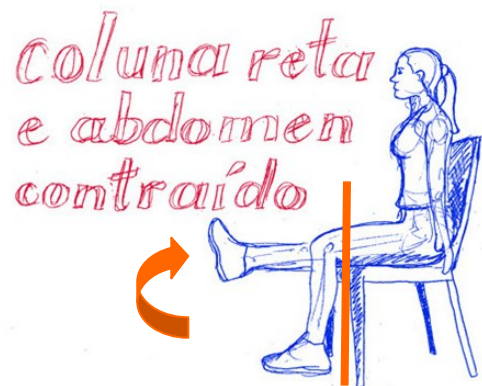


Os exercícios devem ser realizados durante **20 segundos** pelo menos e em **2 séries de 15 vezes.**



**Como exercitar as Pernas!**



Sentado com o cóccix e costas encostados à cadeira. Pés paralelos pousados no chão, levante uma perna de cada vez no máximo até ao nível do outro joelho. Ao retomar a posição de flexão mantenha a perna direita.

**Não se esqueça de ALONGAR, no INÍCIO e no FIM!**

## SINTA-SE EM FORMA!



**Unidade de Saúde Familiar Anta**

**Telefone:** 22 733 40 60 | 927 810 738

**E-mail:** [usf\\_anta@cesepinho.min-saude.pt](mailto:usf_anta@cesepinho.min-saude.pt)

**Website:** <http://usf-anta.webnode.pt/>



**Elaborado por:** Micaela Prata, Fernanda Gomes, Lia Rocha, Mariana Fonseca, Sara Peres

(Internas de Formação Específica em MGF)

Isabel Breda

(Especialista em MGF)

**“QUEM? EU?  
EXERCÍCIO?”**



Com o envelhecimento os músculos ficam mais duros,  
os movimentos mais lentos e dolorosos.

### BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO REGULAR E ADEQUADO

- \* Aumenta a força
- \* Aumenta resistência muscular
- \* Melhora a coordenação motora
- \* Melhora o equilíbrio
- \* Reduz o estado de tensão
- \* Melhora a qualidade do sono
- \* Beneficia o coração e os pulmões
- \* Ajuda no controlo do peso

**Sinta-se Bem!**



Quase todas as pessoas, independentemente da idade, podem iniciar um programa de atividade física, mesmo que nunca o tenham feito!



## EXERCÍCIOS

### MUITO IMPORTANTE

Os **Exercícios de ALONGAMENTO** devem ser efetuados **NO INÍCIO** e **NO FIM** do treino

- \* **Melhora os seus movimentos**
- \* **Aumenta a flexibilidade muscular**
- \* **Previne lesões musculares**
- \* **Reduz a dor**

### Como alongar os Braços!

Sempre de um lado e do outro



### Como alongar as Pernas!



### Exercícios!



Com a postura correta levantar e sentar 15 vezes.



### Como exercitar os Braços!

Podem usar-se garrafas de água de 0,5L no lugar dos pesos.

