EXERCÍCIOS FÍSICOS EM TEMPOS DE PANDEMIA

Diante das orientações para que as pessoas fiquem em casa, o momento para alguns é um convide a ficar parado, mas é importante nos mantermos em movimento, pois o nosso corpo foi projetado para isso!

Os benefícios dos exercícios físicos são inúmeros, em especial quando se trata da questão imunológica, deixando nosso organismo mais resistente e protegido contra diversas doenças que podem ser fatores determinantes para potencializar a ação do vírus.

Para que nosso sistema imune esteja em dia, é primordial que o sedentarismo seja mandado embora, pois sua consequência mais imediata é o ganho de peso, contribuindo para doenças cardiovasculares e metabólicas, como a hipertensão e o diabetes, os quais são fatores de risco ao novo Coronavírus (Covid-19).

Por isso, mesmo em tempos de isolamento, para mantermos nossa saúde com qualidade, é que devemos encontrar formas de nos movimentar. Se você é praticante ativo e segue sua rotina de treinos parabéns! O caminho certo é por aí!

AQUI VAI ALGUMAS DICAS SIMPLES E MUITO IMPORTANTE

Evite permanecer por longos períodos sentado ou deitado, busque intercalar momentos inativos fisicamente, para ativos;

Reserve no mínimo três dias por semana para praticar saúde;

Qualidade e não quantidade: respeite sua individualidade e seu limite! Para iniciantes da prática, seja paciente e atento ao seu nível de progressão, comece aos poucos, esse aumento será gradativo e de forma contínua. Com o passar dos dias seu corpo estará apto a maiores intensidades.

Não deixe a preguiça vencer seus objetivos, foco e disciplina é fundamental;

Use a criatividade, tenha bom senso e lembre-se de pedir ajuda a um profissional da área.

Não esquecer dos cuidados como prevenção sempre: higienizar materiais após uso, lavar as mãos adequadamente, usar álcool gel.

APOSTE EM VARIAÇÕES DE ATIVIDADES:

ALONGAMENTOS

DANÇAS

YOGA

PILATES

SUBIR E DESCER ESCADAS

EXERCÍCIOS BÁSICOS COM BASTÃO (CABO DE VASSOURA)

GINÁSTICA FUNCIONAL, COM USO APENAS DO CORPO

CORRIDINHA NO LUGAR

POLICHINELO TRADICIONAL OU ADAPTADO

AGACHAMENTOS

SENTAR E LEVANTAR COM USO DE CADEIRA

AGACHAMENTO NA PAREDE

PANTURRILHA EM PÉ COM O AUXÍLIO DO BASTÃO

PULAR CORDA

PRANCHA TRADICIONAL OU ADAPTADA, PODENDO TER O USO DE CADEIRA OU ATÉ MESMO DO SOFÁ