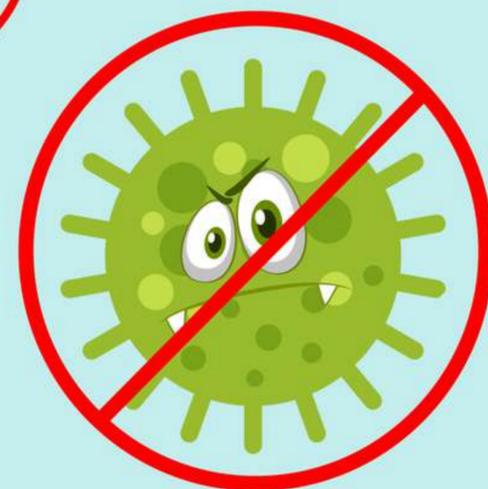




Conheça alguns **EXERCÍCIOS** para fazer em casa



Hospital
Santa Maria
de Suzano



PARTE 1



JOELHO NO COTOVELO



Foto: OMS/Divulgação

Encoste um joelho no cotovelo oposto, alternando entre os lados.

Encontre seu próprio ritmo. Tente repetir esse gesto de 1 a 2 minutos, descansar por 30 a 60 segundos. Faça isso até 5 vezes.

Você deve sentir o coração bater mais rápido e ficar ofegante.



PRANCHA

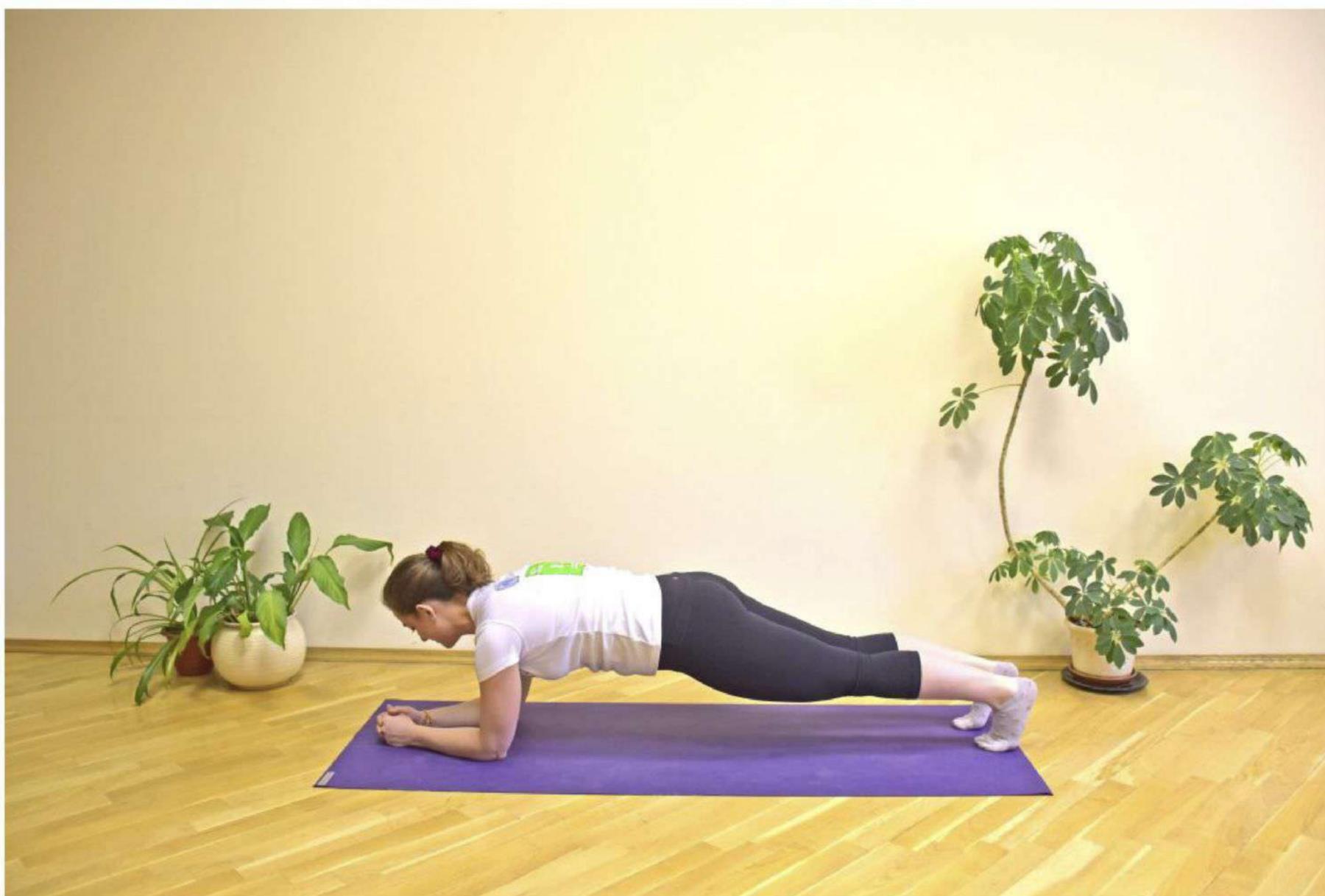


Foto: OMS/Divulgação

Apoie os antebraços no chão, com os cotovelos na altura do ombro. Mantenha o quadril na altura da cabeça. Mantenha-se firme nessa posição por 20 a 30 segundos (ou mais, se conseguir), descanse por 30 a 60 segundos, e repita até 5 vezes.

Essa atividade fortalece seu abdômen e pernas.



EXTENSÃO DAS COSTAS



Foto: OMS/Divulgação

Encoste nas orelhas com a ponta dos dedos e eleve o tronco, mantendo as pernas no chão. Aí abaixe o tronco. Faça o gesto de 10 a 15 vezes, descanse por 30 a 60 segundos, e repita até 5 vezes. É uma forma de fortificar suas costas.



AGACHAMENTO

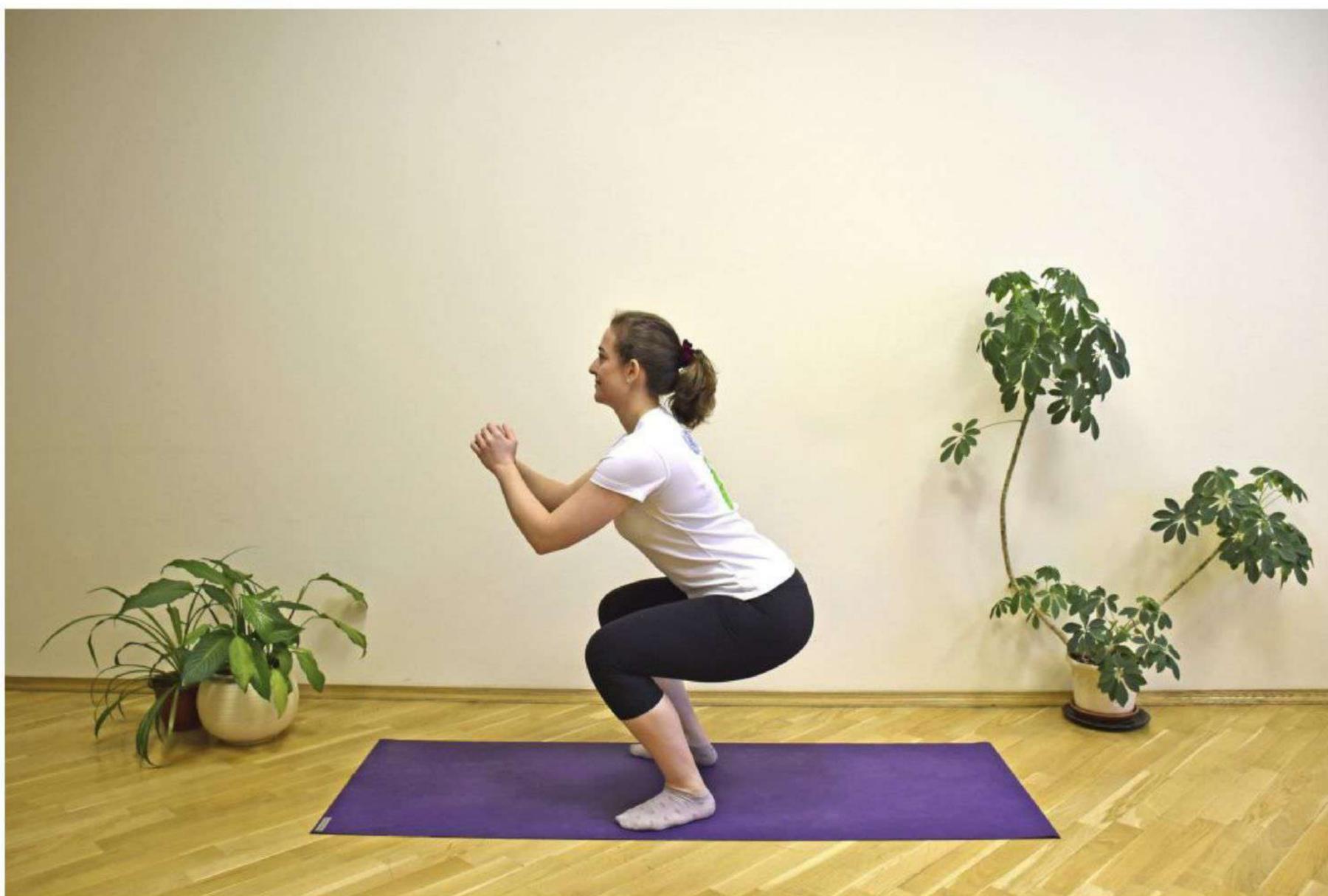


Foto: OMS/Divulgação

Coloque os pés na distância dos quadris, com os dedões apontado ligeiramente para fora. Então dobre os joelhos, mantendo o calcanhar no chão. Os joelhos devem ficar na altura dos pés, mas não ultrapassá-los (é o bumbum que deve ser jogado para trás). Agache de 10 a 15 vezes, descanse de 30 a 60 segundos, e repita até 5 vezes.



LEVANTAMENTO LATERAL DE JOELHO



Foto: OMS/Divulgação

Toque o joelho com o cotovelo do mesmo lado do corpo, levantando o joelho bastante. Alterne entre os lados. E tente manter esses movimentos de 1 a 2 minutos. Descanse por 30 a 60 segundos e repita tudo até cinco vezes. De novo, a ideia é fazer você ficar ofegante, com o coração batendo mais rápido.



SUPER-HOMEM



Foto: OMS/Divulgação

Coloque suas mãos embaixo dos ombros e os joelhos abaixo dos quadris. Levanta um braço e a perna oposta, alternando entre os lados. Faça esse gesto de 20 a 30 vezes, descanse por 30 a 60 segundos, e repita tudo até cinco vezes. O exercício fortalece abdômen, glúteos e músculos das costas.