



## Dicas de exercícios para fazer em casa e permanecer ativo

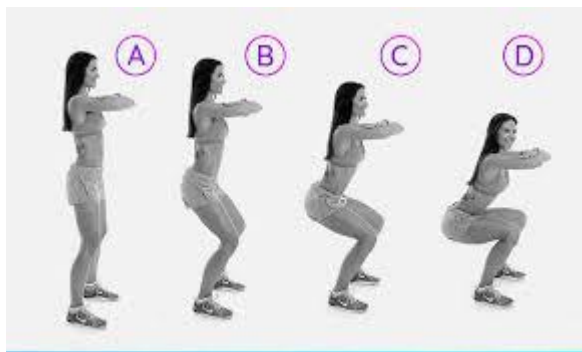
- Devido ao rápido avanço da pandemia de Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus, locais como academias e parques, que contam com grandes aglomerações, foram fechados e a recomendação é para que todos permaneçam em casa. Assim, a prática de exercícios físicos em casa torna-se a melhor alternativa para se manter ativo e com a imunidade em alta.
- O treinador Flávio Leal, especialista em treinamento funcional e cross training, preparou uma lista com 12 exercícios que podem ser feitos apenas com o peso do corpo, sem necessidade de aparelhos, equipamentos ou peso.



# Exercícios para fazer em casa

## Agachamento livre

Com os pés paralelos ao quadril e com a ponta do pé virada para frente, flexione o joelho jogando o quadril para trás, como se estivesse sentando em uma cadeira, e depois suba até a posição inicial. Faça 3 séries de 15 movimentos.



## Agachamento passada alternada

Jogue a perna direita para trás, desça seu joelho em direção ao chão mantendo a perna da frente flexionada 90° e retorne a posição de origem. Repita o movimento com a perna esquerda. O exercício deve ser feito com o abdômen contraído e ao projetar a perna para trás, o joelho deverá ser virado para baixo. Faça 3 séries de 15 movimentos.



# Exercícios para fazer em casa

## Panturrilhas

Com ou sem apoio, eleve seu corpo para cima até ficar na ponta de seus pés, sem dobrar os joelhos e volte a posição inicial. Caso prefira, o movimento pode ser feito em um degrau. Faça 3 séries de 15 movimentos.



## Prancha

Deite-se de barriga para baixo, apoie o antebraço no chão, mantenha a palma das mãos voltadas para baixo e os cotovelos abaixo da linha do ombro. Levante o quadril e deixe o corpo alinhado mantendo o peso apenas nas pontas dos pés e antebraços. O abdômen deve estar sempre contraído. Faça 3 séries de 30 a 60 segundos.



# Exercícios para fazer em casa

## Prancha tocando nos ombros

Em posição de prancha, mas com a palma da mão no chão, sem o apoio dos cotovelos, leve a mão direita até o seu ombro esquerdo e retorne a palma da mão até o chão. Depois leve a esquerda até seu ombro direito e volte. Faça 3 séries de 15 movimentos com cada mão.



## Perdigueiro

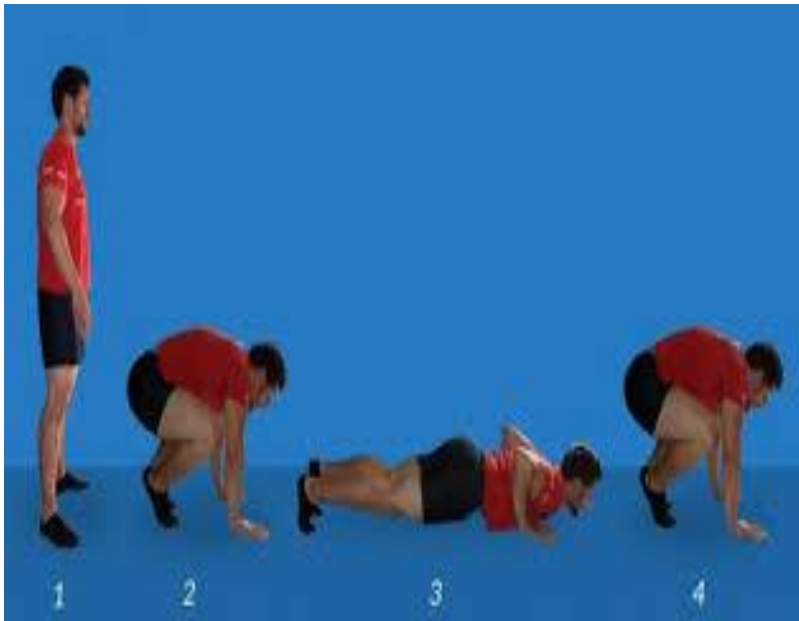
Comece em quatro apoios, com a palma das mãos encostadas no chão. Leve o braço direito à frente e estique a perna esquerda para trás. Retorne ao solo e repita com o braço esquerdo e a perna direita. Faça 3 séries de 15 movimentos com cada mão.



# Exercícios para fazer em casa

## Burpee Completo

Execute um salto e deite-se para realizar um movimento de flexão de braço até encostar o peito no chão. Em seguida, flexione o quadril na posição de agachamento e então execute outro salto. Faça 3 séries de 15 movimentos.



## Burpee Adaptado

Utilizando um sofá ou uma cadeira, apoie suas mãos e dê um salto para trás. Em seguida, dê outro salto para frente e fique de pé.



# Exercícios para fazer em casa

## Abdominal supra

Deitado no chão, com as mãos na nuca ou no ombro e os joelhos flexionados, suba seu tronco até que suas costas desencostem do chão. Importante não projetar o pescoço. O movimento deve ser feito utilizando abdômen e o tronco. Faça 3 séries de 15 movimentos.



## Abdominal sit up

Mantenha os pés em formato borboleta (com a parte de baixo dos pés juntas), deite-se no colchonete com os braços esticados para trás e levante seu tronco, como se fosse sentar, até que suas mãos encostem na ponta de seus pés. Faça 3 séries de 15 a 20 movimentos.





# Exercícios para fazer em casa

## Abdominal oblíquo tocando ao lado

Deitado com os braços estendidos atrás da cabeça, faça uma flexão de tronco e leve as mãos até o chão ao lado do seu pé direito, depois volte a posição inicial e realize do lado esquerdo. Faça 3 séries de 15 movimentos



## Elevação pélvica

Deitado no solo, com as palmas das mãos no chão e os joelhos flexionados, eleve seu quadril com o glúteo contraído e retorne à posição inicial. Faça 3 séries de 15 a 20 movimentos.

