

Estes exercícios foram concebidos para ajudar-lhe a mexer-se mais.

Preocupamo-nos com a sua saúde e com a forma como se sente - e esperamos que isto lhe ajude a tirar partido dos benefícios que uma maior atividade lhe poderá trazer.

A nossa mensagem é simples - basta mexer-se mais... quando puder e como puder. Não precisa de muito espaço ou de muito equipamento, apenas precisa de dispendir algum tempo e vontade para notar algum progresso. Pode começar devagar - e não precisa de se mexer muito se achar que não consegue. Até mesmo a acumulação das atividades mais simples pode ter um impacto positivo sobre a sua saúde.

Existem sete páginas de exercícios neste folheto. Muitos destes exercícios são recomendados pelo NHS. Foram concebidos para lhe dar várias opções de maior movimentação de diferentes formas, podendo ser feitos por qualquer ordem e em qualquer dia. Tente fazer todos os movimentos de uma determinada página diariamente.

Se quiser fazer mais, e achar que é capaz de o fazer, sinta-se à vontade para aumentar o número de repetições para cada exercício na sua página escolhida, ou tente fazer alguns exercícios de outra página. Ouça aquilo que o seu corpo lhe diz e faça o que for mais confortável para si. Para algumas pessoas, ter como objetivo apenas alguns minutos ao longo do dia pode ser um bom começo.

DICA IMPORTANTE:

"Comece lentamente e vá desenvolvendo aos poucos. Ao mover-se mais, poderá sentir-se com mais calor ou até mesmo ligeiramente sem fôlego. Pode também reparar que os seus músculos e articulações ficam algo doridos passado um dia ou dois. Isto é normal, mas pode evitar isto ao aumentar gradualmente a duração e a intensidade das atividades"

Dr Zoe Williams

IMPORTANTE - LEIA POR FAVOR:

A maior parte das pessoas pode fazer exercício sem aconselhamento médico. Porém, recomendamos vivamente que fale primeiro com o seu médico se:

- Você se sentir extremamente instável quando se encontra de pé.
- Você tiver tonturas ou estiver a tomar medicamentos que lhe causam tonturas ou sonolência.
- Você tiver um problema de saúde crónico ou instável, como uma doença cardíaca (ou vários fatores de risco propícios a doenças cardíacas), asma ou outra doença respiratória, tensão alta, osteoporose ou diabetes.

O exercício de esforço não é aconselhável para pessoas com sintomas de infeção, particularmente febre. Caso sinta alguma indisposição durante o exercício, pare e procure aconselhamento médico.



MINI AGACHAMENTOS

- Repouse as suas mãos na parte de trás da cadeira, por uma questão de estabilidade, e levante-se com os seus pés separados por uma distância equivalente à sua cintura.
- Dobre os seus joelhos lentamente enquanto tal for confortável, mantendo-os virados para a frente. Tente passar com os joelhos por cima das pontas dos seus pés. Mantenha as suas costas sempre direitas.
- Coloque-se lentamente de pé, apertando as suas nádegas enquanto se desloca na vertical.
- Repita 5 vezes.



PASSOS LATERAIS

- Coloque-se de pé com os pés juntos.
- Desloque o seu pé esquerdo para o lado esquerdo e depois junte o seu pé direito ao pé esquerdo.
- Desloque-se 10 passos em cada direção.



ROTAÇÃO DO PESCOÇO

- Sente-se na vertical com costas direitas e ombros para baixo, olhando para a sua frente.
- Rode a sua cabeça para o seu ombro esquerdo o máximo possível e mantenha essa posição durante 5 segundos.
- Volte depois à posição inicial.
- Repita 3 vezes para cada lado.



ALONGAMENTO DE BRAÇOS

- Coloque-se de pé com os pés separados por uma distância equivalente à distância entre ombros e com os braços encostados à cintura.
- Eleve os seus braços pelas laterais do seu corpo e sobre a sua cabeça.
- Coloque agora os seus braços novamente na lateral.
- Faça isto durante 30 segundos e descanse durante 30 segundos.
- Repita 5 vezes.





LEVANTAMENTO LATERAL DE BRAÇOS

(COM OU SEM PESOS/LATAS)

- Coloque-se de pé com os seus joelhos ligeiramente dobrados.
- Se tiver alguma lata de feijão ou de sopa por perto, segure uma lata em cada mão (com as palmas à cintura e viradas para dentro).
- Mantendo os seus pulsos direitos e as palmas viradas para baixo, levante os seus braços lateralmente até que estejam em posição paralela com os seus ombros.
- Mantenha a posição durante 1-2 segundos e volte lentamente à posição inicial.
- Repita 5 vezes.



PASSOS LATERAIS COM CRUZAMENTO DE PERNA

- Cruze o seu pé direito por cima do pé esquerdo e junte o seu pé esquerdo de novo com o direito.
- Se for necessário, coloque os seus dedos sobre uma parede por uma questão de estabilidade.
- Tente fazer 5 passos laterais cruzados para cada lado.
- Repita 5 vezes.



ALONGAMENTO DO PESCOÇO

- Sente-se na vertical, olhando para a sua frente, e faça pressão para baixo sobre o seu ombro esquerdo usando a sua mão direita.
- Incline a sua cabeça lentamente para a direita e mantenha a posição durante 5 segundos.
- Repita isto para o lado oposto.
- Repita 3 vezes para cada lado.



PATINAGEM

- Dê um passo atrás com a sua perna direita e ambos os braços para a frente.
- Repita agora o mesmo, dando um passo atrás com a sua perna esquerda.
- Continue a alternar a perna que dá um passo para trás e tente fazer isto seguindo um movimento rítmico contínuo.
- Faça isto durante 30 segundos e descanse durante 30 segundos.
- Repita 5 vezes.





ENCOSTO À PAREDE

- Coloque-se de pé à distância de um braço de uma parede. Coloque as suas mãos sobre uma parede plana ao nível do tórax, com os dedos apontados para acima.
- Com as suas costas direitas, dobre lentamente os seus braços enquanto mantém os seus cotovelos ao seu lado. Tente aproximar-se da parede tanto quanto puder.
- Volte lentamente à posição inicial.
- Repita 5 vezes.



PASSOS COM ENCOSTO DE CALCANHAR AOS DEDOS DO PÉ

- Coloque o seu calcanhar direito em frente aos dedos do seu pé esquerdo e faça o mesmo com o calcanhar esquerdo.
- Se for necessário, repouse os seus dedos numa parede por uma questão de estabilidade.
- Olhe sempre para a frente.
- Tente dar pelo menos 5 passos.
- À medida que avança, vá-se afastando da parede.
- Repita 3 vezes.



CURVAMENTO LATERAL

- Coloque-se de pé com os pés separados por uma distância equivalente à distância entre ombros.
- Desloque o seu braço esquerdo para baixo ao longo do seu lado esquerdo, enquanto tal for confortável.
- Mantenha a posição durante 2 segundos.
- Repita isto para o lado oposto.
- Repita 3 vezes para cada lado.



SUBIR A CORDA

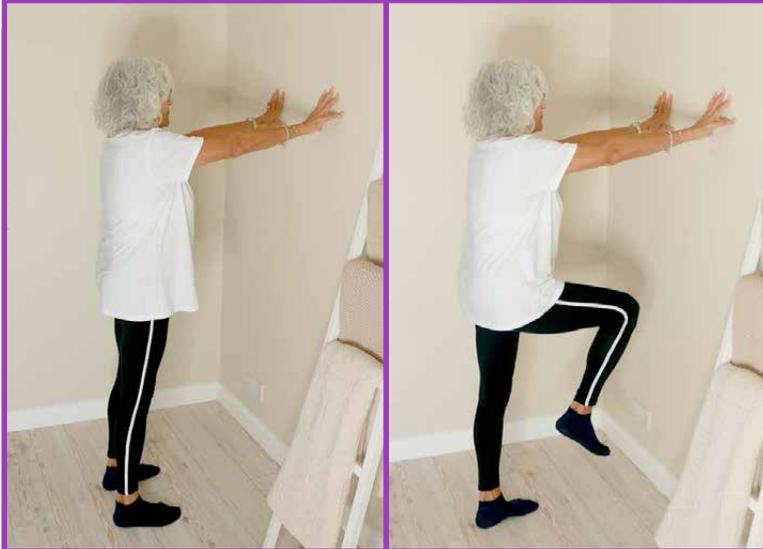
- Imagine que está a puxar uma corda colocada por cima da sua cabeça, ao mesmo tempo que caminha sem sair do lugar.
- Faça isto durante 30 segundos e descanse durante 30 segundos.
- Repita 5 vezes.





ELEVAÇÕES DE GÊMEOS

- Coloque as suas mãos na parte de trás de uma cadeira por uma questão de estabilidade.
- Levante ambos os seus calcanhares do chão enquanto tal for confortável. Este movimento deve ser lento e controlado.
- Repita 5 vezes.
- Para dificultar isto um pouco mais, faça o exercício sem apoio (mas apenas se se sentir suficientemente estável).



EQUILÍBRIO COM UMA SÓ PERNA

- Vire-se para a parede com os braços estendidos à sua frente e com as pontas dos seus dedos a tocarem na parede.
- Levante a sua perna direita no ar e mantenha-a nesta posição durante 5-10 segundos.
- Volte a repousar a sua perna.
- Repita 3 vezes para cada perna.



ALONGAMENTO TORÁCICO

- Sente-se com as costas direitas numa cadeira estável.
- Puxe as suas costas e ombros para baixo e estenda os seus braços na lateral.
- Empurre lentamente o seu tórax para a frente até sentir um alongamento.
- Mantenha a posição durante 5-10 segundos.
- Repita 5 vezes.



ELEVAÇÃO DE JOELHOS

- Coloque-se de pé e, sem sair do sítio, levante um joelho no ar de cada vez (como se estivesse a marchar).
- Faça isto durante 30 segundos e descance durante 30 segundos.
- Repouse uma mão sobre uma cadeira se precisar de se equilibrar.
- Repita 5 vezes.





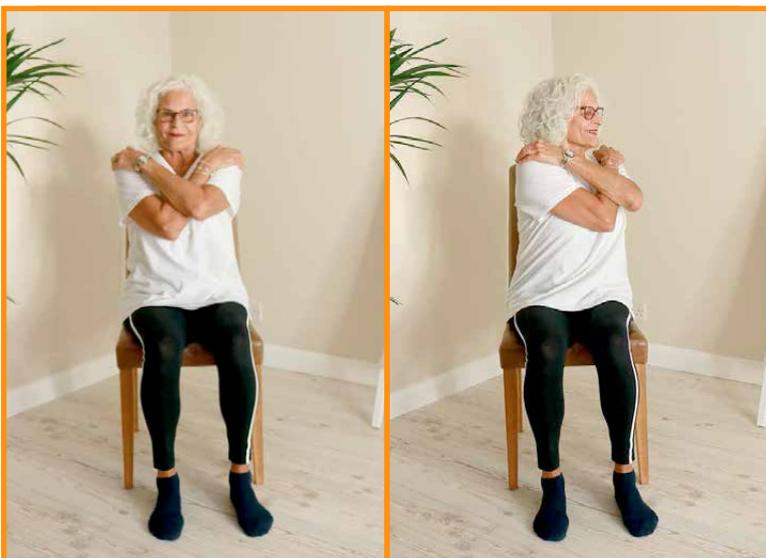
LEVANTAMENTO LATERAL DE PERNAS

- Coloque-se de pé e repouse as suas mãos na parte de trás de uma cadeira estável.
- Levante a sua perna esquerda na lateral, mantendo as suas costas e ancas direitas.
- Volte à posição inicial e faça o mesmo com a perna direita.
- Repita 5 vezes com cada perna.



EXERCÍCIO PARA TRÍCEPS COM PESOS/LATAS

- Ainda de pé, segure duas latas acima da sua cabeça, uma em cada mão, com as palmas voltadas uma para a outra, e traga os seus braços para perto das orelhas.
- Tente manter os seus braços perto das orelhas e dobre os seus cotovelos, deslocando as latas para a parte de trás da sua cabeça.
- Endireite lentamente os seus braços até chegar à posição inicial.



TORÇÃO COM PARTE SUPERIOR DO CORPO

- Sente-se com as costas direitas numa cadeira e cruze os seus braços à sua frente, tocando nos ombros opostos.
- Sem mover as suas ancas, torça o seu corpo para a esquerda enquanto tal for confortável.
- Mantenha a posição durante 5 segundos.
- Repita 5 vezes para cada lado.



LEVANTAMENTO DE CALCANHAR

- Coloque-se de pé e repouse as suas mãos na parte de trás de uma cadeira estável.
- Levante o seu calcanhar esquerdo por detrás de si e toque com o calcanhar esquerdo na sua nádega esquerda.
- Pouse o calcanhar no chão.
- Repita com o calcanhar direito.
- Faça isto durante 30 segundos e descanse durante 30 segundos.
- Repita 5 vezes.





EXERCÍCIO PARA BÍCEPS

- Coloque-se de pé e pegue em duas latas de qualquer tipo (garrafas de água cheias também servem). Coloque os seus braços na lateral e separe os seus pés por uma distância equivalente à sua cintura.
- Mantendo os seus cotovelos juntos ao seu corpo, dobre os cotovelos e levante as latas à sua frente até tocarem nos seus ombros.
- Baixe-os lentamente agora.
- Isto pode também ser feito sentando-se numa cadeira.
- Tente fazer 3 séries de 5 levantamentos com cada braço.



EQUILÍBRIO ESTREITO

- Coloque-se de pé e repouse uma mão na parte de trás de uma cadeira estável, com os seus pés tão juntos quanto possível.
- Solte-se da cadeira e tente manter o seu equilíbrio durante o máximo tempo possível.
- Se sentir que se vai desequilibrar, volte a apoiar-se na parte de trás da cadeira.
- Para dificultar isto um pouco mais, pode fechar os seus olhos - mas tenha muito cuidado ao fazer isto.
- Descanse durante 30 segundos.
- Repita 5 vezes.



ALONGAMENTO DE GÊMEOS

- Coloque as suas mãos na parede por uma questão de estabilidade.
- Dobre a perna direita e dê um passo atrás com a perna esquerda, mantendo sempre a perna esquerda esticada.
- Mantenha ambos os pés bem assentes no chão.
- Deverá sentir um alongamento pela parte de trás da sua perna esquerda.
- Repita com o lado oposto.
- Repita 3 vezes para cada lado.



MURROS EM PÉ

- Coloque-se de pé, com os pés separados por uma distância equivalente à distância entre ombros, faça punhos com ambas as mãos e coloque os braços à frente da sua cara, como se se estivesse a proteger de um muro de um adversário.
- Alternando cada braço, dê um murro diretamente à sua frente como se fosse para bater num objeto.
- Faça isto durante 30 segundos e descanse durante 30 segundos.
- Repita 5 vezes.





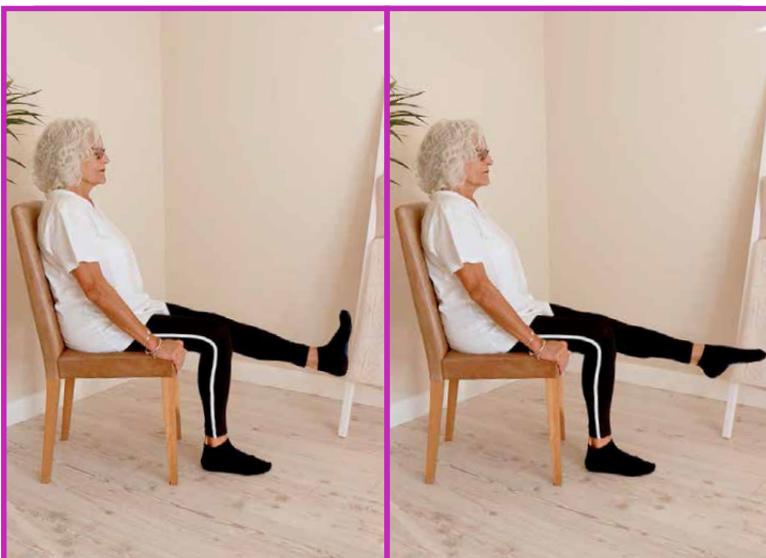
POSIÇÃO DE SENTADO PARA POSIÇÃO EM PÉ

- Sente-se na extremidade de uma cadeira estável e separe os seus pés por uma distância equivalente à sua cintura.
- Desloque a parte superior do seu corpo ligeiramente para a frente.
- Levante-se lentamente usando as suas pernas e não os seus braços. Continue olhando para a frente e não olhe para baixo.
- Coloque-se de pé e na vertical, e volte-se a sentar lentamente sem usar as mãos.
- Tente fazer 5 repetições - quanto mais lento, melhor.



EQUILÍBRIO COM UMA SÓ PERNA E COM OS OLHOS FECHADOS

- Vire-se para a parede com os braços estendidos e com as pontas dos seus dedos a tocarem na parede.
- Com o joelho dobrado, levante a sua perna esquerda no ar e feche os seus olhos. Mantenha a posição durante 5-10 segundos.
- Volte a colocar a perna esquerda no chão.
- Repita 3 vezes com cada perna.



ALONGAMENTO DE TORNOZELO

- Sente-se na vertical, segurando a cadeira com a sua perna esquerda esticada à sua frente e com os dedos do pé apontados para cima.
- Aponte os dedos do pé na sua direção e depois aponte-os para o chão.
- Repita 5 vezes com cada perna.



SUBIR A ESCADA

- Imagine que está a subir uma escada colocada por cima da sua cabeça.
- Levante uma perna de cada vez do chão, com o joelho dobrado.
- Faça isto durante 30 segundos e descanse durante 30 segundos.
- Repita 5 vezes.

