de um lado e do outro.

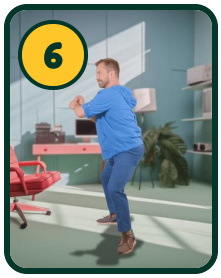
**6 de cada lado**




## Tacada de Golfe

Mãos juntas, embaixo, à frente. Suba por cima de um ombro e depois do outro.

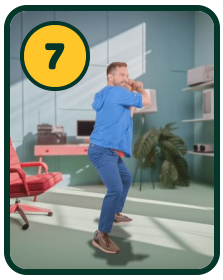
**6 de cada lado**




## Tacada de Beisebol: Esquerda

Segure um taco imaginário junto a um ombro. Gire o quadril e rebata.

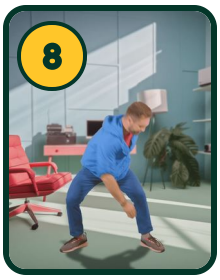
**6 rebatidas**




### Tacada de Beisebol: Direita

A mesma rebatida a partir do outro ombro. Gire o quadril ao rebater.

**6 rebatidas**




### Toques Diagonais nos Pés

Pés afastados, braços no alto. Desça e leve uma mão ao pé oposto. Troque.

**4 de cada lado**




### Torção e Toque no Chão

Gire para um lado. Desça e toque o chão. Suba e gire para o outro lado.

**4 voltas**




### Coices de Burro

Joelhos dobrados, tronco à frente, braços cruzados. Chute para trás com cada perna.

**5 com cada perna**




### Reverência Super-Homem

Braços retos no alto, junto às orelhas. Incline com as costas retas e suba.

**6 vezes devagar**




### Levantamento Terra no Ar

Deslize as mãos pelas pernas em direção aos pés, joelhos soltos. Volte a subir.

**8 vezes devagar**

Veja cada movimento em vídeo:

**wakeout.app/pt-br/exercicios/exercicios-para-fortalecer-a-lombar**

## Sua rotina para lombar de 8 minutos

Faça os 12 exercícios em ordem. Descanse quando quiser.

**Pouco tempo? A versão de 5 minutos:**

1. Lado a Lado com Braços Levantados
2. Inclinações Laterais com Braços Cruzados
3. Reverências Retas
4. Remada
5. Tacada de Golfe
6. Tacada de Beisebol: Esquerda
7. Tacada de Beisebol: Direita
12. Levantamento Terra no Ar