



TREINO DE MANUTENÇÃO - 60+

Caminhada (SE POSSÍVEL) 2 a 3 vezes na semana - 30 a 40 min.

Fazer dias alternados (SEG/QUA/SEX OU TER/QUI/SAB)

EXERCÍCIOS

SENTAR E LEVANTAR DE UMA CADEIRA - 12 REP.

FLEXÃO DE COTOVELO + FLEXÃO DE OMBRO SENTADO - 12 REP.

EXTENSÃO DE JOELHO SENTADO - 12 REP.

FLEXÃO DE JOELHO COM APOIO - 12 REP. POR PERNA

ELEVAÇÃO DE QUADRIL - 12 REP. POR PERNA

ABDOMINAL SUPRA COM PERNAS ELEVADAS- 12 REP.

NÃO ESQUEÇA DE ALONGAR AO FINAL!!

Exercícios - aumento progressivo por semana*

*1a semana - 1 série

**2a semana - 2 séries

***3a semana em diante - 3 séries