



TREINO EM FAMÍLIA.
TREINE EM CASA.

AQUECIMENTO:

1 – Caminhada:



Caminhe ao redor de sua casa por 2 minutos.

2 – Corrida Estacionária:



Consiste em simular uma corrida parada no mesmo lugar.
Realizar o exercício por 40 segundos.

AQUECIMENTO CONCLUÍDO, VAMOS AOS EXERCÍCIOS!



Exercício 1 – Agachamento:



Fique em pé, abra as pernas, afastando os pés na largura dos seus ombros.

Dobre os joelhos, jogando o quadril para baixo, até a linha do joelho e empurre o bumbum para trás, como se estivesse sentado em uma cadeira imaginária. Mantenha as costas sempre eretas.

Estenda as pernas voltando à posição inicial, ficando novamente em pé.

Os braços devem ficar estendidos à frente do corpo, auxiliando na manutenção do equilíbrio.

Faça 3 séries com 10 repetições. (1 série é igual a 10 movimentos. Faça um intervalo de 30 segundos entre as séries)

Exercício 2 – Bíceps:



Fique em pé, abra as pernas, afastando os pés na largura dos seus ombros e com seus braços estendidos ao lado do corpo, segurando um peso em cada mão, com as palmas viradas para frente.

Dobre os cotovelos, levando os pesos na direção dos ombros. Desça devagar até voltar a posição inicial.

Faça 3 séries com 10 repetições. (1 série é igual a 10 movimentos. Faça um intervalo de 30 segundos entre as séries)

Como peso, você pode estar usando dois detergentes, duas garrafinhas de água de 500 ml ou qualquer outra garrafinha com estas medidas.

Exercício 3 – Abdominal Curtinho:



Deite-se, apoiando as costas ao chão. Dobre os joelhos, deixando-os em direção ao teto e mantenha os pés fixos ao solo e alinhados ao quadril. Coloque as mãos atrás da cabeça. Suba o tronco até que os ombros saiam do solo.

Faça 3 séries com 15 repetições. (1 série é igual a 15 movimentos. Faça um intervalo de 30 segundos entre as séries)



Utilize uma toalha para que você não deite diretamente no chão/piso.

Exercício 4 – Abdução de quadril (deitado):



Deite-se de lado e levante uma das pernas. Depois retorne à posição inicial, sem apoiar a perna que está em movimento na perna que está no solo.

Faça 3 séries com 10 repetições. (1 série é igual a: 10 movimentos com a perna direita + 10 movimentos com a perna esquerda. Faça um intervalo de 30 segundos entre as séries)

Utilize uma toalha para que você não deite diretamente no chão/piso.

Exercício 5 – Elevação lateral de ombros:



Fique em pé, abra as pernas, afastando os pés na largura dos seus ombros e com seus braços estendidos ao lado do corpo, segurando um peso em cada mão.

Eleve os braços lateralmente, de modo que seus braços permaneçam estendidos durante todo o movimento. Eleve os braços até a altura dos seus ombros, de modo que formem uma linha reta e retorne à posição inicial.

Faça 3 séries com 10 repetições. (1 série é igual a 10 movimentos. Faça um intervalo de 30 segundos entre as séries)

Como peso, você pode estar usando dois detergentes, duas garrafinhas de água de 500 ml ou qualquer outra garrafinha com estas medidas.

VAMOS FINALIZAR COM O ALONGAMENTO!

Realizar 1 vez com duração de 10 segundos:





Realizar 1 vez com a perna direita e 1 vez com a perna esquerda – duração de 10 segundos:



Realizar 1 vez com o braço direito e 1 vez com o braço esquerdo – duração de 10 segundos:



ORIENTAÇÕES GERAIS:

USE ROUPAS ADEQUADAS!

A prática de exercícios com roupas inadequadas, como o Jeans, limita a execução do movimento, fazendo com que ele se torne menos eficaz.

A SUA RESPIRAÇÃO É MUITO IMPORTANTE!

Tente controlar a sua respiração. Sempre inspirando (puxando o ar) pelo nariz e espirando (soltando o ar) pela boca. A respiração correta faz com que o exercício seja mais eficiente, além de que, respirar de forma errada trás desconforto a realização do exercício.

RESPEITE O SEU LIMITE!

Siga as instruções acima para a realização de cada exercício, sempre respeitando o seu limite. Sentir um leve desconforto durante o treino é normal. Se sentir dor, pare.

LEMBRE-SE DE BEBER BASTANTE ÁGUA. MANTENHA-SE HIDRATADO O DIA INTEIRO!