



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 – Apoio no solo:



Apoie o corpo sobre os joelhos flexionados e as pernas cruzadas.

As mãos devem ficar na linha do peito. Você pode fazer o movimento com os braços próximos ao corpo ou com as mãos numa distância maior do que a dos ombros. Escolha o movimento mais confortável.

Flexione os cotovelos em direção ao chão 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)

Exercício 2 – Desenvolvimento de Ombros:



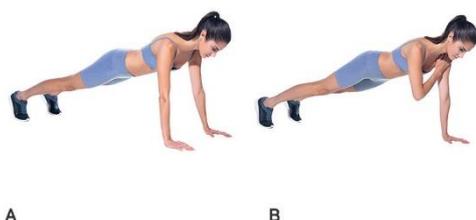
Fique em pé, abra as pernas, afastando os pés na largura dos seus ombros.

Com os cotovelos flexionados, de modo que os seus cotovelos formem uma linha reta com os seus ombros, suba os braços estendendo-os acima da cabeça. 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 – Prancha com toque no ombro:



Fique em posição de flexão, com os braços estendidos e afastados na largura dos seus ombros

Toque o ombro esquerdo com a mão direita, sem mover o quadril.

Retorne à posição inicial e faça o mesmo com o outro lado.

Faça 3 séries com 20 repetições. (1 série é igual a 20 movimentos, 10 toques no ombro esquerdo e 10 toques no ombro direito. Faça um intervalo de 30 segundos entre as séries).



Exercício 4 – Panturrilha:



Em pé, com as pernas unidas, coloque a barra de madeira no centro dos pés um passo a frente e fique de coluna reta, segurando-o com as duas mãos. Eleve os pés e depois abaixe sem soltar o peso do seu corpo até que tenha concluído a quantidade de repetições.

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

Utilize um cabo de vassoura como apoio, para ajudar a manter o equilíbrio.

Exercício 5 – Agachamento Isométrico na parede:



Com os pés afastados na largura dos ombros, flexione lentamente os joelhos, mantenha a coluna ereta e encostada na parede, e desça em direção ao chão de modo que seu quadril esteja em linha reta com seus joelhos. Permaneça nessa posição por 30 segundos.

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

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!