

## RECOMENDAÇÃO DE ATIVIDADE AERÓBICA E ANAERÓBICA

<b>Atividade aeróbica (30 min/dia)</b>	<b>Atividade de força (15-20 minutos 3 a 5 vezes por semana)</b>
Caminhe meia hora todos os dias. Você caminhará de forma tranquila e sem pausas pela rua, campo, parque...	Realize exercícios musculares de forma lenta, envolvendo as principais áreas do corpo (pernas, peito, braços e costas).
Se a condição permitir, pode ser combinada com outras atividades como dança, ciclismo, corrida suave, atividades guiadas, natação*	Veja a tabela de <b>Exercícios musculares</b> .

### TABELA DE EXERCÍCIOS MUSCULARES

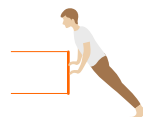
**Pectoral.** Consiste em duas séries de dez repetições, lentamente, com os braços separados, conforme indicado na figura, e mantendo o abdômen contraído. Abaixar o pectoral até a borda da mesa e voltar para a posição inicial.



**Pernas agachadas.** Realize duas séries de dez repetições de flexões de pernas, costas retas, glúteos para trás e pés afastados, tomando cuidado para que os joelhos não ultrapassem a ponta dos pés.



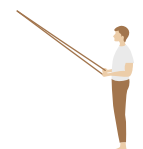
**Costas e tríceps.** Realize duas séries de dez repetições, lentamente, com os braços separados, conforme indicado na figura, e mantendo o abdômen contraído, abaixe o pectoral até a borda da mesa e retorne à posição inicial.



**Bíceps.** Pegue a borracha com os braços e pise nela com os pés. A seguir, realize séries de dez repetições de flexão do antebraço até os ombros.



**Costas.** Com o elástico, faça duas séries de dez repetições de flexões. Comece com os cotovelos presos ao corpo, estique os braços o máximo possível e retorne os cotovelos ao corpo.



**Equilíbrio.** Com apenas um pé no chão, pegue um objeto localizado próximo à pessoa.

