



## TREINO EM FAMÍLIA. **TREINE EM CASA.**

### AQUECIMENTO:

#### 1 – Polichinelo:



Fique em pé, com as pernas fechadas completamente e as mãos estendidas ao longo do corpo.

Salte no mesmo lugar, de modo que ao abrir as pernas depois do salto os braços acompanhem o movimento, levando-os acima da cabeça onde as palmas devem se encostar uma na outra. Depois retorne a posição inicial.

**Façam 50 movimentos completos, você deve contar a cada vez que retornar a posição inicial.**

Se você não puder saltar, apenas faça o movimento mantendo uma das pernas no chão, deverá fazer 25 movimentos para cada lado. Concentre e perceba o seu corpo durante o movimento, encontre um ritmo e tente mantê-lo. Faça respeitando o seu limite sempre.

#### 2 – Elevação de joelho no degrau:



Inicie com um pé no degrau e o outro no chão. Você irá estender a perna que está apoiada no degrau e elevar o joelho da outra perna a frente do seu corpo. Depois retorne a posição inicial.

**Faça 60 movimentos, 30 com cada perna. Você pode optar por fazê-los de forma alternada ou não.**

**AQUECIMENTO CONCLUÍDO, VAMOS AOS EXERCÍCIOS!**



### Exercício 1 – Crucifixo no solo:



Deite com os joelhos flexionados e os pés apoiados no chão. Segure dois pesos, um em cada mão, os braços devem ficar estendidos em frente ao seu rosto, na altura do peito, de modo que as palmas das mãos estejam viradas uma para outra. Retorne à posição inicial.

Abra e desça os braços simultaneamente (ao mesmo tempo) e depois retorne a posição inicial. Faça o exercício devagar.



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

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

### Exercício 2 – Elevação pélvica:



Deite com os joelhos flexionados e os pés apoiados no chão. Eleve a pelve mantendo os calcanhares firmes bem apoiados. O tronco e a cabeça devem permanecer no solo.

Desça devagar até voltar a posição inicial, sem tocar o solo.

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

### Exercício 3 – Abdominal tesoura:



Deite-se, as mãos você pode posicionar ao lado do corpo ou embaixo do bumbum, como você achar mais confortável.

Você irá manter as pernas estendidas. Levante as pernas cerca de 10 a 15 centímetros do chão e faça uma tesoura — levante a perna esquerda, depois a direita, depois a esquerda e repita, sempre cruzando por cima da outra.

**Faça 3 séries com 20 repetições. (1 série é igual a 20 movimentos. Faça um intervalo de 30 segundos entre as séries).**



#### Exercício 4 – Abdominal oblíquo (bicicleta):



Deite e coloque as mãos atrás da cabeça. Flexione uma das pernas em um ângulo de 45 graus. Após se posicionar, encoste o cotovelo no joelho da perna flexionada (se estiver flexionando a perna direita, você deverá usar o cotovelo esquerdo, e vice versa). Vá alternando os movimentos de maneira coordenada.

**Faça 3 séries com 20 repetições. (1 série é igual a 20 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 – Elevação de pernas:



Deite-se, as mãos você pode posicionar ao lado do corpo ou embaixo do bumbum, como você achar mais confortável.

Você irá manter as pernas estendidas. Eleve as pernas e retorne a posição inicial sem tocar o solo. Permaneça nessa posição por 30 segundos.

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

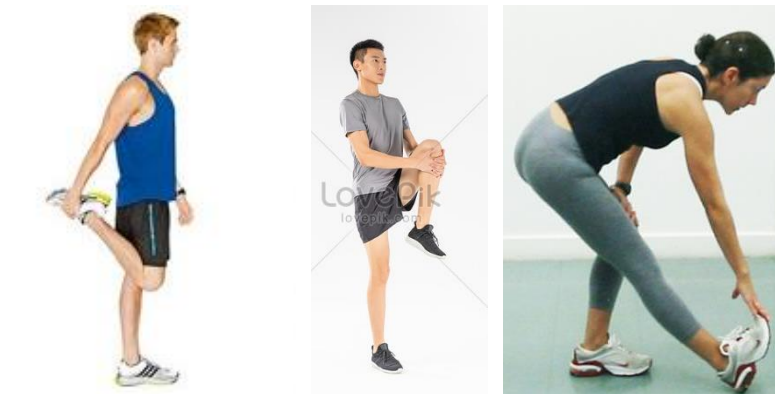
**VAMOS FINALIZAR COM O ALONGAMENTO!**



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:





PREFEITURA MUNICIPAL DE LUIZ ALVES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTES E CULTURA – SEMEC



## **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 expirando (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. Inicie os movimentos devagar. 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!**