



appacdm
coimbra



**Plano
detalhado
de Exercício
para a
Síndrome
Metabólica**



Informação relevante:

Deve realizar sessões com um total de 45 minutos diários, 3 a 5 vezes por semana, no entanto as sessões podem ser divididos em 3 partes (cada uma de 15 minutos);

De dia para dia, as atividades podem mudar consoantes as suas preferências.

Parte 1 +Parte 2 (Exercício Aeróbico) (15minutos+15minutos)

Pode-se realizar nas 2 partes o mesmo exercício ou escolher 2 da lista seguinte, considerando o material disponível em casa, nesta quarentena:

- Caminhada dentro de casa, no jardim ou próximo de casa com companhia de 1 pessoa sem se aproximar de outras pessoas que não vivem consigo.

Deve caminhar num passo apressado ao longo da casa/jardim/ espaço exterior.

Em casa, se possuir um corredor largo e comprido use-o pois é perfeito. Nesse corredor consegue facilmente realizar uma caminhada, de um lado e para o outro.

Pode ouvir musica e assim divertir-se enquanto caminha, ou então se tiver um animal de estimação, também pode aproveitar para ir passear com ele.

- Corrida no mesmo local, no jardim ou no exterior da casa, com companhia, sem se aproximares de outras pessoas que não vivam consigo.

Pode correr dentro de casa no mesmo sítio, no jardim ou num espaço exterior próximo de casa.

Se sentir muito cansaço, pode dividir este 15 minutos em 3 partes de 5 minutos, em que se descansa/diminui o ritmo durante 1 minuto.

- Subir e descer escadas/degraus:

Se em casa têm uma escada, encontrou um excelente exercício aeróbico que pode realizar. É muito simples só têm de subir e descer as escadas consecutivamente. Pode inicialmente ir mais devagar.

Se estiver muito cansado pode descansar 1 minuto, recomeçando depois a atividade.

É importante no final, ter realizado no mínimo 15 minutos de exercício, excluindo as pausas. Se tiver outra pessoa em casa, também a realizar exercício pode competir com ela, por exemplo contar, em 15 minutos quem subiu/desceu mais lances de escadas. Claro, um de cada vez 😊

- Dançar

Se gosta de dançar esta é uma atividade muito divertida, que trabalha uma grande componente cardiorrespiratória.

Pode simplesmente pôr uma música e dançar ao seu gosto, nesta atividade o importante é estar a mexer-se e não estar parado. Pode fazer as suas próprias coreografias ou os seus

próprios passos de dança.

Outra sugestão é realizar esta atividade, dançando imitando uma coreografia já existente sozinho, ou com o resto da família. Existem vídeos simples, por exemplo do Jogo “Just dance” no youtube com coreografias fáceis e engraçadas, para pôr toda a família a mexer. Se acha que a coreografia está rápida, pode diminuir a velocidade do vídeo, para aprender mais facilmente. Um exemplo de uma coreografia divertida é a Macarena.

- [Bicicleta estática/elíptica \(Se possuir algum destes aparelhos pode fazer exercício neles\).](#)

Parte 3: Exercícios de Mobilidade e fortalecimento muscular. (15 minutos)

Vai necessitar de um espaço amplo, um colchão/tapete, uma cadeira e vontade de trabalhar😊.

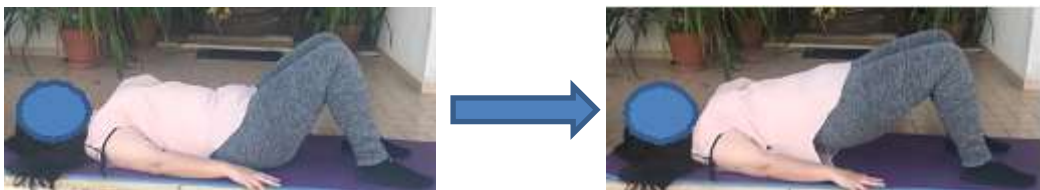
1. Exercício “Ponte”

Material Necessário: colchão/tapete;

Posição Inicial: Deitada com os joelhos dobrados e pés bem apoiados no chão.

Movimento: Levantar o rabo do chão contraindo os abdominais. Manter a posição durante 3 segundos. Regressa à posição inicial.

Deve ser realizado 2 inicialmente, progredindo ao longo do tempo para as 4 séries (cada série com 15 repetições), com um descanso entre séries de 60 segundos.



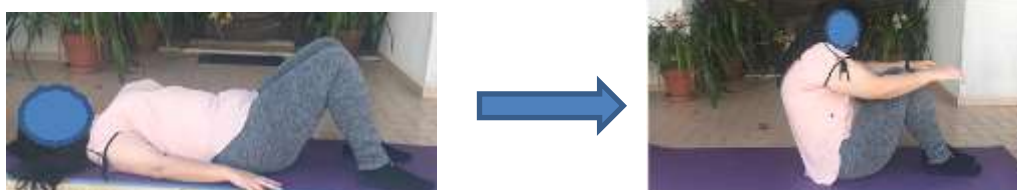
2. Exercício “Abdominais”

Material Necessário: colchão/tapete;

Posição Inicial: Deitado, com os joelhos dobrados e pés bem assentes no chão.

Movimento: Contrair a zona abdominal, levando as mãos em direção aos joelhos, realizando o movimento denominado de abdominais. Voltar a posição inicial.

Deve ser realizado 2 inicialmente, progredindo ao longo do tempo para as 4 séries (cada série com 15), com um descanso entre séries de 60 segundos.



3. Exercício “Polichinelos”

Material Necessário: Espaço amplo;

Posição Inicial: A posição inicial é a posição de pé. As costas devem estar direitas, olhar em frente, os pés devem estar ligeiramente afastados e os braços ao longo corpo.

Movimento: O exercício inicia com um pulo para cima, dobrando inicialmente os joelhos, enquanto leva os braços acima da cabeça e afasta os pés ligeiramente durante o salto.

Volta à posição inicial, saltando outra vez para cima e levando os braços em direção ao tronco, juntando os pés ao mesmo tempo.

Deve ser realizado 2 séries inicialmente, progredindo ao longo do tempo para as 4 séries (cada série com 15), com um descanso entre séries de 60 segundos

Nota: Se existir muita dificuldade neste exercício pode só fazer o movimento a nível dos braços, deixando os pés no mesmo sítio.



4. Exercício “Sentar- Levantar”

Material Necessário: Uma cadeira

Posição Inicial: Sentado na cadeira, pés bem apoiados no chão, costas direitas e braços cruzados à frente do peito.

Movimento: Realizar o movimento de levantar da cadeira, e posteriormente o movimento de sentar-se na mesma.

Deve ser realizado 2 inicialmente, progredindo ao longo do tempo para as 4 séries (cada série com 20 repetições), com um descanso entre séries de 60 segundos.



5. Exercício “Prancha”

Material Necessário: colchão/tapete;

Posição Inicial: Colocas-te em posição de prancha:

- ✓ Apoia os antebraços no chão realizando um ângulo de 90° na articulação do cotovelo;
- ✓ O braço deve ficar alinhado com o ombro;
- ✓ A cabeça não olhar para cima, uma vez que ela deve ficar alinhada com o resto da coluna.

Movimento: Tem de contrair os abdominais, de modo a manter a coluna toda alinhada, na posição inicial (prancha).

Este exercício deve ser realizado 1 vez, mantendo a posição durante 30seg. ou o tempo máximo que aguentar.

