



DESENVOLVER OS MÚSCULOS “CORE” DE UM ASTRONAUTA

Material de apoio para a toques laterais dos calcanhares do especialista da missão

Toques laterais dos calcanhares do especialista da missão:

- Posição inicial
 - Coloca-te na mesma posição inicial do Crunch do Comandante. Agora, deixa os braços ao lado do corpo e flecte os joelhos até a uma posição não inferior a 45° e não superior a 90°.
- Posição de preparação
 - Encolhe os abdominais e levanta os ombros ligeiramente.
 - Usa a mesma técnica do Crunch do Comandante.
- Procedimento
 - Mantém esta altura e inclina-te ligeiramente para a esquerda.
 - Tira a mão esquerda do chão e toca no calcanhar esquerdo.
 - Regressa ao centro.
 - Volta a colocar a mão esquerda no chão.
 - Mantém esta altura e inclina-te ligeiramente para a direita.
 - Levanta a mão direita do chão.
 - Toca com a mão direita no calcanhar direito.
 - Esta é uma repetição completa.
 - Repete o maior número de vezes possíveis durante um minuto, cronometrado pelo teu colega.
- Troca de posição com o teu colega e segue o procedimento correcto para efectuar os toques laterais dos calcanhares do especialista da missão.