

Desafio

21 dias
para sua saúde

Dia Mundial do Câncer

DISQUE SAÚDE **136**



Treine como campeões!

A tarefa de hoje é:

se mexer com a técnica de aquecimento do boxe conhecida como “sombra”. Não vai levar mais do que 10 minutos. Vamos tentar?



- **Preparação:** pise no chão com os pés paralelos, separados na largura dos ombros. Coloque um dos pés para trás, na distância de um passo normal. Dobre ligeiramente os joelhos e levante as mãos na altura do queixo.
- **Aquecimento (1 min):** dê um soco no ar à sua frente na altura da cabeça, alternando entre os braços. Troque as pernas.
- **1º round (3 min):** soque o ar com uma leve aceleração na respiração e nos batimentos do coração. Descanse 30 segundos para recuperar o fôlego.
- **2º round (3 min):** repita, adicionando o movimento dos pés aos seus golpes. Avance alguns passos (para os lados também) e retorne.
- **3º round (2 min):** Dê o máximo de socos que puder, com velocidade.
- **Relaxamento (1 min):** Baixe a frequência cardíaca por um minuto socando o ar em câmera lenta, enquanto movimentar os pés para frente e para trás.

Gostou? Compartilhe

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA

www.inca.gov.br



MINISTÉRIO DA SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL