

PROJETO “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”

Prezadas senhoras:

Hoje iniciamos a fase de exercícios físicos, que devem ser feitos em sua casa, em pelo menos 5 (cinco) dias da semana.

Chamamos a atenção para a necessidade de iniciar a primeira semana com:

5 minutos de aquecimento + 10 minutos de exercícios aeróbios + 5 minutos de volta à calma

Na segunda semana passar para:

5 minutos de aquecimento + 20 minutos de exercícios aeróbios + 5 minutos de volta à calma

E a partir da terceira semana passar para:

5 minutos de aquecimento + 30 minutos de exercícios aeróbios + 5 minutos de volta à calma

Atenção:

-Nenhum exercício pode causar dor ou desconforto;

-Todos os exercícios devem ser feitos numa velocidade que, se for necessário falar com alguém, seja possível conversar por uns poucos minutos sem perder o fôlego.

Comece hoje mesmo. Convide alguém de sua casa para fazer junto com você.

Prof. José Silvío de O. Barbosa/ LAFISAEF - UERJ

CIRCUITO AERÓBIO 1 (1º mês)

ATENÇÃO: use um calçado que não escorregue

A - Aquecimento (05 minutos)

De pé, braços ao longo do corpo, mãos tocando as coxas:

- 1) abra e feche as mãos, pausadamente (10 vezes)
- 2) mãos fechadas, dobre e estique os punhos, pausadamente (10 vezes)
- 3) dobre e estique os cotovelos, pausadamente (10 vezes)
- 4) eleve e abaixe as mãos acima da cabeça, pausadamente (10 vezes)
- 5) eleve-se na ponta dos pés e volte, pausadamente (10 vezes)
- 6) eleve um joelho de cada vez até a altura da cintura e voltar (10 vezes)

Faça a seguir os seguintes movimentos de alongamento, suavemente, **sem provocar dor**:

7) Alongue a "barriga da perna": de pé, de frente para uma parede, mãos apoiadas na parede, movimento o pé direito para trás, até sentir repuxar a barriga da perna direita; conte de 1 até 10 lentamente.

Repita com o pé esquerdo

Ver figura 1, abaixo:



Figura 1

8) Alongue a parte da frente da coxa: de pé, de lado para a parede, mão esquerda apoiada na parede; com a mão direita puxe o tornozelo direito tentando aproximar o pé da parte de trás da coxa, até sentir pequeno repuxar na parte da frente da coxa direita; conte de 1 até 10 , lentamente.

Repita com o tornozelo esquerdo.

Ver figura 2, abaixo:

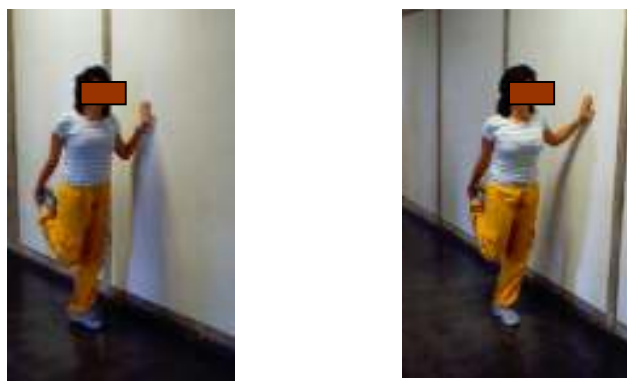


Figura 2

B - Parte principal (Circuito 1)

(primeira semana 10 minutos; segunda 20 minutos; após a terceira semana 30 minutos)

1) Estique a corda no chão. Vá e volte de uma ponta até a outra da corda, passando para um lado e outro da corda (= cruzando a corda); enquanto anda, dobre e estique os cotovelos, partindo as mãos das coxas e retornando até elas. **10 idas e vindas**

Ver figura 3, abaixo:



Figura 3

2) Corda (no chão) – dê 2 passos a frente e volte, fazendo círculos com as mãos a frente do corpo; depois dê 2 passos para cada lado (afasta e aproxima os pés) fazendo círculos com as mãos a frente do corpo. **5 idas e vindas a frente + 5 para cada lado**

Ver figura 4, abaixo:



Figura 4

3) Bola - corra sem sair do lugar, quicando a bola no chão com as duas mãos. A cada 10 quiques, passe a bola de uma mão para outra, por trás do corpo. **Faça 10 vezes**

Ver figura 5



Figura 5

4) De pé atrás de uma cadeira e apoiando as mãos no encosto; eleve a mão direita acima e a frente até a altura do ombro, enquanto afasta o pé esquerdo para trás; volte à posição inicial e faça o mesmo movimento com a mão esquerda; após 10 movimentos, caminhe rápido 10 passos largos pela casa e volte ao início do exercício. **Faça 05 vezes**

Ver figura 6, abaixo:



Figura 6

5) Corda na mão - ultrapasse ou pule com 1 ou 2 pés
Ver figura 7 abaixo:

Faça 10 movimentos



Figura 7

6) Estique a corda no chão. A partir da posição de pé com as mãos ao lado do corpo e os pés afastados, vá e volte a distância da corda, dobrando um joelho de cada vez aproximando o pé da nádega (bumbum); ao dobrar joelho direito toque com a mão esquerda no pé direito, ao dobrar joelho esquerdo toque com a mão direita no pé esquerdo. **10 idas e vindas**
Ver figura 8, abaixo:



Figura 8

OBS: Ao completar os seis exercícios desta fase, reinicie do primeiro, caso o tempo de 30 minutos não tenha sido completado.

C - Volta à calma (5 minutos)

Ao final do tempo de exercício, faça os mesmos movimentos do aquecimento, de forma bem pausada.

CIRCUITO AERÓBIO 2 (2º mês)

ATENÇÃO: use um calçado que não escorregue

A - Aquecimento (05 minutos)

Faça os mesmos exercícios do circuito 1.

B - Parte principal (Circuito 2) → 30 minutos

1) Estique a corda no chão. Ande para frente e para trás ao longo da corda, passando para um lado e outro da corda; enquanto anda, estique e dobre os cotovelos para frente, na altura dos ombros.

10 idas e vindas

Ver figura 9, abaixo:



Figura 9



2) Degrau – de frente para o degrau, mão tocando as coxas; suba e toque as mãos na nuca; desça e toque as mãos nas coxas (subir uma vez com o pé esquerdo e outra vez com o pé direito).

Caso não tenha nenhum degrau na casa, ponha no chão 2 tijolos maciços embulhados lado a lado.

Ver figura 10, abaixo:

10 subidas



Figura 10



3) Estique a corda no chão. Fique de pé de frente para uma ponta da corda, com as mãos tocando as coxas. Dê um passo para frente por cima da corda e eleve a mão direita à frente, até a altura do ombro; dê um passo para trás voltando a mão até a coxa; repita o movimento com a mão esquerda; vá e volte de uma ponta a outra da corda **10 movimentos**
Ver figura 11, abaixo:



Figura 11

4) Bola – corra sem sair do lugar, jogando a bola para o alto. A cada 10 vezes, eleve um joelho de cada vez, até a altura da cintura e toque com a bola no joelho. **10 movimentos**
Ver figura 12, abaixo:

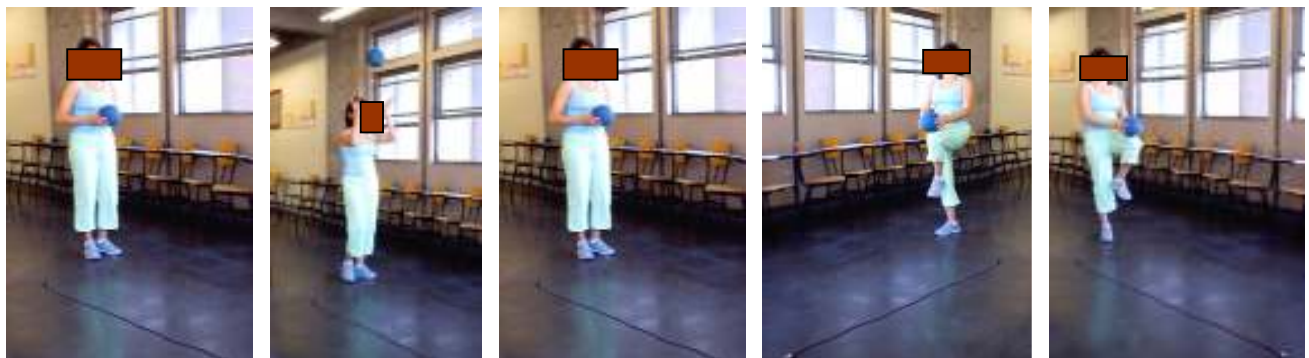


Figura 12

5) Sentada na cadeira. Estique o joelho direito e eleve o braço esquerdo ao lado do corpo até a altura do ombro; repita com o joelho esquerdo e braço direito; faça 10 movimentos, levante-se, caminhe rapidamente dez passos largos pela case e volte até a cadeira. **Faça 5 vezes**

Ver figura 13, abaixo:



Figura 13

6) Corda na mão - ultrapasse ou pule com 1 ou 2 pés

Ver figura 14 abaixo:

Faça 10 movimentos



Figura 14

OBS: Ao completar os seis exercícios desta fase, reinicie do primeiro, caso o tempo de 30 minutos não tenha sido completado.

C - Volta à calma (5 minutos)

Ao final do tempo de exercício, faça os mesmos movimentos do aquecimento, de forma bem pausada.

Por favor, marque aqui:

a) Os exercícios mais fáceis de fazer

Circuito 1

Exercício 1 ()	Exercício 2 ()	Exercício 3 ()	Exercício 4 ()	Exercício 5 ()	Exercício 6 ()
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Circuito 2

Exercício 1 ()	Exercício 2 ()	Exercício 3 ()	Exercício 4 ()	Exercício 5 ()	Exercício 6 ()
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

b) Os exercícios mais difíceis de fazer

Circuito 1

Exercício 1 ()	Exercício 2 ()	Exercício 3 ()	Exercício 4 ()	Exercício 5 ()	Exercício 6 ()
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Circuito 2

Exercício 1 ()	Exercício 2 ()	Exercício 3 ()	Exercício 4 ()	Exercício 5 ()	Exercício 6 ()
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------