



CIRCUITO DE EXERCÍCIOS

CAMINHAR

PODE COMEÇAR A CAMINHAR QUANDO TENHA MELHORADO SUA FORÇA MUSCULAR.

5-10 SEGUNDOS 5 SÉRIES.

AUMENTA EL TEMPO ATÉ CONSEGUIR CAMINHAR 1-2 MINUTOS DE MANEIRA CONTÍNUA.

DESCANSAR

LEMBRE-SE DE DESCANSAR ENTRE SÉRIES.

RESPIRAR CORRETAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NÃO CONTENHA A RESPIRAÇÃO DURANTE OS EXERCÍCIOS.

EXERCÍCIO

NO CASO DE DÚVIDAS SOBRE COMO REALIZAR OS EXERCÍCIOS COSULTE AS PÁGINAS INTERIORES DO PASSAPORTE.





CIRCUITO DE EXERCÍCIOS

CAMINHAR

5 SÉRIES DE 2 MINUTOS.

CAMINHE EM UM RITMO QUE PERMITA QUE VOCÊ CONVERSE DE FORMA CONTÍNUA, MAS QUE TE CAUSE UMA SENSAÇÃO DE ESFORÇO LEVE.

A PARTIR DA SEMANA 7, CAMINHE 3 SÉRIES DE 8 MINUTOS.

DESCANSAR

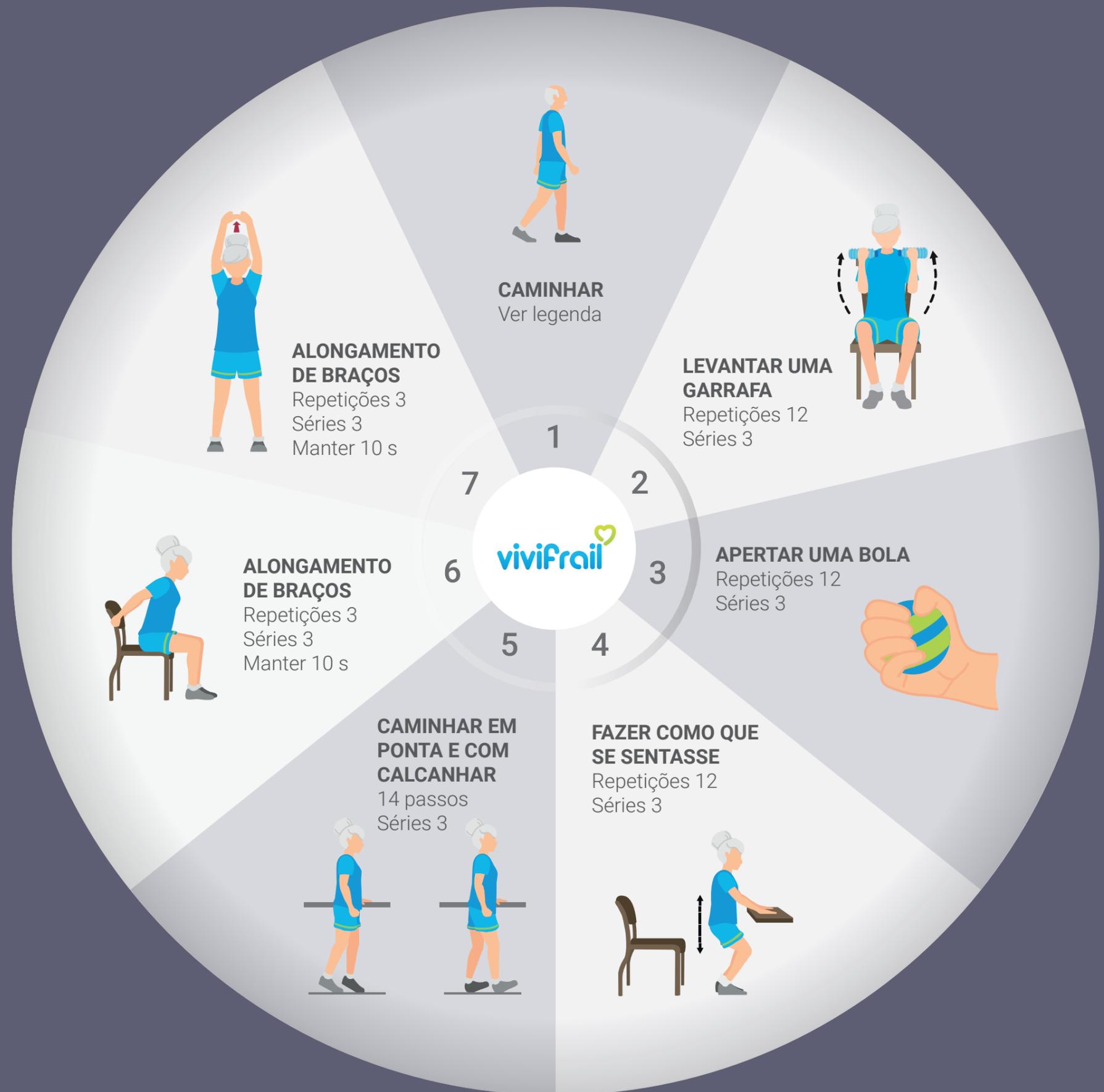
LEMBRE-SE DE DESCANSAR ENTRE AS SÉRIES

RESPIRAR CORRETAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NÃO CONTENHA A RESPIRAÇÃO DURANTE OS EXERCÍCIOS.

EXERCÍCIO

NO CASO DE DÚVIDAS SOBRE COMO REALIZAR OS EXERCÍCIOS CONSULTE AS PÁGINAS INTERIORES DO PASSAPORTE.





CIRCUITO DE EXERCÍCIOS

CAMINHAR

3 SÉRIES DE 10 MINUTOS.

CAMINHE EM UM RITMO QUE PERMITA QUE VOCÊ CONVERSE DE FORMA CONTÍNUA, MAS QUE TE CAUSE UMA SENSAÇÃO DE ESFORÇO LEVE.

A PARTIR DA SEMANA 7, CAMINHE 3 SÉRIES DE 15 MINUTOS.

DESCANSAR

LEMBRE-SE DE DESCANSAR ENTRE AS SÉRIES

RESPIRAR CORRETAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NÃO CONTENHA A RESPIRAÇÃO DURANTE OS EXERCÍCIOS.

EXERCÍCIO

NO CASO DE DÚVIDAS SOBRE COMO REALIZAR OS EXERCÍCIOS CONSULTE AS PÁGINAS INTERIORES DO PASSAPORTE.





CIRCUITO DE EXERCÍCIOS

CAMINHAR

2 SÉRIES DE 20 MINUTOS.

CAMINHE EM UM RITMO QUE PERMITA QUE VOCÊ CONVERSE DE FORMA CONTÍNUA, MAS QUE TE CAUSE UMA SENSAÇÃO DE ESFORÇO LEVE.

A PARTIR DA SEMANA 7, CAMINHE CONTINUAMENTE ENTRE 30 E 45 MINUTOS.

DESCANSAR

LEMBRE-SE DE DESCANSAR ENTRE AS SÉRIES

RESPIRAR CORRETAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NÃO CONTENHA A RESPIRAÇÃO DURANTE OS EXERCÍCIOS.

EXERCÍCIO

NO CASO DE DÚVIDAS SOBRE COMO REALIZAR OS EXERCÍCIOS CONSULTE AS PÁGINAS INTERIORES DO PASSAPORTE.

