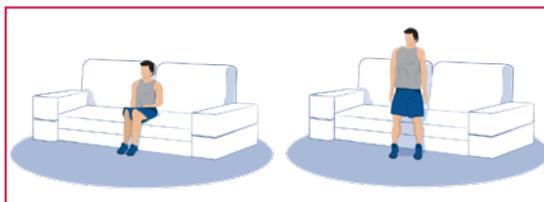


Atividade física: 10 exercícios para fazer em casa

Ficar em casa é o lema, mas isso não quer dizer que se abdique da atividade física. Siga as sugestões do nosso personal trainer com estes exercícios para fazer em casa.



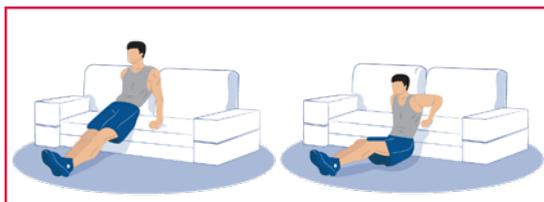
Para começar a ter dias mais ativos, siga as sugestões que se seguem do personal trainer Hugo Vieira Pereira. Pode fazer 10 a 30 repetições de cada exercício, dependendo da sua capacidade física e desde que a sua condição de saúde lhe permita.



01

Senta-levanta do sofá

Sente-se no sofá com os pés ligeiramente rodados para fora e levante-se até ficar com as pernas estendidas.



02

Afundações no sofá

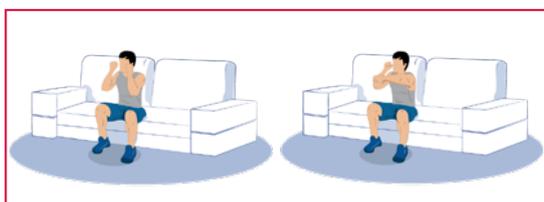
Sente-se no chão com as costas perto do sofá e coloque as mãos em cima do sofá. Levante-se do chão com a força dos braços até estender os cotovelos.



03

Trepadores

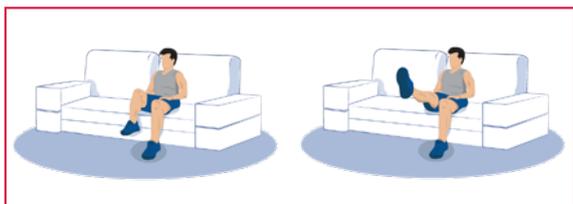
Coloque-se em prancha com o corpo alinhado e as mãos em cima do sofá. Alternadamente aproxime cada joelho do sofá.



04

Murros

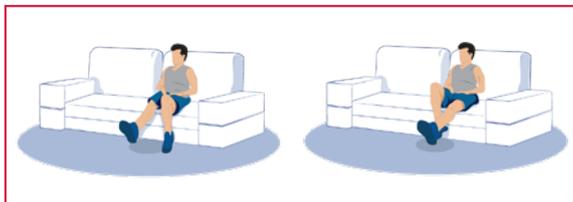
Sente-se no sofá com as costas direitas e proteja a cara. Alternadamente, esmurre o ar à sua frente com cada um dos punhos.



05

Pontapés

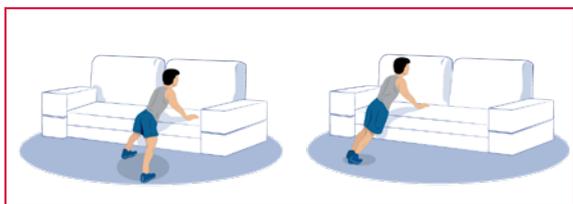
Sente-se no sofá com as costas direitas e, sem se apoiar, pontapeie o ar à sua frente alternadamente com cada uma das pernas.



06

Bicicleta no ar

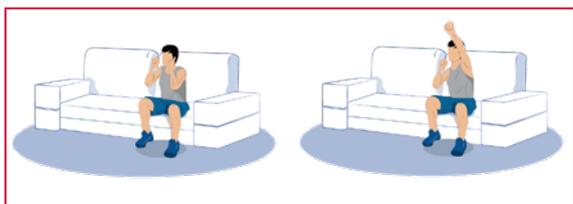
Sente-se na ponta do sofá, encostado atrás. Levante os pés e pedale no ar à sua frente.



07

Caminhada lateral

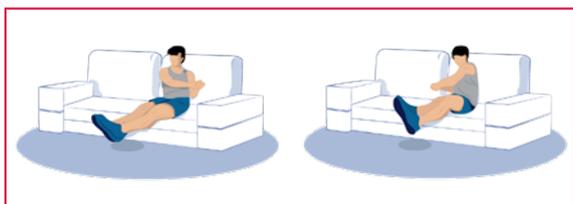
Coloque-se em prancha com o corpo alinhado e as mãos em cima do sofá. Realize deslocamentos laterais.



08

Murros em cima

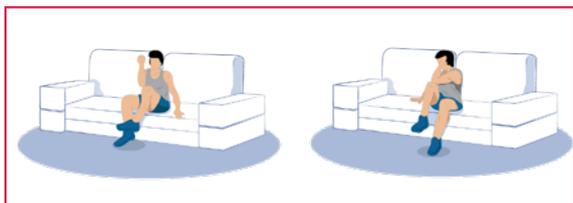
Sente-se no sofá com as costas direitas e proteja a cara. Alternadamente esmurre o ar por cima da sua cabeça.



09

Twists

Sente-se na ponta do sofá encostado atrás. Levante os pés e rode o tronco alternadamente para a direita e para a esquerda.



10

Cotovelos ao calcanhar

Sente-se na ponta do sofá encostado atrás. Leve o joelho ao contacto com o cotovelo contrário.

150 MINUTOS

É o tempo de atividade física moderada que devemos praticar semanalmente

A CADA HORA

É a regularidade com que devem ser interrompidos os comportamentos sedentários

Só deverá fazer estes exercícios se não tiver nenhum impedimento relacionado com a sua condição de saúde