


humanittare
always efficient



VAMOS QUEIMAR CALORIAS

**EXERCÍCIOS PARA FAZER
EM CASA NA QUARENTENA**

PRODUÇÃO: DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA

Neste momento
de combate a
disseminação do
Coronavírus, a
recomendação é ficar
em casa.



**Mas você
não precisa
ficar
parado!**



Existe uma série de exercícios
que você pode praticar dentro de
casa e manter o condicionamento
físico em dia.



Além de auxiliar a quebra da rotina,
estimular a mente e convidar a família
para praticar!

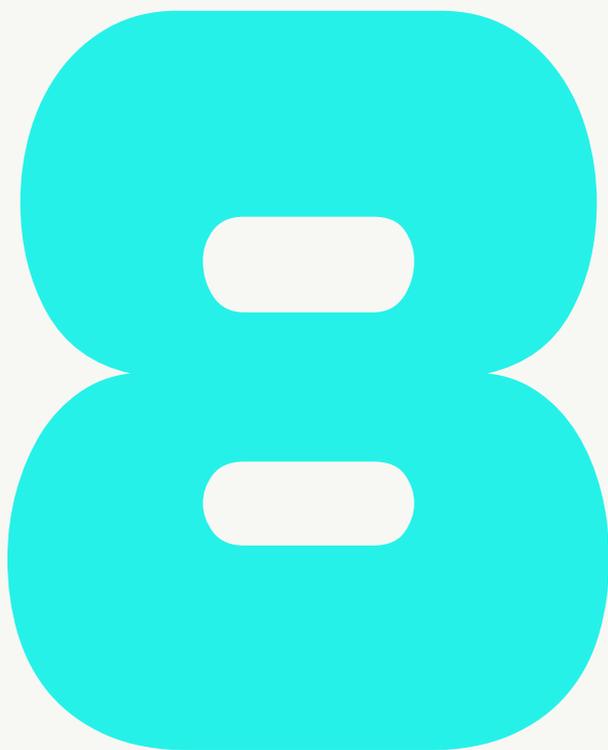




**A atividade física
faz bem para o
corpo e mente.**

Então, confira a seguir:





EXER- CÍCIOS

PARA FAZER EM CASA DURANTE A QUARENTENA

COMO FAZER - Execute os exercícios a seguir em circuito: realize um movimento por 30 segundos e passe imediatamente para o próximo. Ao terminar o último, descanse por 30 segundos a 1 minuto. Isso é 1 volta no circuito, complete 3 voltas.



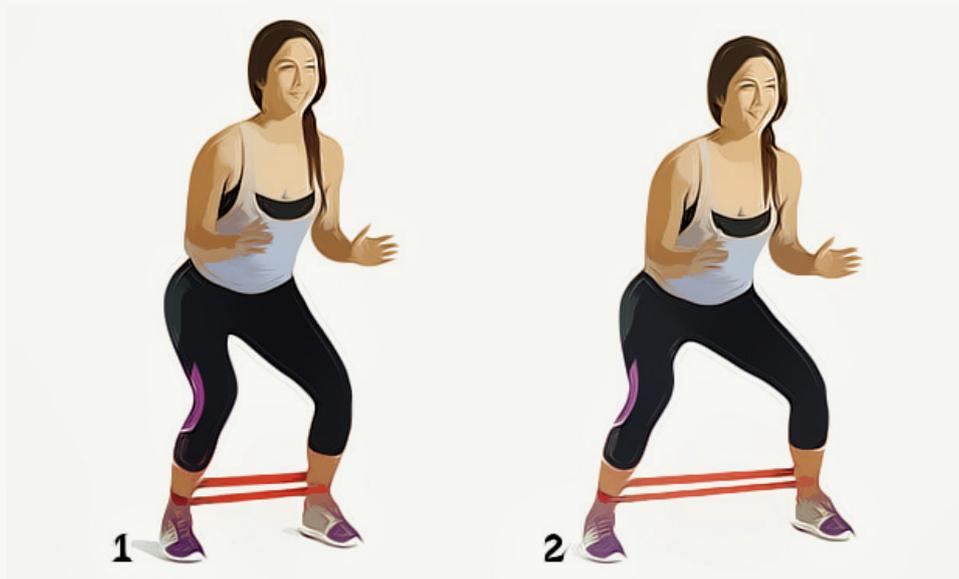
1 - POLICHINELO



Em pé, com as pernas unidas e os braços estendidos ao lado do corpo, dê um salto para cima. Ao mesmo tempo, afaste os pés lateralmente e bata as mãos acima da cabeça. Volte para a posição inicial e depois agache, tocando as mãos no solo. Estenda as pernas e repita o exercício sem parar.



2 - AGACHAMENTO COM DESLOCAMENTO LATERAL



Em pé, fique com as pernas unidas e coloque as mãos na cintura. Dê um passo para o lado. Estenda os braços à frente, contraia o abdome e agache até suas coxas ficarem paralelas ao chão. Volte para a posição inicial e execute o movimento para o outro lado. Não é necessário o uso do elástico nos pés, caso não tenha.



3 - PRANCHA COM TOQUE NAS PERNAS OU BRAÇOS



Fique em posição de flexão de braços, com as mãos afastadas em uma largura igual a dos ombros e o abdome contraído, para estabilizar o corpo. Leve a mão esquerda até a lateral da coxa de mesmo lado ou no braço do lado oposto. Volte e repita com a outra mão.



4 - SALTO COM AFUNDO



Fique em pé, com as pernas afastadas na largura do quadril e as mãos na cintura. Flexione levemente os joelhos para pegar impulso e dê um salto para cima. Depois, dê um pequeno salto, coloque a perna direita à frente e flexione os joelhos, fazendo um afundo. Retorne à posição inicial e repita o movimento, agora colocando a perna esquerda à frente.



5 - ABDOMINAL INVERTIDO



Deite-se no chão. Com os joelhos dobrados e unidos, as pernas flexionadas em um ângulo de 90° , os braços estendidos ao lado do corpo, as palmas voltadas para o chão e os pés apoiados no solo. Então, contrair o abdômen para levantar os quadris do chão, comprimindo os joelhos contra o tórax.



6 - FLEXÃO DE BRAÇOS COM PEITO NO CHÃO



Fique em posição de flexão de braços, com as mãos afastadas em uma largura um pouco maior do que a entre os ombros. Flexione os cotovelos e desça o corpo devagar, até o peito encostar no chão. Erga as mãos e os pés e dê uma breve pausa. Retorne para a posição inicial.



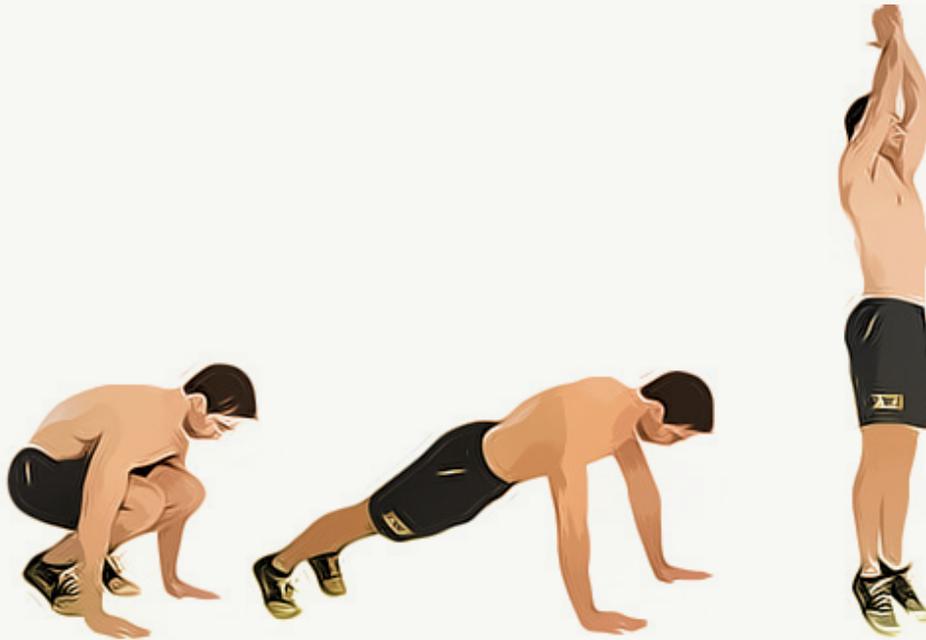
7 - SALTO PATINADOR



Fique em pé com as pernas afastadas na largura do quadril. Dê um salto para a esquerda e fique apoiado apenas na perna de mesmo lado. Simultaneamente, leve os braços para o lado esquerdo. Agora, salte para o lado direito, apoiando-se somente na perna de mesmo lado e movendo os braços.



8 – BURPEE



Em pé, com as pernas afastadas na lateral do quadril, flexione os joelhos e agache. Apoie as mãos no chão e “jogue” os pés para trás, ficando em posição de flexão de braços. Volte e estenda o corpo, dando um salto para cima com as mãos estendidas acima da cabeça. Repita o movimento de forma contínua.



Além dos ganhos de força e flexibilidade muscular, a atividade física também melhora o sistema respiratório, reduz significativamente o estresse e ajuda a controlar a ansiedade!



Série de exercícios desenvolvida pela profissional de educação física Cau Saad, especialista em metodologia do treinamento específico.
Portal UOL - vivabem





humanittare
always efficient