



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

### AQUECIMENTO:

#### 1 – Corrida Estacionária:



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

#### 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.

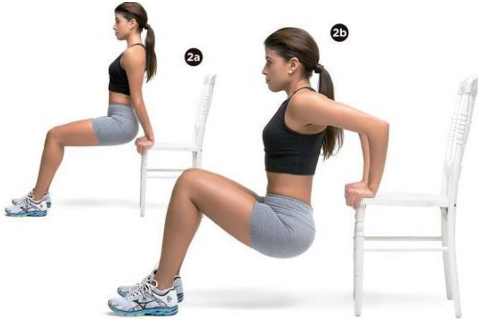
**Façam 50 movimentos completos, você deve contar a cada vez que retornar a posição inicial.**

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 – Tríceps na cadeira:

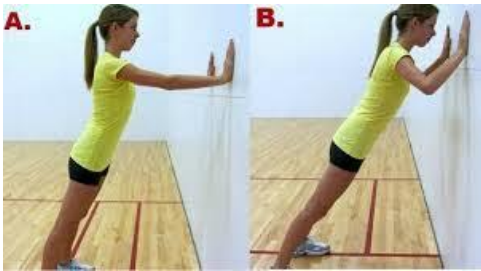


Inicie apoiando as suas mãos na borda da cadeira com os braços totalmente estendidos, separados na largura dos ombros e com os pés apoiados no chão.

Abaixe lentamente o seu corpo, dobrando os cotovelos até que eles fiquem em um ângulo ligeiramente menor do que 90 graus entre o braço e o antebraço. Retorne a posição inicial.

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

### Exercício 2 – Flexão na parede:



Fique de pé em frente a uma parede. Apoie-se com as palmas das mãos na parede, com os braços na largura dos ombros.

Dê um passo para trás, para que possa ficar com os dois pés no chão. Incline-se indo em direção a parede e flexionando (dobrando) os cotovelos. Retorne a posição inicial.

Você pode fazer o exercício nas pontas dos pés se achar mais confortável. Quanto mais distante da parede você estiver, mais difícil será de executar o movimento.

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

### Exercício 3 – Escalada/Alpinista:



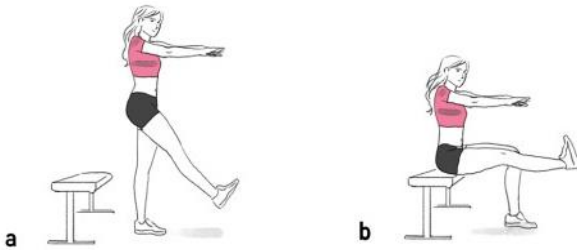
Com as pontas dos pés apoiadas no solo, deixe os braços estendidos com as palmas das mãos no chão.

Sem mexer o tronco, flexione o joelho direito, levando-o em direção ao peito, e deixe a perna em suspensão. Volte, encoste a ponta do pé no chão e repita o mesmo movimento com a outra perna.

**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 4 – Agachamento Unilateral na Cadeira:



De costas para uma cadeira, eleve a perna direita e mantenha os braços retos à frente do corpo.

Concentre o peso na perna esquerda e sente-se (não flexione a perna direita). Sem tocar o pé no chão, volte a posição inicial.

Se estiver fácil, faça o movimento sem o auxílio da cadeira.

**Faça 3 séries com 20 repetições. (1 série é igual a 20 movimentos, 10 com a perna esquerda e 10 com a perna direita. Faça um intervalo de 30 segundos entre as séries)**

#### Exercício 5 – Elevação pélvica unilateral:



Deite-se de costas, flexione um joelho e apoie o pé no chão, a outra perna deve estar estendida para o ar. Levante os quadris do chão, formando uma linha reta desde os joelhos até os ombros.

Retorne a posição inicial, sem que apoiar seu corpo no solo.

Utilize uma toalha para deitar em cima.

**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)**

**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!**