

## Roda de Yoga e Pilates

### Dicas de uso



#### Exercício 1

- De joelhos, sente e role seu corpo por cima da roda alongando-se.



#### Exercício 2

- Apoie a perna direita esticada para trás em cima da roda. Erga a cabeça e estique os braços para frente.



#### Exercício 3

- Apoiado nos braços fique de joelhos em cima da roda e apoiando a testa no chão, deixando o tronco na vertical.



Assista ao vídeo de treinamento



#### Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios

### Exercício 4

- Em cima da roda, com os braços apoiados no chão e pernas esticadas, alongue-se olhando para cima.



### Exercício 5

- De joelhos, coloque seu peito na roda e role para a frente, jogando as pernas na direção da cabeça.



### Exercício 6

- Na posição de lótus ou meio lótus segure a roda acima da cabeça, alongando a coluna. Alterne a posição levando a roda levemente para a direita e esquerda.



### Exercício 7

- Com os braços esticados e apoiados no chão eleve o corpo. Alterne as pernas para tocar na roda.



### Exercício 8

- De joelhos, apoie as mãos na roda e alongue-se levando a testa ao chão.

