

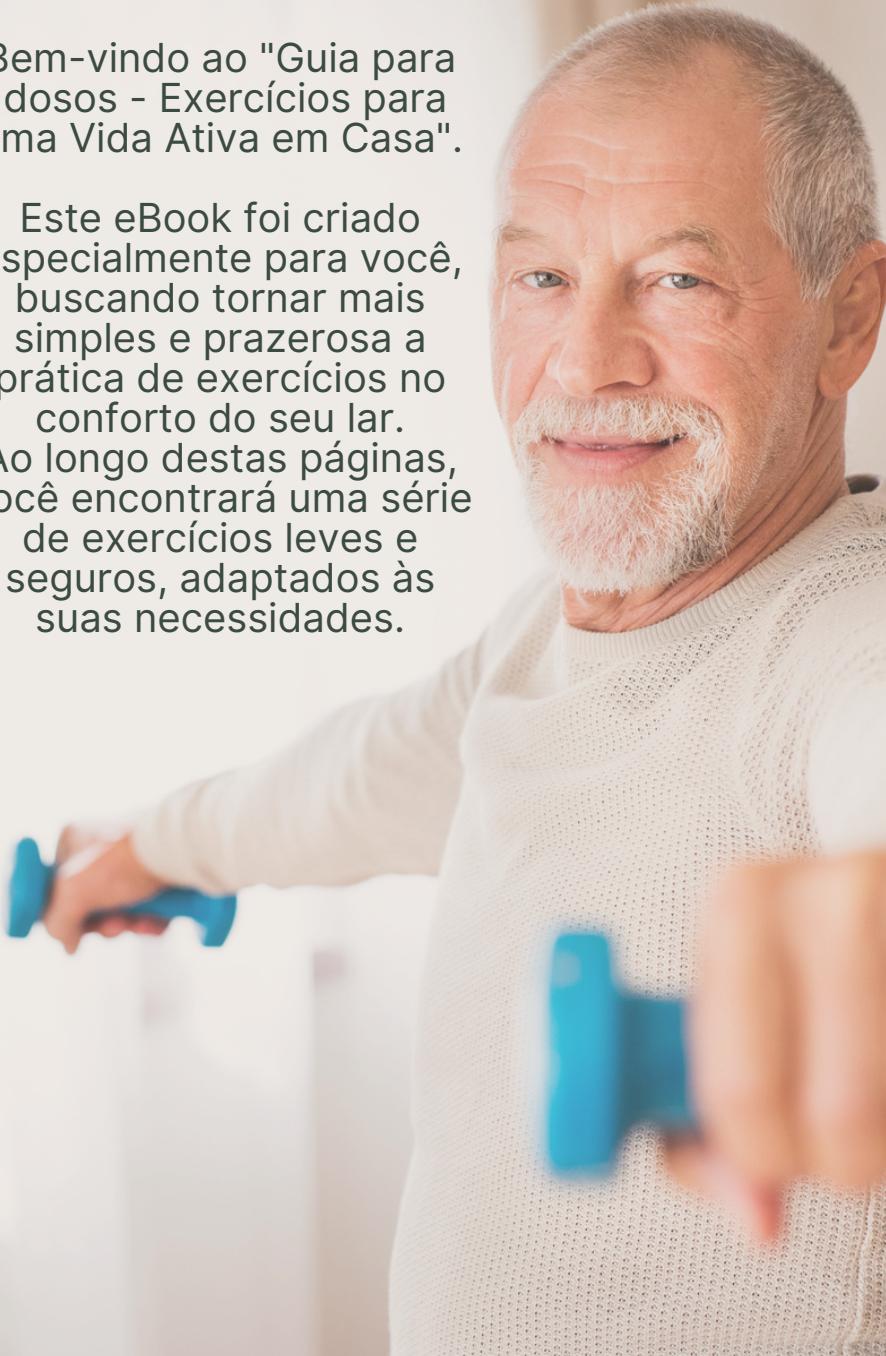
E-book Grátis

*GUIA PARA IDOSOS
Exercícios para uma
Vida Ativa em Casa*



Bem-vindo ao "Guia para Idosos - Exercícios para uma Vida Ativa em Casa".

Este eBook foi criado especialmente para você, buscando tornar mais simples e prazerosa a prática de exercícios no conforto do seu lar. Ao longo destas páginas, você encontrará uma série de exercícios leves e seguros, adaptados às suas necessidades.



Orientações

Antes de começar os exercícios em casa, siga estas orientações simples para garantir uma prática segura e eficaz:

1. Escolha um espaço adequado
2. Use roupas confortáveis
3. Evite distrações
4. Estabeleça um horário regular
5. Respeite seus limites

Com essas dicas, você está pronto para aproveitar os benefícios dos exercícios em casa de maneira acessível e eficiente.

MARCHA ESTACIONÁRIA



Mantenha os pés alinhados à largura dos ombros e levante alternadamente os joelhos em direção ao peito, sem sair do lugar. Realize o exercício por 5 a 10 minutos.

SENTAR E LEVANTAR

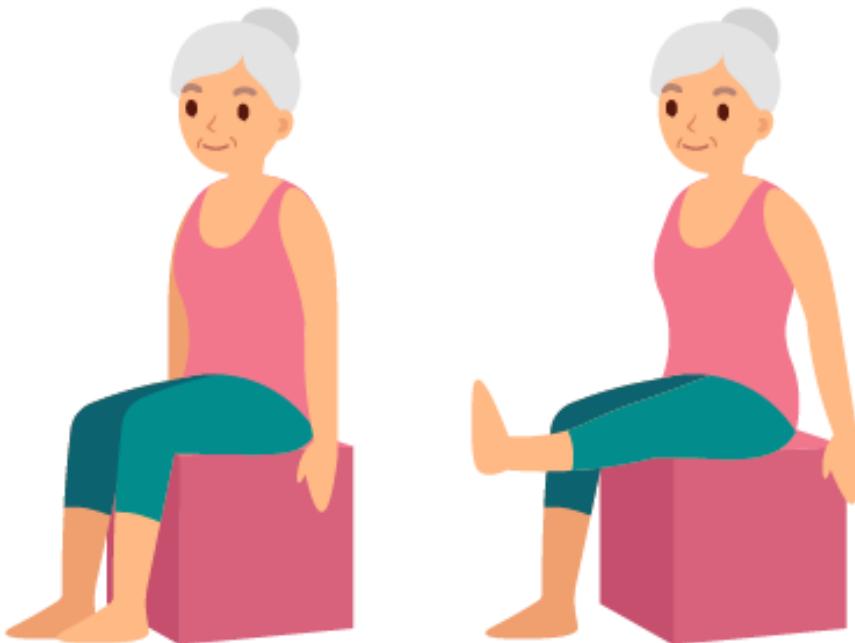
2



Comece em pé, depois abaixe-se para se sentar em uma cadeira. Em seguida, levante-se de volta à posição inicial. Repita o movimento em 3 séries de 10 repetições cada.

EXTENSÃO DE JOELHO

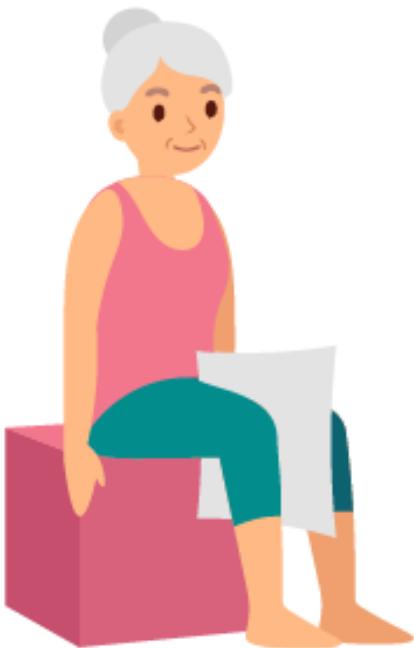
3



Em uma cadeira com os pés apoiados no chão, estenda uma perna à frente, mantendo o joelho o mais reto possível. Em seguida, retorne à posição inicial. Repita o movimento alternando entre as pernas em 3 séries de 10 repetições cada.

ADUÇÃO DE QUADRIL

4



Sentado em uma cadeira com as costas eretas e os pés apoiados no chão, coloque uma almofada ou bola entre os joelhos. Em seguida, pressione as pernas juntas, contraindo os músculos da parte interna das coxas. Libere a pressão e repita o movimento por 3 séries de 10 repetições cada.

FLEXÃO DE QUADRIL

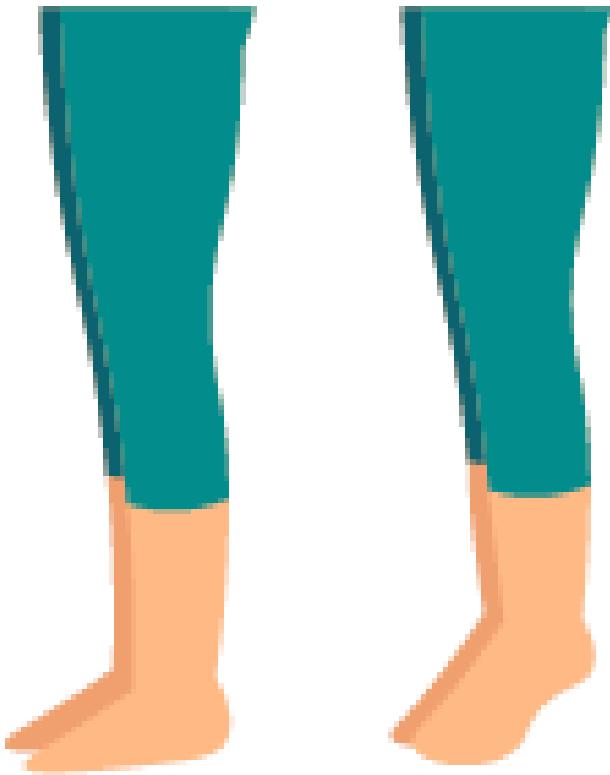
5



Em uma cadeira com os pés apoiados no chão, levante um joelho em direção ao teto, mantendo o pé no chão. Mantenha a posição por alguns segundos e, em seguida, retorne o pé ao chão. Alterne com a outra perna. Repita o movimento 3 vezes de 10.

PANTURRILHA

6



Em pé, levante os calcanhares do chão, ficando na ponta dos pés. Sinta a contração na panturrilha e depois retorne os calcanhares ao chão. Repita o movimento por 3 séries de 10 repetições cada.

ABDUÇÃO DE QUADRIL

7



Em pé, afaste uma perna do corpo, mantendo o joelho estendido. Retorne a perna à posição inicial de forma controlada. Repita o movimento por 3 séries de 10 repetições em cada perna.

EQUILÍBRIO

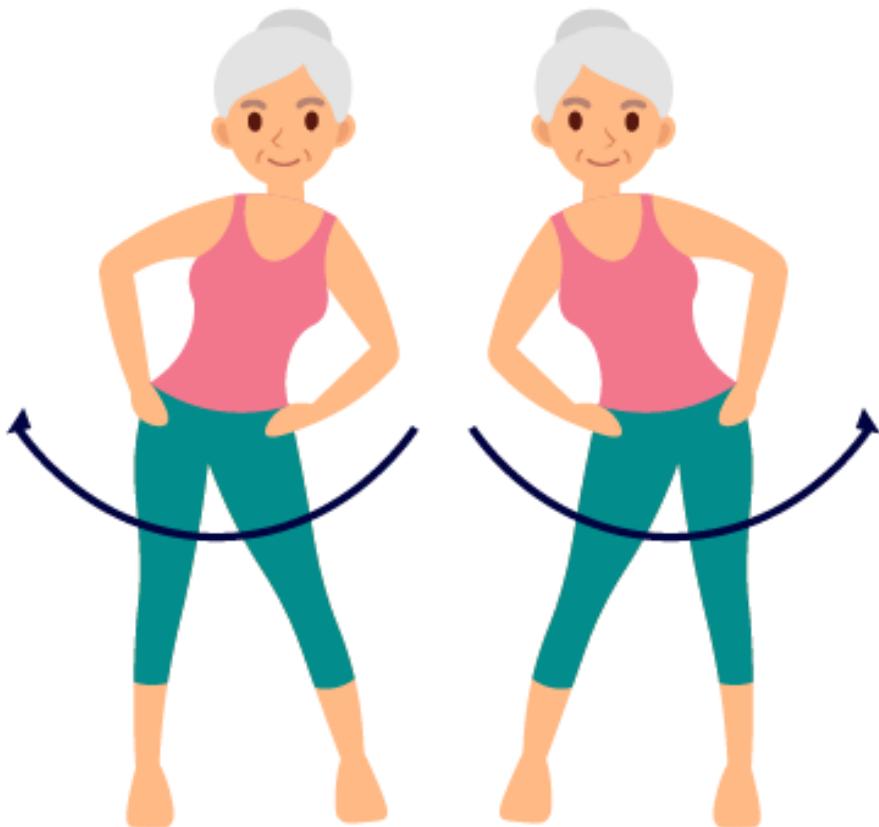
8



Em pé, levante um pé do chão, concentrando o peso na perna de apoio. Contraia o abdômen para maior estabilidade. Tente permanecer nesta posição por 10 a 30 segundos em cada perna.

CÍRCULO COM O QUADRIL

9



Em pé, com os pés separados na largura dos ombros, relaxe os ombros e solte os quadris. Em seguida, faça movimentos circulares com os quadris. Repita o movimento 15 vezes em cada direção.

ALONGAMENTO IO



Em pé, sobre um joelho, trazendo o calcanhar em direção às nádegas. Segure o tornozelo ou pé com a mão do mesmo lado. Mantenha a posição por 30 segundos e, em seguida, repita do outro lado

Parabéns por embarcar
nesta jornada de
envelhecimento ativo com
qualidade. Continue
seguindo esses exercícios e
desfrute dos benefícios de
uma vida mais ativa.
Obrigado por confiar neste
guiia e continue cuidando
de si mesmo!



CONTATO:
(54) 99946 1129

REDE SOCIAL:
[@fisioveronicafilter](https://www.instagram.com/fisioveronicafilter)

EMAIL:
veronicafilter@gmail.com

SITE:
www.veronicafilter.com.br