1. Use roupas e calçado confortáveis, que sejam adequados à prática esportiva.

2. Organize, antecipadamente, o local e os materiais (colchonete ou tapete – se optar, cronômetro, corda e banco/cadeira) que você utilizará durante as atividades. Lembre-se de deixar o espaço livre de objetos que ofereçam riscos de acidentes.

3. Esteja alimentado e hidratado. Contudo, não realize atividades físicas intensas logo após as refeições. Respeite o tempo necessário (em média, 2 horas) para que não tenha problemas de ordem digestiva.

4. A hidratação durante os exercícios pode ocorrer, porém, não exceda na ingestão. Ela pode causar desconforto ou mesmo impossibilitar o restante da atividade. Detalhe: prefira sempre água.

5. Inclua o treino à sua rotina. Alguns especialistas sugerem que os exercícios sejam feitos pela manhã, mas isso não impede que você faça em outro horário.

6. Muita atenção à postura durante a realização dos exercícios. Dores na coluna ou nas articulações podem indicar erros posturais ou excesso de carga e/ou repetição.

7. Se preferir fazer um circuito, teste cada exercício antes de iniciar. Procure observar sua postura. Procure sentir o exercício.

8. Ao realizar um exercício o menos é mais. É preferível fazer menos repetições, porém, corretamente. Lembre-se: ao final da atividade você certamente não estará na mesma condição física do seu início. Ou seja, fique atento a intensidade de execução.

9. Não tenha pressa. Execute as repetições de acordo com sua capacidade. Dê tempo para que o corpo se adapte. O excesso de exercícios, muitas vezes, desmotiva as pessoas.

10. Finalize as atividades com uma sessão de alongamento – pode ser aquela que vocês receberam quando do início das atividades remotas. Lembre-se: exercícios de alongamento não podem causar dor. O limite é o leve desconforto. Qualquer coisa além disso pode acarretar lesões nos músculos ou até mesmo nas articulações.

11. Outra recomendação muito importante: Verifique a Frequência Cardíaca (FC) antes e ao final das atividades. Tente adequar a intensidade das atividades para que a FC chegue a, no máximo, 70% da Frequência Cardíaca Máxima.

Como faço para calcular a Frequência Cardíaca Máxima, você pode estar se perguntando.

É simples: faça o seguinte cálculo: 220 menos sua idade e você terá a sua FC Máxima.

Após definição da FC Máxima aplique a regra de três para calcular o 70%.

Para dar um exemplo, vamos calcular a FC Máxima de uma pessoa com 20 anos. Nesse caso, fazemos a conta: 220 menos 20 e temos como FC Máxima 200 batidas por minuto. No segundo momento, aplicamos a regra de três e

calculamos quanto é 70% de 200 e chegamos ao resultado de 140 bpm.

Conclusão: para uma pessoa com 20 anos, a FC após o exercício deverá girar em torno de 140 bpm.

Recomendações de segurança:

1. Visite um médico e faça exames de rotina, para ter certeza que não tenha nenhuma enfermidade, problema de saúde crônico ou qualquer outra possível complicação.

Caso possua, recomendamos consultar com um profissional e seguir suas recomendações.

1. Utilize roupas adequadas (leves e de boa flexibilidade), calçado fechado e confortável, e caso em ambiente externo use protetor solar.
2. Alimente se e hidrate-se cerca de 2 horas antes da prática. Beber água e recomendado em pequenas dozes ao longo do treino.
3. Alongue-se no inicio e final de cada sessão de exercícios.
4. Na primeira vez que for fazer um circuito teste-o e preste atenção para evitar erros de postura ou excesso.
5. Atenção: nós recomendamos alguns circuitos, porém você é livre para muda-lo, então se sentir que tem dificuldade em algum e que pode lhe trazer dores e/ou lesões PARE IMEDIATENTE. Após os sintomas acabarem volte LENTAMENTE a faze-los em frequência e ritmo diferenciados.
6. Cheque sua frequência cardíaca antes, durante e ao final de cada treino.
7. Não tenha pressa: comece devagar, de forma leve, coloque o treino em sua rotina, e continue praticando e repetindo, uma hora você chega lá.

Frequência cardíaca

A frequência cardíaca máxima de um ser humano é 220 menos sua idade. Sua frequência máxima recomendada é 70% disso. Para checa-la use seus dedos na artéria jugular no pescoço ou na artéria radial em seu pulso na altura do polegar. Conte por 10 segundos e multiplicar por 6 ou 15 por 4. É recomendado ter um relógio por perto.

Problemas do sedentarismo

O corpo humano não foi feito para ficar parado, por isso o sedentarismo, que é falta de exercícios físicos regulares no dia-a-dia, é um problema. O recomendado são, ao menos, 2h30 por semana, ou 25 minutos por dia. Eu poderia trazer aqui um texto alarmante sobre como centenas de milhares morrem por ano devido ao sedentarismo, ao invés disso vou focar nos problemas a qualidade de vida causados pelo sedentarismo.

Obesidade

Problemas cardiovasculares (Infarto ou AVC)

Aumento do colesterol

Atrofia muscular

Aumento da pressão arterial

Problemas articulares

Diabetes tipo 2

Distúrbios do sono

Então o sedentarismo leva a uma vida muito pior, pois vai acabar sendo proibido de comer certas coisas, e ele pode te levar a problemas cardíacos, que impedem atividade física, logo gerando um “loop infinito”.

Benefícios da pratica de exercícios

O corpo humano precisa de exercícios para funcionar corretamente, e por isso os benefícios deles são tão importantes. O corpo humano perde peso (queima de calorias e aumento do metabolismo). Além do corpo, a mente também agradece, pois, além de diminuir a ansiedade e combater a depressão, eles também aumentam a autoestima.

Atividades recomendadas>

Essas info podem ta nos videos, infograph, text

Caminhada:

É uma atividade leve, comece por onde você acha que consegue, mas não exceda os 1,5 a 2 km no primeiro dia (mesmo que em sua melhor forma), então vá aumentando progressivamente de semana em semana.

Protetor solar, calçado, roupas adequadas, água

Escadas:

se mora em um apartamento, experimente deixar o elevador de lado e ir pelas escadas. Use as pelo menos 2 a 3 vezes por dia.

Agachamento:

Pernas  
Espaço, roupas

Polichinelo:

Trabalha pernas e aeróbico.

Espaço, roupas.

Pular corda:

É um passo acima dos anteriores, porém trás muito mais resultado. Aeróbico.

Corda, espaço, roupas.

Abdominal:

Trabalha músculos abdominais e costas.

Espaço, roupas.

Prancha:

É um dos exercícios mais desgastantes até aqui, braços, costas e pernas.  
Espaço, roupas

Flexão:

Braços, costas e pernas.

Corrida:

Braços, aeróbico.

Roupas, calçados, protetor, água.

Rotina saudável e Saúde mental

Sabemos que fazer exercícios nem sempre é divertido e as vezes é chato e difícil, pensando nisso deixamos aqui coisas que podem melhorar não somente sua rotina, mas também como sua saúde mental no geral.

Tente criar uma rotina fixa, criar um padrão que melhor couber ao seu estilo, e ir repetindo-o. Por exemplo, separe 30-45 min por dia para exercícios físicos. Tente realizá-los com amigos ou pelo menos em grupo, pois a convivência com outras pessoas irá lhe fazer se sentir melhor. Caso nenhum amigo pratique esportes, caso pratique esportes em grupo tente criar laços com eles, isso tornará sua experiencia muito mais divertida. Mude também alguns hábitos, coisas simples como trocar o elevador por escadas e outras coisas do gênero podem ajudar no seu desenvolvimento físico.

Separe um tempo do seu dia para estudos, isso varia de caso para caso, mas não recomendamos menos de uma hora por dia. (obs: eu queria so estudar uma hr por dia, alguém me tira daquiiii ;-;).

Procure novos hobbys e faça o que lhe deixa feliz, tente buscar novas ideias e não seja desencorajado pelo “novo”.

Vídeos

Alongamentos e aquecimento  
 Alongar e muito importante para pratica de atividade física, pois aumenta a flexibilidade, assim preparando o corpo para a atividade, e caso seja não haja alongamentos podem haver lesões, além do maior desgaste e dificuldade.

Os alongamentos devem ser realizados antes e após os exercícios. A volta a “calma” é muito importante, por isso o alongamento e repetido ao final.

Os alongamentos devem trabalhar todas as partes do corpo, e é isso que vamos mostrar agora.

Outra dica é fazer um aquecimento após o alongamento e antes da atividade. O recomendado é uma atividade leve, como uma caminhada, um trote, subir escadas, corridas estacionárias entre outros. Você não deve suar fazendo-os, lembre não é pra valer ainda, é apenas para acostumar seu corpo.

Caminhada

A caminhada é um exercício aeróbico, isso significa que aumenta o ritmo cardiopulmonar, fortalecendo tanto pulmões como coração, além da musculatura inferior. Diante de todas as atividades físicas, é a atividade com menor exigência física, sendo então a ideal para começar a praticar. Na hora de alongar, foque e repita algumas vezes os exercícios relacionados aos membros inferiores.

Para esta atividade recomendamos usar calçados fechados e confortáveis, preferencialmente com amortecedor de impacto na sola. O uso de protetor solar também é muito importante. Comece lentamente, inicie com 30 minutos por dia, e comece a aperfeiçoar a partir disso, se não tiver muito mais tempo, sem problema. Use aplicativos para medir a distância, comece a sentir seguro e veja seu progresso.

Divirta-se!!

Agachamento

O agachamento é um exercício aeróbico, isso significa que aumenta o ritmo cardiopulmonar, fortalecendo tanto pulmões como coração, além da musculatura inferior e das costas. Não esqueça de se alongar antes de iniciar o treino.

Para fazê-lo corretamente deve ser primeiro:

1. Manter os pés levemente afastados e firmes.
2. Estenda os braços para frente para melhorar o equilíbrio.
3. Continue com as costas retas enquanto desce.
4. Inspire antes de descer e expire durante ela.

Polichinelo

O polichinelo e um exercício aeróbico, isso significa que aumenta o ritmo cardiopulmonar, fortalecendo tanto pulmões como coração, assim como braços, pernas, e a coordenação motora.

Para fazê-lo corretamente deve ser primeiro:

1. Junte os pés e coloque os braços junto ao corpo
2. Salte, com os braços sobre a cabeça e pernas abertas.
3. Repita

Pular corda

Pular corda e um exercício aeróbico, isso significa que aumenta o ritmo cardiopulmonar, fortalecendo tanto pulmões como coração, assim como musculatura dos glúteos, pernas, e a coordenação motora.

Primeiro, você deve ter uma corda, de um tamanho ideal, que normalmente é, quando você pisa sobre ela, ela deve tocar no seu peito na altura das axilas. O material fica a sua disposição, mas nós recomendamos nylon. Recomendamos o uso de calçados com solas com absorvedores de impacto. Não se esqueça de alongar e aquecer.

Inicie os pulos, e recomece toda vez que errar ou se perder.

Abdominais

Abdominal é um exercício aeróbico, isso significa que aumenta o ritmo cardiopulmonar, fortalecendo tanto pulmões como coração, assim como musculatura abdominal e costas. Não se esqueça de aquecer.

Para efetua-la primeiro deite-se, em seguida levante, não e necessário levantar totalmente, apenas para que suas costas saiam do chão totalmente.

Prancha

A prancha é um exercício aeróbico, isso significa que aumenta o ritmo cardiopulmonar, fortalecendo tanto pulmões como coração, assim como a musculatura do tronco