ACADEMIA AO AR LIVRE

-15 Proibido o uso para menores de 15 anos

ELÍPTICO

Melhora a capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular e a resistência muscular de membros inferiores.

- Inicie com 10 minutos.Aumente o tempo conforme condicionamento físico ou orientação de um profissional de educação física.

Mantenha a coluna alinhada. Pessoas com problemas no quadril ou joelho devem evitar este movimento.

CAVALGADA

Melhora a capacidade cardiovascular e fortalece os membros inferiores e superiores.

- 2 séries de 15 repetições. Descanse um minuto entre as séries.

Evite estender totalmente o joelho. Não realize movimentos bruscos. Mantenha a coluna alinhada.

SURF

Fortalece a musculatura lateral do abdômen.

- 2 séries de 20 repetições. Descanse um minuto entre as séries. Conte apenas um dos lados.

Cuidado com a amplitude. Movimente apenas os membros inferiores, de forma lenta e com movimentos curtos

ESQUI

Melhora a capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular e o equilíbrio e coordenação motora.

- Inicie com 10 minutos. Aumente o tempo conforme condicionamento físico ou orientação de um profissional de educação física.

Mantenha a coluna alinhada, perna da frente flexionada e a de trás estendida. Cuidado com a amplitude.

SUPINO CADEIRANTE

Aumenta a resistência muscular do peitoral.

- 2 séries de 10 repetições.

Descanse um minuto entre as séries.

REMADA CADEIRANTE

Aumenta a resistência muscular dos ombros e das costas

- 2 séries de 10 repetições.

Mantenha o cotovelo e as costas retas durante a execução do exercício.

GIRO VERTICAL

Melhora a flexibilidade e mobilidade da articulação dos ombros.

- 2 séries de 15 repetições para dentro e para fora. Descanse um minuto entre as séries.

Mantenha a coluna alinhada, pernas abertas na largura do quadril e ombros relaxados.

SIMULADOR DE PERCURSO

Melhora a capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular, o equilíbrio e a resistência muscular dos membros inferiores.

- Inicie com 10 minutos e aumente o tempo conforme condicionamento físico ou orientação de um profissional de educação física.

Cuidado com a amplitude. Execute o exercício sempre com os joelhos flexionados. Não ultrapasse os limites do aparelho.

PROGRAMA

A PRAÇA É NOSSA

UBERABA
PREFEITURA

Alongue-se antes e depois das atividades físicas

-15 Proibido o uso para menores de 15 anos

Mantenha de 20 A 30 SEGUNDOS em cada posição

1. TRAPÉZIO E PESCOÇO

2. COSTA E LATERAL DA LOMBAR

3. TRÍCEPS

4. COSTAS, OMBROS, TRAPÉZIO E PESCOÇO

5. LOMBAR E PARTE INTERNA DAS COSTAS

6. COSTAS, LOMBAR E PARTE DE TRÁS DAS COSTAS

7. QUADRÍCEPS

8. PANTURRILHAS

PROGRAMA

A PRAÇA É NOSSA

UBERABA
PREFEITURA