

neki:

Caderno de exercício físico



Instruções

1. Nenhum dos exercícios deve causar dor
2. Evite movimentos bruscos, eles podem causar ferimentos
3. Evite a sensação de fadiga
4. Defina limites fáceis de alcançar
5. Aproveite a prática

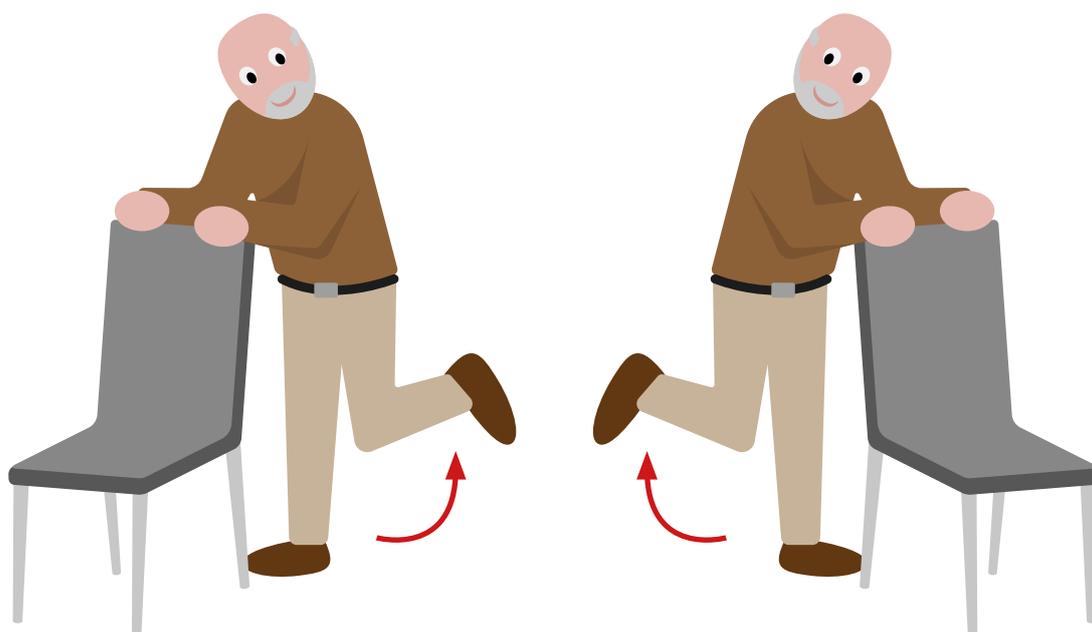
1. Subir escadas



Algo tão simples como subir as escadas de casa é um bom exercício aeróbico.

Praticado com moderação, pode proporcionar grandes benefícios e combinado com outras atividades, pode criar uma rotina de exercícios muito completa que pode ser realizada a qualquer hora do dia.

2. Dobrar os joelhos



Passos para este exercício:

1. Fique em pé e segure-se nas costas de uma cadeira ou mesa, objetivo é não perder o equilíbrio.
2. Lentamente, dobre o joelho e levante-o perto da coxa.
3. Mantenha a posição por alguns segundos.
4. Abaixar lentamente a perna até à posição inicial.
5. Faça entre 8 e 10 repetições e depois repita com a outra perna.

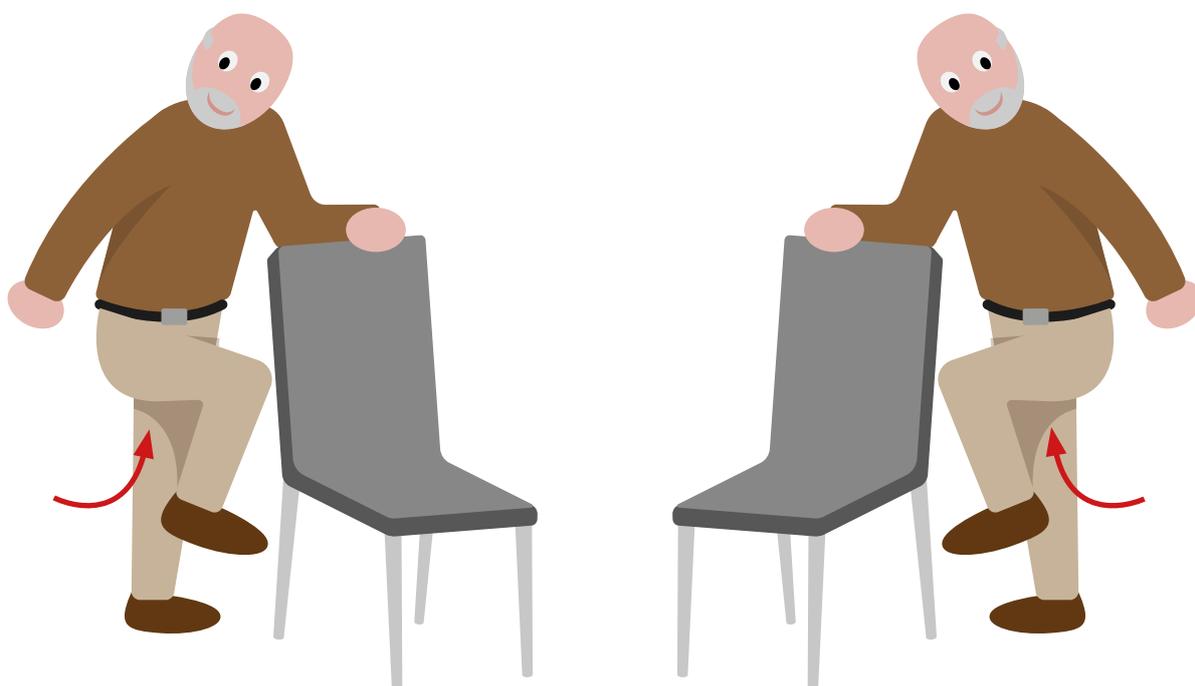
3. Esticar os joelhos



Passos para este exercício:

1. Sente-se numa cadeira alta de modo que os seus pés não toquem completamente no chão (no máximo, apenas as pontas dos dedos). Pode utilizar almofadas ou toalhas enroladas debaixo dos joelhos.
2. Coloque as mãos nas coxas.
3. Estenda lentamente a perna para que fique o mais reta possível.
4. Mantenha a posição por alguns segundos flexionando o pé em direção à cabeça.
5. Abaixa lentamente a perna até à posição inicial.
6. Faça entre 8 e 10 repetições e repita com a outra perna.

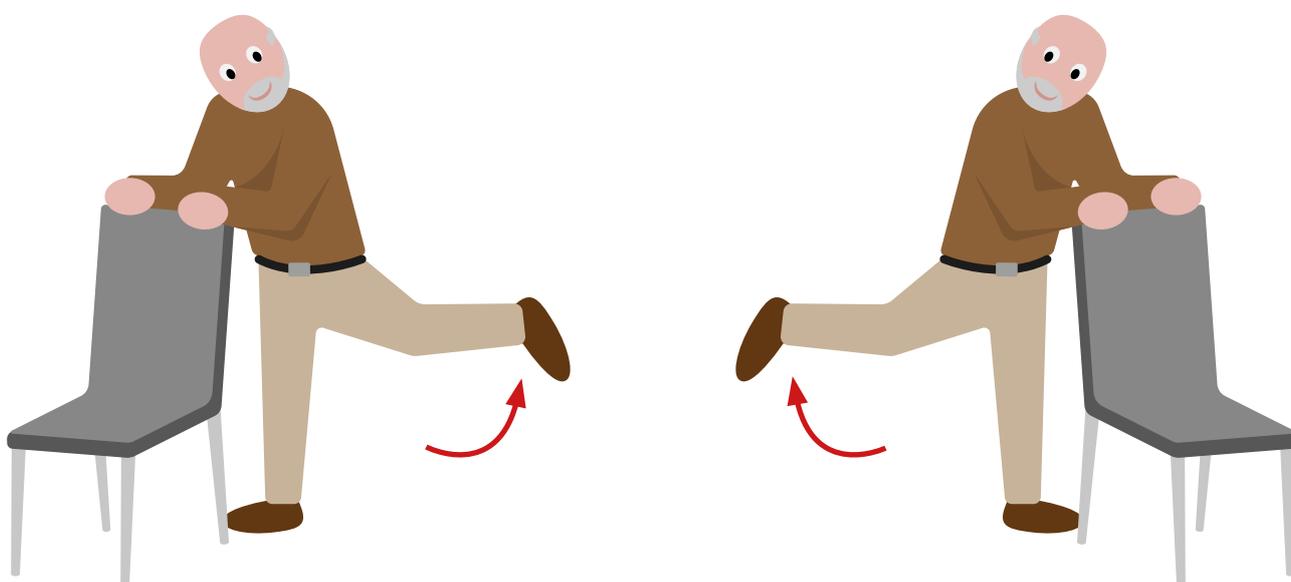
4. Flexão do quadril



Passos para este exercício:

1. Fique em pé e segure-se nas costas de uma cadeira ou mesa, o objetivo é não perder o equilíbrio.
2. Levante o joelho lentamente, tentando manter a outra perna reta e não dobrar a cintura.
3. Mantenha a posição por alguns segundos.
4. Abaixe lentamente o joelho até à posição inicial.
5. Faça entre 8 e 10 repetições e repita com o outro joelho.

5. Extensão do quadril



Passos para este exercício:

1. Fique em pé e segure-se nas costas de uma cadeira a cerca de 20cm de distância, com os pés separados. Uma mesa também funciona, o objetivo é não perder o equilíbrio.
2. Incline-se ligeiramente em direção à cadeira.
3. Levante a perna para trás e estique-a lentamente.
4. Mantenha a posição por alguns segundos.
5. Abaixе lentamente a perna até à posição inicial.
6. Faça entre 8 e 10 repetições e repita com a outra perna.