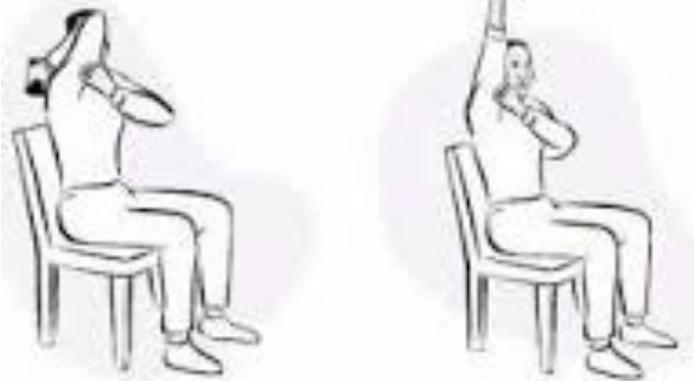
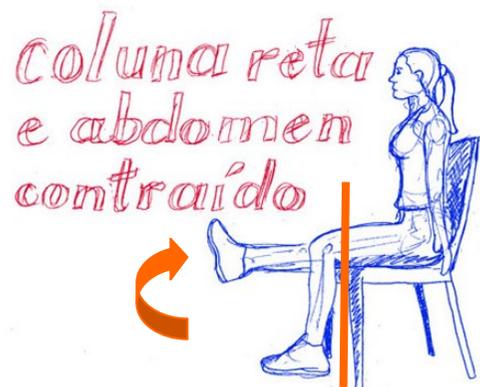


Os exercícios devem ser realizados durante **20 segundos** pelo menos e em **2 séries de 15 vezes.**



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@csespinho.min-saude.pt

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



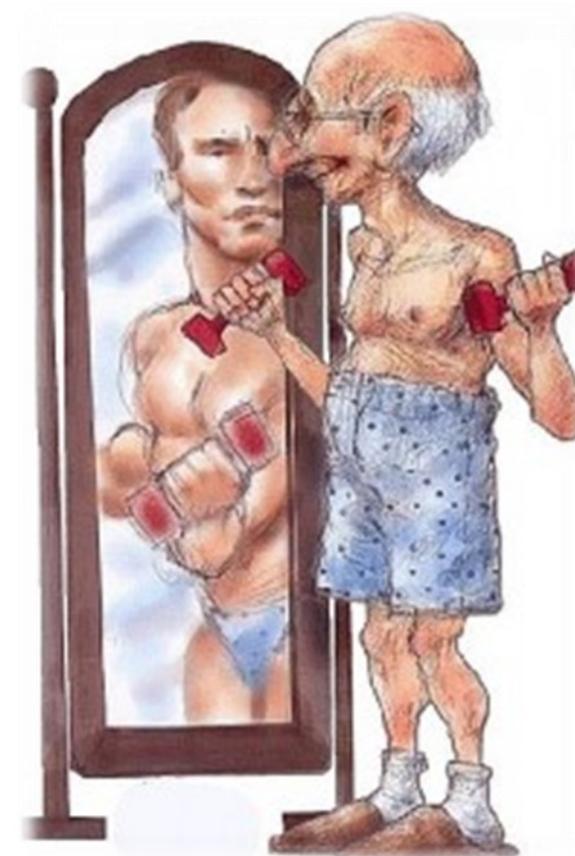
Elaborado por: Micaela Prata, Fernanda Gomes, Lia Rocha, Mariana Fonseca, Sara Peres

(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

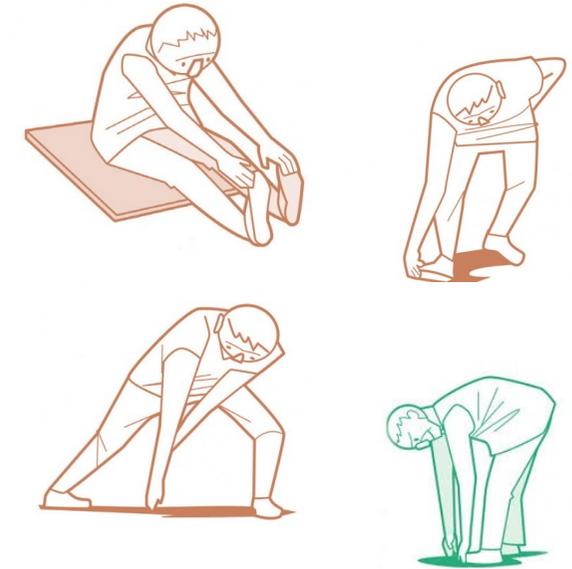
- * **Melhora os seus movimentos**
- * **Aumenta a flexibilidade muscular**
- * **Previne lesões musculares**
- * **Reduz a dor**

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.

