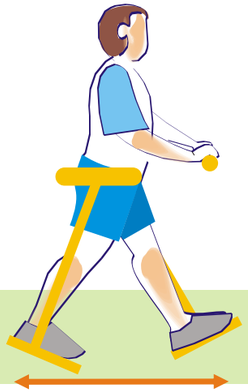
academia ao ar livre

A Prefeitura recomenda: cuide da sua saúde.

CURITIBA
PREFEITURA DA CIDADE
Secretaria do Esporte e Lazer

1 Simulador de caminhada

Amplitude de movimento igual a caminhar com passos rápidos. 5 a 10 minutos



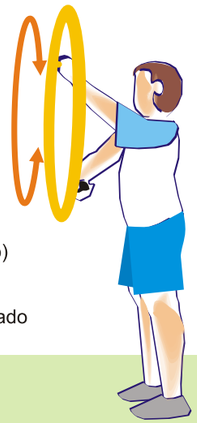
2 Esqui

5 a 10 minutos de movimento

3

Rotação vertical

Gire-o com 1 mão sem soltar (movimento completo) ou com as 2 mãos (vai e volta) 15 vezes para cada lado



4 Rotação diagonal

Gire 15 vezes em cada sentido

5 Surf

Amplitude de movimento igual para os dois lados, sem exagerar. 2 a 3 minutos

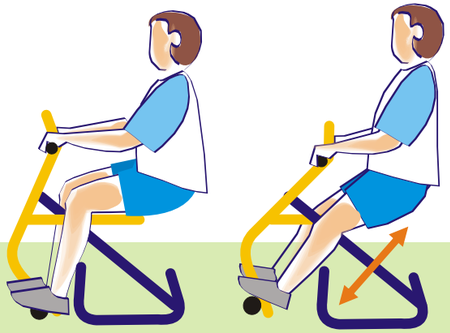
6

Alongador

Girar para a direita e segurar na posição por 20 segundos. Repetir do lado esquerdo. Pessoas altas podem flexionar os joelhos.

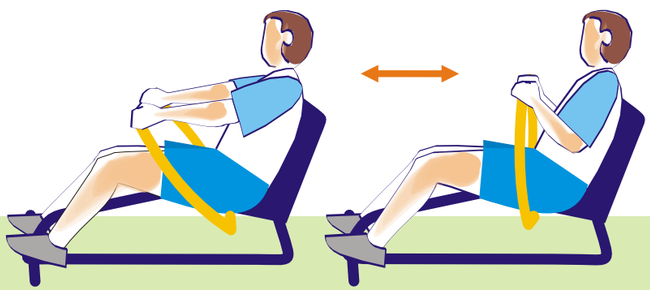
7 Simulador de cavalgada

15 a 20 repetições.
Descanse 1 minuto
e repita mais 2 vezes



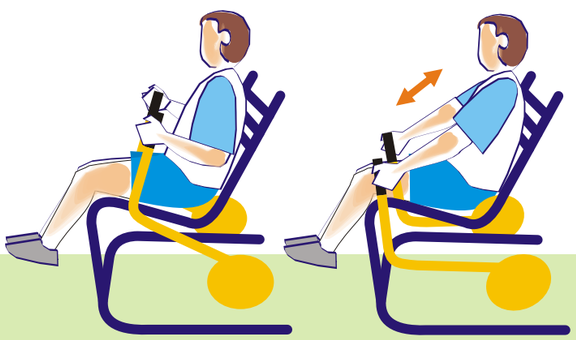
8 Remada sentada

15 a 20 repetições.
Descanse 1 minuto e repita mais 2 vezes



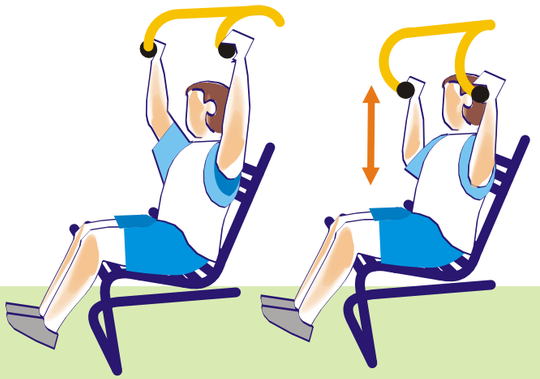
9 Supino

Empurre as alavancas para frente, mantendo o tronco encostado no equipamento, e retorne à posição inicial. 12 a 15 repetições.
Descanse 1 minuto e repita mais 2 vezes a série



10 Desenvolvimento (ombros)

Eleve os braços sem estender totalmente os cotovelos e retorne cuidadosamente à posição inicial.
12 a 15 repetições.
Descanse 1 minuto e repita mais 2 vezes a série

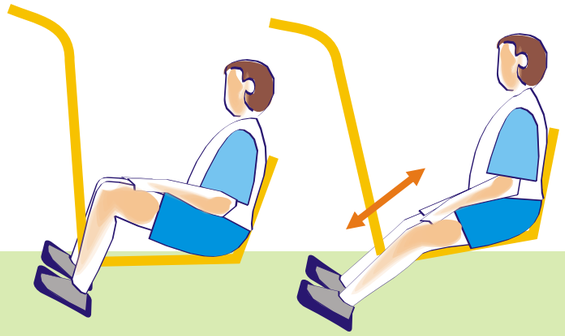


academia ao ar livre

A Prefeitura recomenda: cuide da sua saúde.

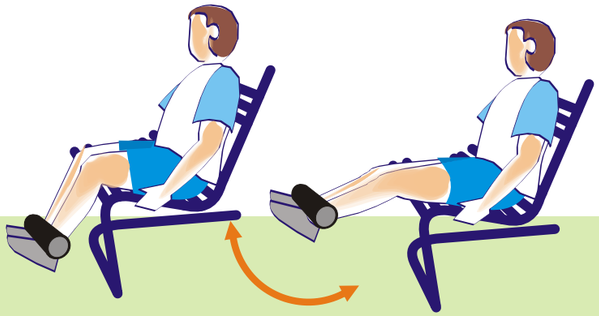
11 Pressão de pernas

15 a 20 repetições.
Descanse 1 minuto e repita mais 2 vezes.
Não estenda totalmente os joelhos.



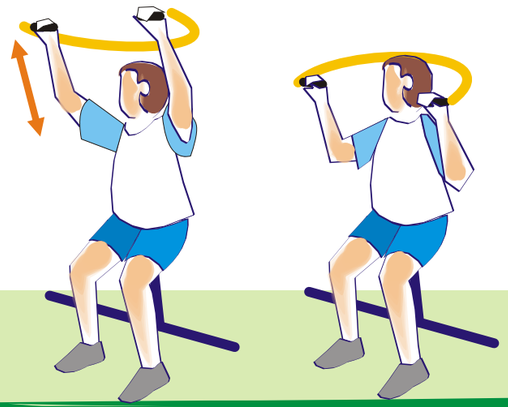
12 Extensão de pernas

Apoie os pés por trás do suporte,
estenda e flexione os joelhos.
15 a 20 repetições.
Descanse 1 minuto e repita mais 2 vezes a série



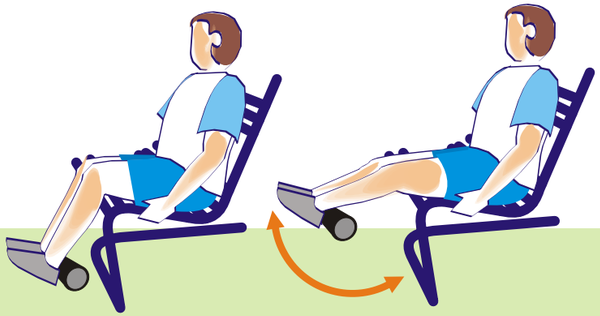
13 Puxada (costas)

Puxe o suporte para baixo e retorne à posição inicial.
12 a 15 repetições.
Descanse 1 minuto e repita mais 2 vezes a série



14 Flexão de pernas

Apoie as pernas sobre o suporte,
flexione e estenda os joelhos.
15 a 20 repetições.
Descanse 1 minuto e repita mais 2 vezes a série



Orientações aos praticantes

- Lembre-se que você está trabalhando com o peso do próprio corpo, evite movimentos bruscos.
- Respeite seus limites, não provoque dor.
- Não deixe as partes dos equipamentos se chocarem ao executar os exercícios.
- Mantenha a postura o mais reta possível e abdômen contraído.
- Para sua segurança, espere o equipamento parar para subir ou descer.
- Mantenha o equilíbrio ao executar os exercícios.
  Se sentir cansaço, falta de ar, dor no peito, tontura, enjoo, pare o exercício e comunique a alguém.
- Siga preferencialmente a sequência orientada.
- Quando trabalhar braços, deixe as pernas como na posição sentada
- Dica: quando estiver descansando deixe o equipamento livre. Lembre-se de compartilhar o uso dos aparelhos.

Atenção:

- **NÃO EXAGERE NA AMPLITUDE DOS MOVIMENTOS**
- **EXERCÍCIOS RECOMENDADOS PARA PESSOAS COM MAIS DE 12 ANOS DE IDADE**

CURITIBA
PREFEITURA DA CIDADE
Secretaria do Esporte e Lazer

academia ao ar livre

A Prefeitura recomenda: cuide da sua saúde.

CURITIBA
PREFEITURA DA CIDADE
Secretaria do Esporte e Lazer