

EDUCAÇÃO FÍSICA EM CASA

PROFESSOR: PAULO CEZAR SCHURHAUS

ATIVIDADES QUE VOCÊ PODE E DEVE REALIZAR EM CASA DEVIDO A PANDEMIA.



em tempo de isolamento mantenha-se em movimento...

escolha um destes movimento e pratique...

1- Marcha estacionária

Marcha ou corrida estacionária é basicamente simular uma corrida sem sair do lugar. É um bom exercício aeróbico e que ajuda a aquecer o corpo para os próximos movimentos.

Como realizar: Use um tênis e roupas confortáveis e simule uma corrida sem sair do lugar. Você pode apoiar em uma parede, por exemplo.

2- Flexão de braço

Flexão de braço é um exercício bastante versátil que pode trazer benefícios tanto para iniciantes quanto para os mais avançados.

Como realizar: Para não ter problemas e acabar se lesionando enquanto realiza a flexão de braço, é importante tomar cuidado com o posicionamento das mãos, colunas e quadril. As mãos devem estar alinhadas com o peitoral e abertas de forma que os cotovelos consigam dobrar até 90 graus. Já os cotovelos devem estar voltados para fora. Tome cuidado para não deixar o quadril muito elevado ou abaixado: ele deve estar na mesma altura do tronco. Os pés podem estar juntos com o corpo todo esticado, ou os joelhos ficam apoiados no chão, facilitando o movimento.

3- Pular corda

Pular corda pode até ter sido uma brincadeira na infância, mas este movimento pode ser divertido e ajudar a perder barriga sem sair de casa também na vida adulta. Mas atenção: por ser um exercício que exige mais condicionamento físico e um pouco de coordenação, inicie devagar e vá aumentando a velocidade e duração desta atividade com o tempo.

Como realizar: Primeiro escolha um lugar seguro para pular corda. "O ideal para iniciar é intercalar de dois a três minutos de corda com os seus exercícios musculares".

4- Pranchas

As pranchas são consideradas um exercício abdominal que tem diversas formas de ser realizado - o que pode facilitar ou dificultar o exercício.

Como realizar: Para iniciar a prancha isométrica, coloque as duas mãos paralelas no chão, da mesma forma que a ponta dos pés (que devem estar levemente separados), dividindo o peso do corpo nestes quatro apoios.

O movimento é semelhante a uma flexão, mas aqui você não movimenta o braço - ele deve permanecer esticado com o corpo reto. O trabalho muscular será para se manter na mesma posição.

Após conseguir estabilizar a prancha, pode-se executar o movimento de bicicleta, levando o joelho em direção ao cotovelo contrário (joelho direito no cotovelo esquerdo e vice-versa). É importante nunca deixar o abdômen relaxar para conseguir se manter nesta posição.

Outra forma de fazer a prancha é mantendo a mesma posição, mas com os pés sobre o sofá ou uma cadeira. "Comece sustentando o corpo por 30 segundos e repita este processo cinco vezes. Aos poucos vá aumentando o tempo de sustentação"

5- Agachamento

É um exercício bastante completo, que ativa grandes grupos musculares com a extensão e flexão do quadril e joelhos, mas é preciso ter cuidado ao realiza-lo. Mas atenção: se feito de maneira incorreta ele pode causar lesões dos joelhos e coluna lombar.

Como realizar: Quando for realizar o agachamento, os pés devem estar paralelos (lado a lado) na mesma direção do quadril. Tome cuidado para não deixar as pernas muito abertas ou fechadas e, na hora de se agachar, o quadril deve ser projetado para trás. Você pode começar com três séries de dez a doze repetições. Mas, no caso de dor nos joelhos ou nas costas, pare o exercício e procure orientação de um especialista.

6- Bicicleta no ar

A bicicleta no ar é uma variação de exercício abdominal que combina uma flexão de tronco e quadril com uma rotação de tronco.

Como realizar: Deite com as costas apoiadas no chão ou colchonete, levante as pernas sem tirar as costas do chão e simule pedalar em uma bicicleta com os pés para cima. Com as mãos atrás da cabeça, tente alcançar o joelho direito com o cotovelo esquerdo e vice-versa quando ele estiver mais perto do abdômen e repita o procedimento quando o esquerdo estiver mais próximo.

7- Elevação do quadril

A elevação de quadril, com a pessoa deitada, é fácil de fazer mesmo em ambientes apertados.

Como realizar: Deitado no chão ou sobre um colchonete, deixe os braços alinhados ao lado do corpo, deixe os joelhos flexionados e as solas dos pés completamente apoiadas no chão. Depois eleve o quadril, em direção ao teto. "Para começar a fazer este exercício, realize três séries com 10 a 14 repetições cada uma",

este movimento, fortalece os músculos do quadril, glúteos e abdômen, além de ter um gasto energético elevado.

8- Polichinelo

O polichinelo é um exercício que ajuda a aquecer o corpo rapidamente e demanda um pouco de coordenação e condicionamento físico. Nos primeiros momentos do exercício já é possível sentir como ele afeta o corpo todo e, por demandar um trabalho cardiovascular maior, ele também tem um grande gasto calórico.

Como realizar: O polichinelo se realiza unindo as mãos sobre a cabeça enquanto se afasta os pés e unindo os pés quando se abaixa as mãos até tocar os lados do corpo. O movimento se repete e para poder mover os dois pés ao mesmo tempo, acrescenta-se pequenos pulos (para juntar e afastar os pés). É Recomendado que os iniciantes neste exercício façam 50 repetições ou um minuto do exercício sem parar. Pode-se repetir essa série cinco vezes para aumentar o condicionamento.

9- Abdominais

Existem diversos tipos de abdominais que podem ajudar a perder a barriga sem sair de casa. Mas é importante tomar cuidado com a coluna e a realização do exercício, além de parar caso sinta dores na região das costas quando estiver fazendo o movimento e procurar orientação de um especialista.

Como realizar: Deite no chão, sobre um tapete ou colchonete, dobre os joelhos e deixe os pés paralelos com a sola tocando o chão. Para o abdominal mais simples, coloque as mãos atrás da cabeça e levante o tronco, tentando fazer com que a cabeça toque no joelho. Cuidado para não tirar a lombar do solo.

Também é possível repetir o movimento fazendo a rotação de tronco, com o intuito de que o cotovelo esquerdo toque o joelho direito e vice-versa.

Ainda existe o abdominal oblíquo, em que deitada sobre o lado direito do corpo a pessoa apoia o braço e a perna no colchonete, e faz movimento lateralmente para que o seu joelho esquerdo encoste no cotovelo esquerdo. Depois troca-se o lado. "Este abdominal

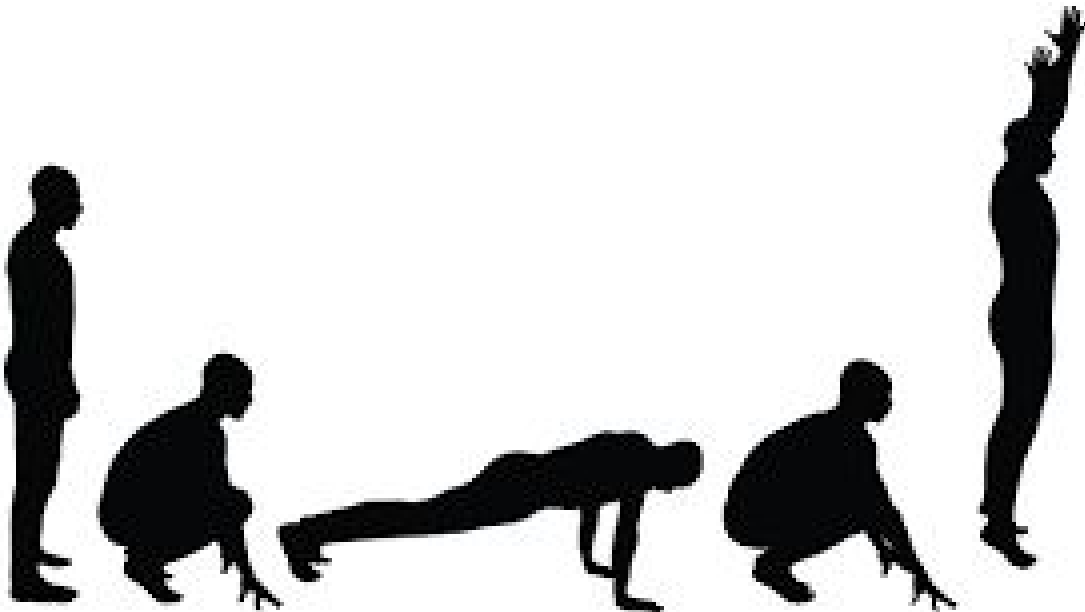
é tão importante quanto o reto, pois fortalece a região lateral do tronco, ajuda a definir o abdômen e deixa o corpo mais estabilizado".

Ele recomenda que sejam realizadas cinco séries de 30 repetições de cada lado, mas caso sinta dores na coluna ou pescoço, pare o exercício e procure orientação de um especialista.

10- Burpee

O burpee é mais avançado, tem alta intensidade e irá trabalhar tanto a parte muscular quando a aeróbica em conjunto.

Como realizar: O movimento começa com um agachamento, seguido de um rápido movimento para colocar as mãos no chão e "chutar" os pés para trás, parando na posição de flexão. Feita a flexão, puxe as pernas de volta para a posição de agachamento e eleve o tronco. Finalize com um salto com as mãos estendidas para o alto. A ideia é que ele seja realizado em sequência, não parando após a realização de um movimento para iniciar outro "Comece executando o movimento cinco vezes seguidas e vá progredindo. Você pode fazer oito séries de cinco repetições".



BOA ATIVIDADE E NÃO ESQUEÇA

FIQUE EM CASA