



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

AQUECIMENTO:

1 – Caminhada:



Caminhe ao redor de sua casa por 2 minutos.

2 – 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.

AQUECIMENTO CONCLUÍDO, VAMOS AOS EXERCÍCIOS!



Exercício 1 – Prancha frontal alternada:



Inicie na posição de quatro apoios, com os braços estendidos e as palmas das mãos no chão.

Você irá erguer 1 braço e 1 perna e estendê-los, como na figura dois, até encontrar o equilíbrio. Depois irá voltar a posição inicial e fará com os outros membros.

Faça o movimento devagar e com calma.

Lembre-se que se você erguer a perna esquerda é o braço direito que deve ser erguido junto.

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

Exercício 2 – Quatro Apoios:



Coloque-se na posição de quatro apoios no chão, você pode optar por deixar as mãos espalmadas no chão (como consta na imagem) ou por os seus cotovelos no chão, encontre a posição mais confortável.

Depois eleve uma perna, como se estivesse dando um chute para trás e para cima, mantendo a perna estendida. Retorne a posição inicial, sem encostar a perna que está em movimento, no chão.

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

Exercício 3 – Remada unilateral:



Em pé, com as pernas afastadas, uma a frente da outra, incline-se e apoie uma das mãos no acento da cadeira. Tome cuidado para manter a curvatura natural de sua coluna.

Pegue o peso com a mão livre. Inicie com a mão estendida em direção ao chão, flexione o cotovelo, fazendo o movimento de puxar o peso para cima e retorne a posição inicial.

O peso pode ser qualquer garrafinha que tenha em casa.

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



Exercício 4 – Agachamento Sumô:



Em pé, afaste as pernas e abra os joelhos e pés para fora, permitindo que o quadril vá para trás. Esteja com as costas retas e os joelhos apontados na mesma direção da ponta dos pés. Agache devagar, apenas para baixo, indo em direção ao chão e retorne a posição inicial.

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

O peso é opcional.

Exercício 5 – Abdominal:



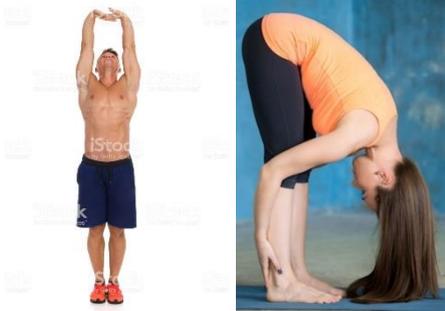
Deite-se, seus braços podem ficar acima da cabeça, para ajudar no movimento. Você irá subir o tronco e abraçar as suas pernas, como na figura ao lado e depois retornará a posição inicial. Caso tenha dificuldade, pode iniciar com os pés no chão e os joelhos flexionados e pedir para que alguém fica em cima de seus pés.

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 espirando (soltando o ar) pela boca. A respiração correta faz com que o exercício seja mais eficiente, além de que, respirar de forma errada rás 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!