



Exercícios do dia-a-dia

Nas horas de lazer

Procurar diminuir o tempo em frente ao televisor e ao computador.
Tentar aumentar a prática de atividade física no tempo livre.

Transporte

Dar preferência em andar a pé e quando de ônibus, optar por descer um ponto antes.

Em casa

Atividades domésticas como varrer a casa e lavar roupas são consideradas de baixa e moderada intensidade.

No trabalho

Ginástica Laboral = Atividades físicas no trabalho

Ergonomia = Relação entre o trabalhador e o equipamento de trabalho ou o meio em que ocorre esse trabalho.

- Intensidade:

Seguir recomendações específicas de cada tipo de atividade.

- Tempo de descanso:

Procurar não repetir o mesmo tipo de atividade física em dias seguidos, caso ela seja muito vigorosa.

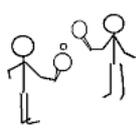
- Frequência:

- Atividade física aeróbia = Tentar acumular ao menos 30 minutos diariamente.
- Exercício resistivo = De 2 a 3 vezes por semana.
- Alongamento e relaxamento = Todos os dias.
-

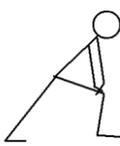
Cuidados especiais:

- Problemas cardíacos – Procurar um médico antes de iniciar um programa de atividade física.
- Pressão alta – Procurar um médico para controlar a pressão, antes de começar um programa.
- Lesões articulares – Tomar cuidado dores freqüentes no tornozelo, joelho, quadril, coluna, pescoço, ombro, cotovelo ou punho.
- Diabetes – Cuidado com bolhas, calos ou formigamento nos pés.
- Osteoporose – Cuidado com quedas ou traumas.
- Calçado – Usar um calçado confortável.
- Roupas – Usar roupas leves.

Atividades aeróbias de lazer ou transporte	
<p style="text-align: center;">Caminhar</p> 	<p style="text-align: center;">Correr</p> 

<p>Jogos de intensidade moderada</p> 	<p>Bicicleta</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Principais exercícios:

<p>Alongamento para tronco e membros superiores</p>	
<p>PESCOÇO</p> 	<p>TRÍCEPS</p> 
<p>DELTOÍDE</p> 	<p>PEITORAL</p> 
<p>EXTENSORES DOS DEDOS</p> 	<p>FLEXORES DOS DEDOS</p> 
<p>ABDÔMEN</p> 	<p>LOMBAR</p> 
<p>Alongamento para membros inferiores</p>	
<p>QUADRÍCEPS</p> 	<p>QUADRÍCEPS</p> 
<p>TRÍCEPS SURAL</p> 	<p>QUADRÍCEPS - SENTADO</p> 
<p>ISQUIOTIBIAIS - SENTADO</p> 	<p>ISQUIOTIBIAIS - EM PÉ</p> 

Glúteo

