


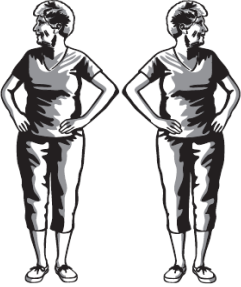


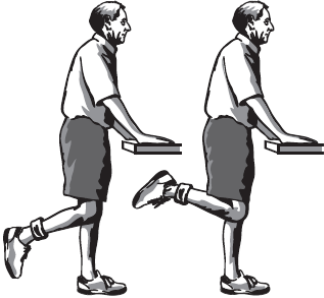





Exercícios para Fortalecimento Muscular e Treino do Equilíbrio

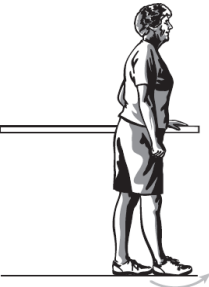
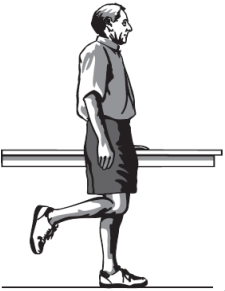
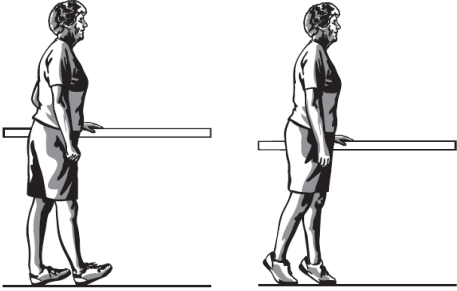
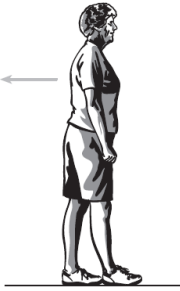



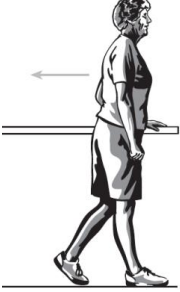


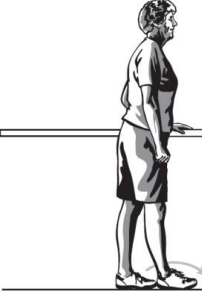
Aquecimento

				
<p>Rode o pescoço para a direita e para a esquerda. Repita 5 vezes para cada lado.</p>	<p>Incline a cabeça para trás e para a frente. Guie o movimento colocando uma mão no queixo. Repita 5 vezes.</p>	<p>Coloque-se de pé, com os pés afastados à largura dos ombros e apoie as mãos nas costas. Arqueie o dorso. Repita 5 vezes.</p>	<p>Coloque-se de pé com as mãos nas ancas. Rode o tronco para a direita e para a esquerda, sem mover as ancas. Repita 5 vezes para cada lado.</p>	<p>Vire o pé para cima e para baixo. Pode ficar sentado ou de pé para realizar este exercício. Repita 10 vezes para cada pé.</p>

Fortalecimento Muscular

				
<p>Sente-se numa cadeira com as costas apoiadas. Estique a perna e volte a dobrar. Repita 10 vezes para cada perna. Para aumentar a dificuldade pode prender um peso ao tornozelo.</p>	<p>Coloque-se de pé com as duas mãos apoiadas numa mesa. Dobre o joelho, trazendo o pé para trás e depois volte à posição inicial. Repita 10 vezes para cada perna. Para aumentar a dificuldade pode prender um peso ao tornozelo.</p>	<p>Coloque-se de pé ao lado de uma mesa e apoie-se nela com uma mão. Mantendo a perna esticada, afaste a perna para fora e volte a juntar. Para aumentar a dificuldade pode prender um peso ao tornozelo.</p>	<p>Coloque-se de pé virado para uma mesa, apoie-se nela com uma mão. Pés afastados à largura dos ombros. Fique em pontas dos pés e volte a baixar.</p>	<p>Coloque-se na mesma posição do exercício anterior. Fique em calcanhares e volte a baixar. Repita 20 vezes. Tente depois fazer o exercício sem apoio.</p>

Treino do Equilíbrio

					
<p>Caminhe pé ante pé ao lado de uma mesa com apoio, 10 passos. Vire ao contrário e caminhe mais 10 passos. Tente depois fazer sem apoio.</p>	<p>De pé apoie-se numa mesa. Equilibre-se sobre uma perna 10 seg. Troque para a outra perna. Tente depois fazer sem apoio.</p>	<p>Caminhe em calcanhares apoiando-se numa mesa, 10 passos. Vire e regresse à posição inicial da mesma forma. Faça o mesmo exercício mas agora em pontas dos pés. Tente depois fazer sem apoio.</p>	<p>Faça marcha à retaguarda com pé ante pé, inicialmente com apoio, 10 passos. Vire e regresse à posição inicial da mesma forma.</p>	<p>Sente-se e levante-se de uma cadeira 10 vezes. Inicialmente apoie-se nos braços da cadeira e depois tente fazer sem apoio</p>	<p>Suba escadas apoiando-se a um corrimão.</p>
					
<p>Coloque-se de pé com as duas mãos apoiadas numa mesa. Pés à largura dos ombros. Agache-se dobrando os joelhos. Os joelhos não devem passar os dedos dos pés. Quando começar a sentir os tornozelos a elevar-se, levante-se. Repita 5 vezes.</p>	<p>De pé apoie-se com a mão numa parede ou corrimão. Caminhe para trás 10 passos. Dê meia volta e apoie-se com a outra mão, caminha 10 passos de volta ao ponto inicial. Tente depois fazer sem apoio.</p>	<p>Caminhe a um passo regular como se desenhasse um 8 no chão. Repita o exercício 2 vezes.</p>	<p>Coloque-se de pé com as mãos nas ancas. Ande 10 passos para a direita e depois 10 passos para a esquerda. Pode fazer com apoio de uma mesa.</p>	<p>Fique de pé ao lado de uma mesa, apoie-se nela e olhe em frente. Coloque um pé à frente do outro e mantenha a posição por 10 seg. Troque depois o pé de trás para a frente e mantenha a posição 10 seg. Tente depois fazer sem apoio.</p>	