

CARTILHA PARA PRESCRIÇÃO BÁSICA DE  
**EXERCÍCIOS EM CASA**  
*Espaço Para Viver Melhor (EPVM)*





## IMPORTANTE!

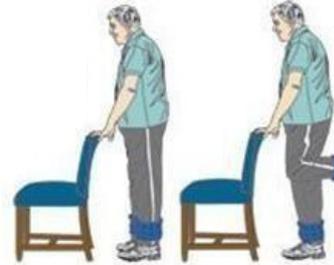
- Priorize o estilo de vida ativo.
- Faça de 75 a 150 minutos por semana, distribuídos da forma que lhe for conveniente, da atividade aeróbia de sua preferência.
- Execute um ritmo em que não consiga falar com facilidade.
- Complemente com exercícios de fortalecimento muscular, antes ou depois das atividades aeróbicas. Utilizando duas séries com dez repetições e 30" de intervalo entre as séries, com uma resistência moderada de peso.
- Alongue ao final do treinamento, mantendo a posição por 30".
- Evite se exercitar em altas temperaturas. Utilize vestimenta adequada e mantenha-se hidratado.

# EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

## Coxas/ Glúteos



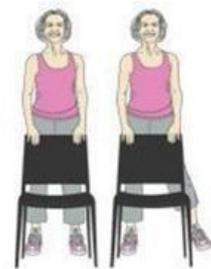
## Posterior de coxa



## Extensão do joelho



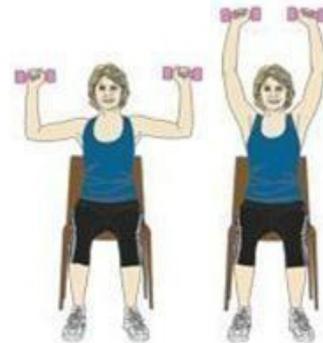
## Adução/ Abdução do quadril



## Flexão do cotovelo



## Desenvolvimento ombros



## Remada costas



## Flexão plantar



# EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

## Posterior de Coxa



## Ombros



## Panturrilhas



## Tríceps



## Quadríceps



## Costas

