Por **Lu Reyes,** Educadora Física e
Pós-graduada em Nutrição Esportiva

MEXA-SE EM CASA

Guia Prático de Mobilidade e Exercícios Adaptados



Índice

Apresentação.....2

Capítulo 1: Cuidados Importantes.....7

Capítulo 2: Entendendo a Mobilidade.....13

Capítulo 3: Exercícios de Mobilidade.....18

Capítulo 4: Treinar em casa: é possível e funciona.....39

Capítulo 5: Exercícios adaptados.....42

Capítulo 6: Rotinas Prontas (Bônus Exclusivo).....74

Conclusão e próximos passos.....78

Apresentação

Este ebook foi criado pra te mostrar que se movimentar pode (e deve) ser simples.

Aqui, você vai encontrar exercícios de mobilidade para preparar o corpo antes do treino ou aliviar tensões do dia a dia, principalmente se você passa muito tempo sentada ou sente o corpo "travado".

Mesmo que você ainda não esteja treinando com frequência, esses movimentos já podem melhorar sua postura, reduzir dores e trazer mais disposição.

Além disso, incluí versões adaptadas de exercícios de academia para que você possa treinar em casa, com o que tem à disposição, sem precisar de equipamentos caros, muito espaço ou tempo sobrando.

O objetivo é que você perceba que não é preciso uma academia para começar a cuidar do seu corpo. Dá pra ter resultados reais com constância, mesmo em treinos curtos e simples.

Este e-book é para você que quer dar o primeiro passo rumo a uma vida mais ativa e saudável ou para quem já começou, mas quer retomar o ritmo com leveza.

Espero que, ao colocar em prática o que está aqui, você sinta a diferença no corpo e na mente. Porque se tem uma coisa que eu acredito, é que tudo muda quando a gente começa a se mover, com o que tem, no tempo que pode, mas com vontade de seguir em frente.