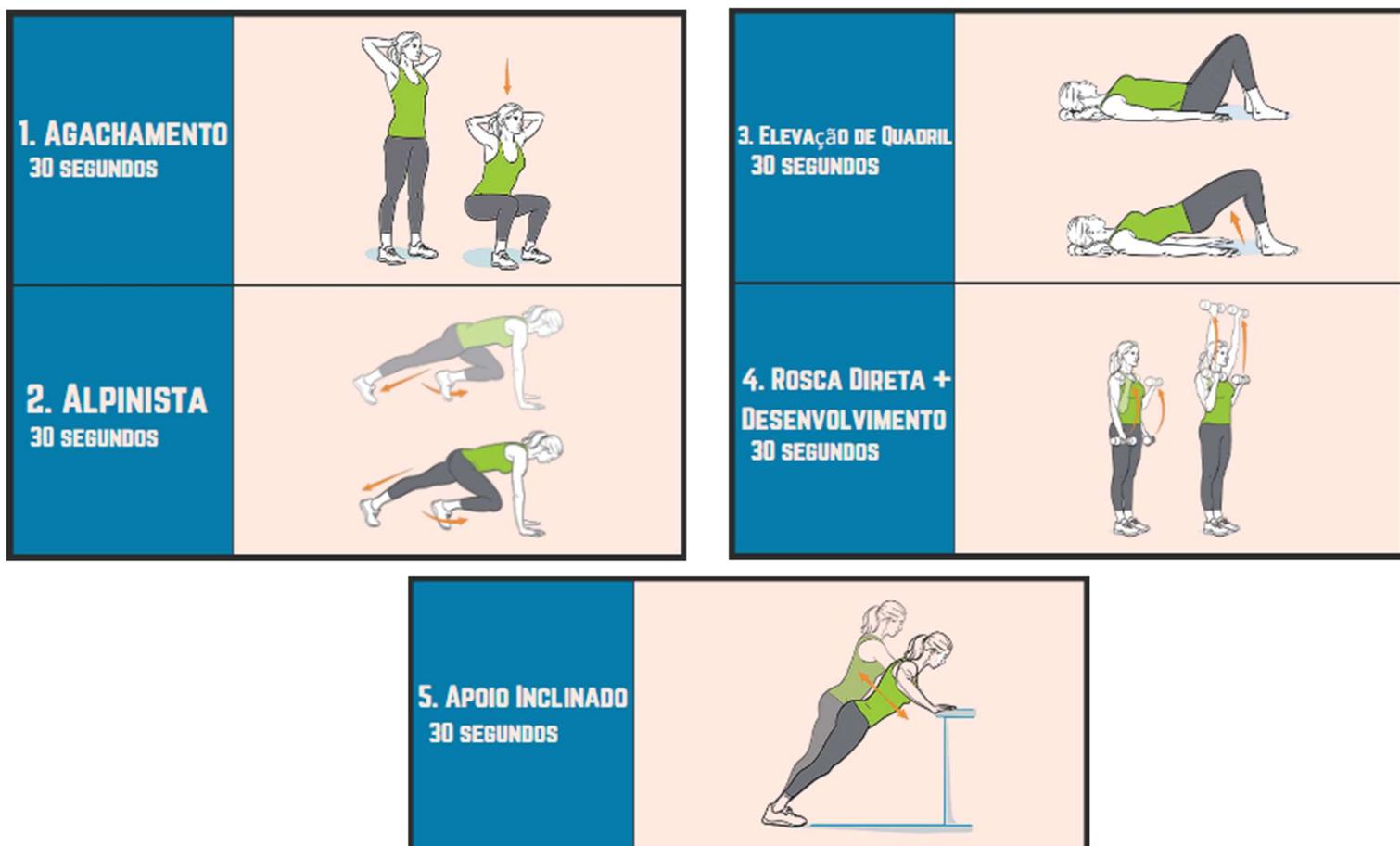


CONTINUE TREINANDO EM CASA!

Os exercícios físicos no período de quarentena devem ser feitos em intensidade moderada. Vá com calma. Para esta semana, precisaremos somente de um peso (um quilo de alimento, garrafa de água ou de óleo). Mantenha-se cuidando da sua saúde. Ser ativo fisicamente é um dos pilares essenciais para este cuidado. Execute a sequência (1 + 2 + 3 + 4 + 5 + Intervalo) 3 vezes com intervalo de 3 minutos entre as séries.

Procure realizar este treino de 3 a 5 vezes na semana.



IMPORTANTE: Neste treino é você quem irá controlar a intensidade. Se estiver muito difícil, diminua. Se estiver muito fácil, acelere um pouquinho. Respeite seus limites. Caso sinta dor ou desconforto ao realizar os exercícios, diminua a velocidade ou a quantidade de repetições. Se mesmo assim persistir o incômodo, pare imediatamente.

Equipe de Educação Física
Atenção Integral à Saúde

ELOSAÚDE – Programa “Sua Saúde”