

Exemplos de Exercícios Para Fazer Em Casa

EXERCÍCIOS COM BOLA SUÍÇA – FITBALL

A bola suíça pode ser um ótimo acessório para trabalhos de força (braços, pernas e tronco), equilíbrio e coordenação, flexibilidade e relaxação e para trabalho aeróbio. Deve ter alguns cuidados ao usar a bola: faça sempre um aquecimento e os respectivos alongamentos no final dos exercícios; parar a execução sempre que esta lhe provoque alguma dor intensa; faça sempre o ciclo respiratório (inspiração-expiração); não utilize a bola em pisos escorregadios e realize os exercícios numa sala livre de objectos perigosos.

1. FUNDOS

Deitado com as pernas sobre a bola e os braços a tocarem o chão, à largura dos ombros. Desça com o peito para o chão e empurre-se para cima. Mantenha o corpo direito. Faça 8 a 10 repetições. Para se tornar mais fácil pode começar com as coxas em cima da bola.



2. PRESS PEITORAIS



Deitado na bola de forma a que a parte superior das costas se apoie bem na bola. Para manter a estabilidade mantenha os pés um pouco afastados e as ancas elevadas. Com a ajuda de pesos, desça o peso para o seu peito e a seguir empurre, esticando os braços para cima sem esticar os cotovelos. Faça 8 a 10 repetições.

3. DORSAIS

Deite-se comodamente com a pélvis e o estômago sobre a bola. Com os braços cruzados atrás da nuca, suba e desça devagar o tronco, mantendo-se alguns segundos em cima. Faça 8 a 10 repetições.



4. AGACHAMENTO



De pé, coloque a bola entre a zona lombar e a parede. Afaste os pés um par de passos e separe-os até ao nível dos ombros. Dobre os joelhos e faça uma posição sentada, deixando que a bola rode pelas suas costas. Pare quando tiver as coxas numa posição horizontal com o chão. Levante as costas e repita 8 a 10 vezes.

5. ABDOMINAIS

Deitado sobre a bola de forma que o arco das suas costas esteja bem apoiado. Ponha as mãos cruzadas no peito. Levante o tronco contraindo os abdominais e levantando os ombros e parte superior das costas. Não force o pescoço, não deverá puxar a cabeça. Repita 15 vezes.

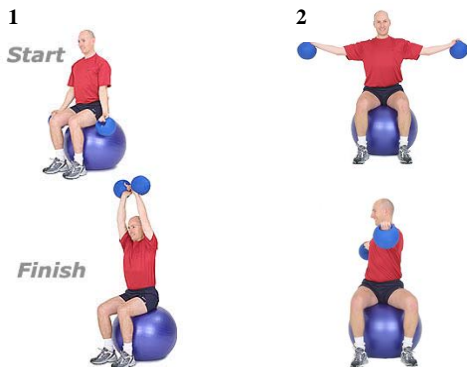


6. PRANCHA



Apoiado com os cotovelos na bola e em pontas de pés, contraia os abdominais e os glúteos, durante 15 segundos, repita 3 vezes. Não deixe arquear a zona lombar, se isto acontecer pare o exercício, descansa e repita a seguir.

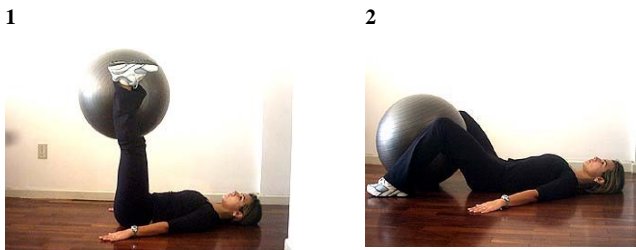
7. OMBROS



1. Sentado na bola, com os abdominais bem contraídos, eleve os braços acima da cabeça, pausadamente. Quando desce os pesos não estique completamente os braços, expire quando sobe os braços e inspire quando os desce. Faça 8 a 10 repetições. Repita o exercício 2 vezes.
 2. Eleve os braços, ligeiramente flectidos, até ao nível dos ombros, rode para a direita e depois esquerda, a seguir desça os braços. Repita o exercício 2 vezes.

8. ADUTORES

1. Deite e posicione a bola entre as pernas. Estenda os joelhos mantendo as pernas Num angulo de 90º com o chão. Aperte a bola com força. Conte de 15 a 20. Repita a série 3 vezes.
 2. Deite e posicione a bola entre os joelhos, mantendo os pés no chão. Aperte a bola, com as pernas. Conte de 15 a 20 e relaxe. Repita a série 3 vezes.



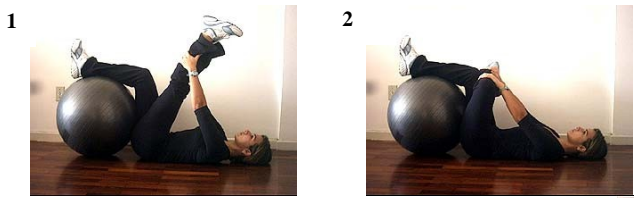
9. PERNAS E GLÚTEOS



1. Cruze uma das pernas e apoie os braços lateralmente. Suba e desça a bacia até as costas atingirem a posição horizontal. Faça 8 a 10 repetições, 2 séries.
 2. Apoie os ombros e a cabeça na bola. Braços cruzados, joelhos flexionados e pés no chão. Contraia os glúteos e abdominais durante 15 segundos. Repita 3 vezes.

10. ALONGAMENTOS

1. Deitado com as duas pernas apoiadas na bola. Devagar estenda o joelho de uma das pernas. Permaneça nesta posição por 30 segundos.
 2. Dobre o joelho que estava estendido e apoie o pé sobre a outra coxa. Permaneça nesta posição por 30 segundos. Repetir a sequência 1 e 2 com a outra perna.



1. Deite-se na bola. Levante os braços e depois desça-os lateralmente, esticando os músculos peitorais e a coluna vertebral. Faça rodar a bola para trás e para a frente. Repita 3 vezes.
 2. Deitado de barriga em cima da bola, apoiando a ponta dos pés, alongando a região lombar.

11. OUTRAS UTILIZAÇÕES



Pode jogar com os seus filhos, marido/esposa...



Trabalhar ao computador...



Ver televisão, ouvir música, ler...

EXERCÍCIOS COM ELÁSTICO/BANDA

O elástico pode ser um ótimo acessório para trabalho de força, equilíbrio e coordenação. O elástico serve principalmente para variar o tipo de trabalho localizado que se costuma realizar, substituindo os halteres e caneleiras. É facilmente transportável e todos estes exercícios podem ser realizados em casa.

Deve ter alguns cuidados ao usar o elástico: faça sempre um aquecimento e os respectivos alongamentos no final dos exercícios; pare a execução sempre que esta lhe provoque alguma dor intensa; faça sempre o ciclo respiratório (inspiração-expiração).

1. COSTAS

De pé, com o elástico preso num suporte fixo, com os joelhos ligeiramente flectidos, puxe o elástico trazendo as mãos até junto do peito, puxando os cotovelos para trás conforme a figura, sem elevar os ombros. É importante ter o abdominal contraído. Expire quando puxa o elástico e inspire quando o alivia. Faça 2 séries de 15 repetições.



2. PEITORAIS



Deitado num colchão, com o elástico por baixo das suas costas, cotovelos alinhados com os ombros, puxe o elástico para cima juntando as mãos e esticando os braços. Expire quando sobe os braços e inspire quando os desce. Faça 2 séries de 15 repetições.

3. TRICIPITES

De pé com os joelhos ligeiramente flectidos, com o elástico atrás das costas, estique o braço direito, sem mexer o braço contrário. Faça 15 repetições com um braço e depois com o outro, repita mais uma vez o exercício.



4. PERNAS



De pé, com o elástico preso no pé/tornozelo, com a perna flectida, a perna de apoio deve estar ligeiramente flectida e o abdominal contraído, estique a perna sem alterar a posição do braço. Repita com a outra perna. Faça 2 séries de 15 repetições.

5. ABDOMINAIS

Deitado num colchão, com o elástico preso num ponto fixo, com as pegadas do elástico ao lado da cabeça, eleve o tronco sem retirar os braços da posição inicial. Expire quando sobe o tronco e inspire quando o desce. Faça 15 repetições. Descanse e depois faça mais 15.



5.1. ABDOMINAIS INFERIORES



Deitado num colchão, com o elástico preso num ponto fixo, e preso nos pés, as mãos colocadas por baixo das costas. Puxe os joelhos em direcção ao peito, sem esticar as pernas durante o exercício. Expire quando puxa os joelhos e inspire quando os desce. Faça 15 repetições. Descanse e depois faça mais 15.

6. OMBROS



De pé, com o elástico debaixo da planta dos pés, cotovelos ligeiramente flectidos, abdominal contraído. Eleve os braços à frente até à altura dos ombros e depois desça-os lentamente. Inspire quando desce os braços e expire quando os sobe. Faça 2 séries de 15 repetições.
Variante: pode fazer o mesmo exercício, só que eleva os braços lateralmente, até ao nível dos ombros.

7. ADUTORES/ABDUTORES

De pé, com o elástico preso num ponto fixo, e preso no tornozelo, abdominal contraído, mãos na cintura. Afaste a perna lateralmente e depois retorne à mesma posição lentamente. Repita com a outra perna. Faça 2 séries de 15 repetições com cada perna.



8. GLÚTEOS



Deitado num colchão, com as pernas flectidas e ligeiramente afastadas, com o elástico tenso por cima da sua bacia. Eleve a bacia, contraindo os glúteos e depois desça lentamente sem tocar com a bacia no colchão. Faça 2 séries 15 repetições.

9. BÍCEPITES

Em pé, prenda o elástico por baixo do pé. Dobre e estique os braços trabalhando os bíceps. Atenção, mantenha os pulsos alinhados com os antebraços. Faça 2 séries de 10 repetições.



10. ALONGAMENTOS



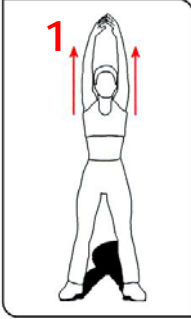
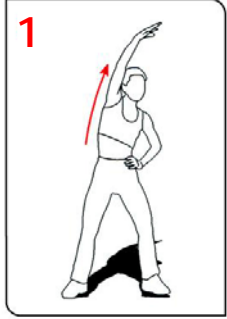
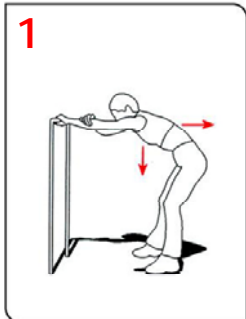
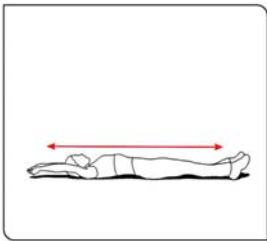
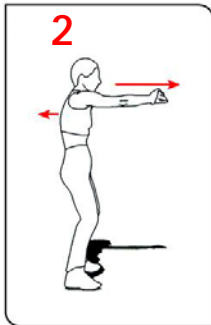

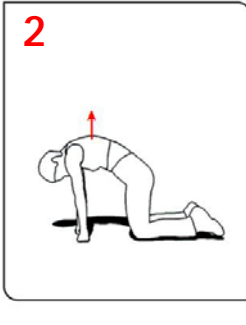
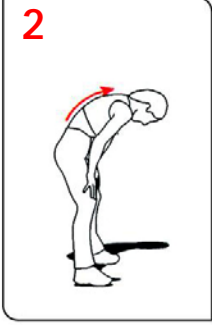
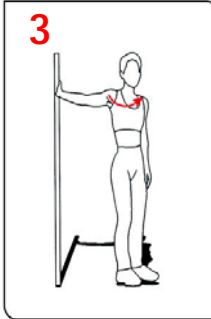
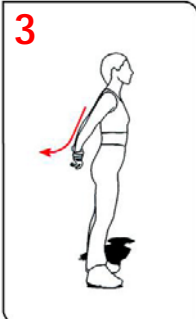
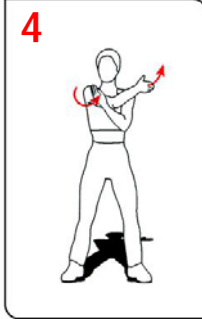
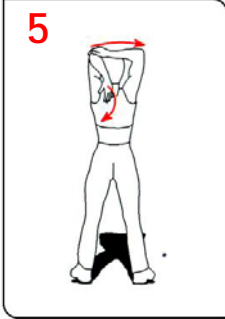
1. Deitado, passe o elástico por trás do pé e estenda a perna puxando o elástico. Assim, alonga a parte posterior da coxa e da perna. Troque o lado.
 2. Em pé, passe o elástico no peito do pé e puxe-o de encontro ao glúteo alongando a parte da frente da coxa. Troque o lado.
 3. Em pé, passe o elástico por baixo do pé e puxe-o para cima, estendendo a perna e alongando os gêmeos. Troque o lado.
 4. Segure o elástico deixando um mínimo de espaço entre as mãos, atrás do corpo. Desta forma alonga os braços e o peito.
 5. Passe os braços à frente do corpo, curvando as costas e alongando-as.
 Mantenha cada alongamento cerca de 10 segundos.



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

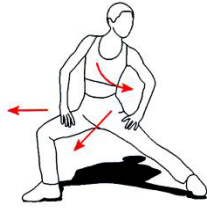
Os alongamentos mencionados são fundamentais para a manutenção de uma boa postura corporal, para a realização harmoniosa dos mais diversos movimentos da vida diária e para a prevenção de lesões e lombalgias. Para que os seus alongamentos sejam realizados correctamente, aumente a amplitude da articulação em questão até que sinta desconforto (não dor!!!) e mantenha esta posição ao longo de aproximadamente 30 segundos. Alguns dos exercícios que se seguem encontram-se com a mesma numeração. Assim sendo, após terminar o seu treino, opte por realizar um exercício para cada um dos números existentes (de 1 a 10).

Exercícios de Alongamento da Musculatura Posterior do Tronco

			
Grande Dorsal	Grande Dorsal	Grande Dorsal	Não específico
			
Rombóide e Porção Posterior do Deltóide	Massa Comum	Massa Comum	Massa Comum
Exercícios de Alongamento da Musculatura Anterior do Tronco e dos Membros Superiores			
			
Grande Peitoral	Peitoral e Porção Anterior do Deltóide	Porção Posterior do Deltóide e Tríцепete	Tríceпete

Exercícios de Alongamento dos Membros Inferiores

6



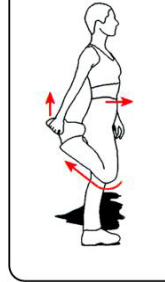
Adutores

6



Adutores

7



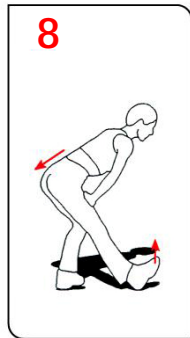
Quadrícepete

8



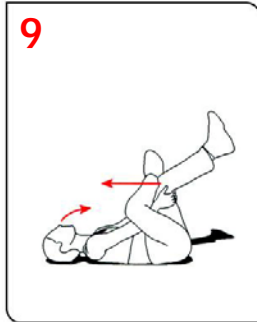
Gêmeos e Solear

8



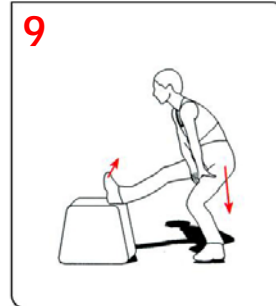
Isquio-Tibiais e Gêmeos

9



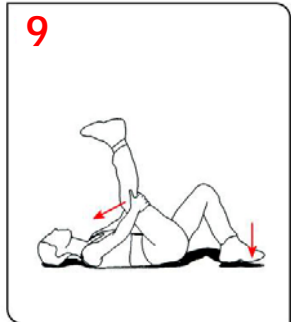
Isquio-Tibiais e Piriforme

9



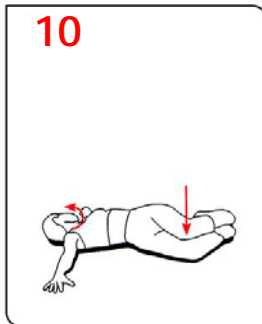
Isquio-Tibiais

9



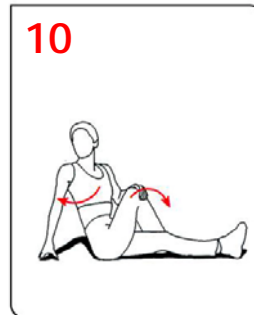
Isquio-Tibiais

10



Obliquos e Rotadores Externos dos MI

10



Rotadores Externos e Abdutores do MI