

Grupo de Caminhadas da LAUSF Buarcos



A LAUSF está a organizar um grupo utentes para juntos realizarem caminhadas regulares. Não perca esta oportunidade, inscreva-se!



1º Dia: 20 de julho

Local de partida: jardim em frente ao Grupo Caras Direitas

Hora: 9h00

Percurso: ida até ao Teimoso e regresso

Nota: não esquecer calçado adequado, chapéu e garrafa de água

Venha caminhar connosco!



BENEFÍCIOS DA CAMINHADA



Melhora a condição cardiovascular e previne doenças cardíacas;



Ajuda a prevenir osteoporose;



Acelera a perda de gordura e estimula o ganho de massa magra;



Estimula a circulação sanguínea e aumenta a disposição;



Tem baixo impacto e, por isso, não sobrecarrega as articulações;



Diminui os níveis de colesterol ruim e aumenta os de colesterol bom.



Caminhar faz BEM!

Reserve
30min do seu
dia para ficar
BEM.



CAMINHADAS SAUDÁVEIS

Caminhar é um dos melhores exercícios para todas as idades. Não exige instalações nem equipamento especiais, à exceção de calçado adequado, bem ajustado ao pé. Pode ser feito em qualquer sítio. Caminhar permite usar as pernas, as coxas, os músculos das costas e abdominais a um ritmo e passada adequados.

De um ponto de vista fisiológico, é um bom exercício. Desenvolve a **tonicidade e a massa muscular, melhora a circulação e o equilíbrio** e pode ajudar a reduzir espasmos e contrações dos músculos das costas e das pernas.

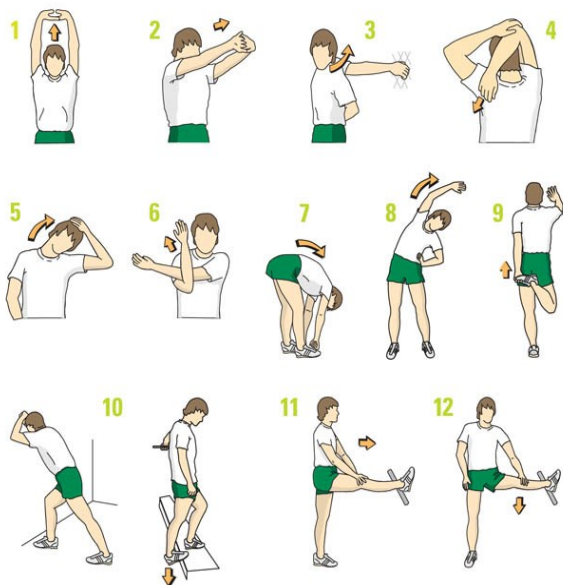
Entre as vantagens psicológicas de caminhar, incluem-se uma **melhoria da atitude mental e da autoconfiança**. As pessoas podem interessar-se pelo meio envolvente à medida que caminham. Caminhar ajuda a aliviar o stress e o estado de tensão.

Se está a começar um programa de caminhadas, vá progredindo pouco a pouco.




As dores nas pernas são comuns após um esforço excessivo. Para evitá-las, aumente a distância e os seus passos de forma gradual e faça um **aquecimento** prévio e após o exercício físico (alongamentos). Se não aliviar, tente mudar de calçado.

Alongamentos

Fazer 2 séries de 20 segundos cada antes e após a atividade física (5 a 10 minutos no total)



9 Passos para a sua caminhada ser um sucesso...

- 1** Fique atento ao toque do calcanhar que deve ser a primeira parte do pé a tocar no chão. Na sequência vem a planta do pé e, por fim, o ante pé e os dedos. 
- 2** Impulsione o corpo para a frente, usando os glúteos e os músculos da parte posterior das pernas. 
- 3** Enquanto caminha, mantenha as costas e o abdómen contraídos. 
- 4** Utilize o movimento dos braços, mantendo os cotovelos a 90°. 
- 5** Mantenha os ombros em linha reta e não deixe o corpo girar na cintura. 
- 6** Utilize calçado adequado para caminhadas, que permitam absorver o impacto. 
- 7** A roupa não deve ser apertada e deve permitir a liberdade de movimentos. 
- 8** É importante beber água em goles pequenos durante o esforço e manter-se hidratado se suar muito. 
- 9** Prefira caminhar num local agradável e tranquilo e evite os horários de maior calor. Prefira o período da manhã e o final de tarde. 