



**Meus filhos me
mantêm ocupado (a)
a maior parte
do tempo.**

<http://www.cataflampro.com.br>

Meus filhos me mantêm ocupado (a) a maior parte do tempo.

Aqui está o nosso programa de treinamento recomendado:

Para acompanhar seus filhos, você precisa ficar flexível, reforçar suas costas, melhorar sua coordenação e manter boa resistência.

Visualizar a descrição do programa:



Esportes que se adequam ao seu perfil:

Condicionamento físico geral, andar de bicicleta, caminhada, natação¹.

¹Consulte seu médico ou fisioterapeuta antes de iniciar qualquer exercício físico.

1 Músculos posteriores da coxa

Mobilidade



Sente-se no chão com uma perna esticada e a outra dobrada e mantenha. Estenda o joelho da perna esticada, incline a pélvis, e incline o tronco para frente. Certifique-se de que a sua parte superior do corpo esteja sempre ereta e em linha reta.

2 Músculos dos ombros e pescoço

Mobilidade



Vire a cabeça de um lado.
Puxe o seu braço oposto para baixo e exale.

3 Músculos anteriores da coxa

Mobilidade



Traga o seu calcanhar em direção às nádegas. Lentamente, mova o joelho para trás. Certifique-se de que a parte superior do seu corpo permaneça sempre ereta e em linha reta.

4 Músculos posteriores do quadril

Mobilidade



Coloque uma perna no joelho oposto.
Traga sua perna em direção ao seu abdômen e segure-o firmemente com as mãos no joelho.
Isso cria um alongamento na coxa da perna que está do outro lado do joelho oposto.
A parte superior do corpo deve permanecer relaxada no colchonete.

5 Músculos da panturrilha

Mobilidade



Fique de frente para uma parede na posição afundo , e pressione contra a parede com as mãos.

Pressione o calcanhar em direção ao chão.

Incline seu tronco para frente e estique o joelho da perna de trás até sentir uma leve tensão na panturrilha.

1 Músculos posteriores da coxa e quadril

Força



Levante e abaixe a sua pélvis.
A parte superior das costas e os ombros permanecem relaxados no colchonete.

2 Músculos abdominais

Força



Junte um dos joelhos com o cotovelo oposto, alternando. Não coloque as omoplatas no colchonete. Expire enquanto puxa a perna.

3 Músculos do tronco

Força



Estenda e levante as pernas, alternando, em intervalos de um segundo. A coluna deve permanecer estendida e da cabeça em direção ao chão. O umbigo deve ser puxado um pouco para dentro o tempo todo.

4 Músculos laterais do tronco

Força



Levante e abaixe a sua pélvis enquanto puxa o umbigo para cima.

5 Músculos posteriores do braço

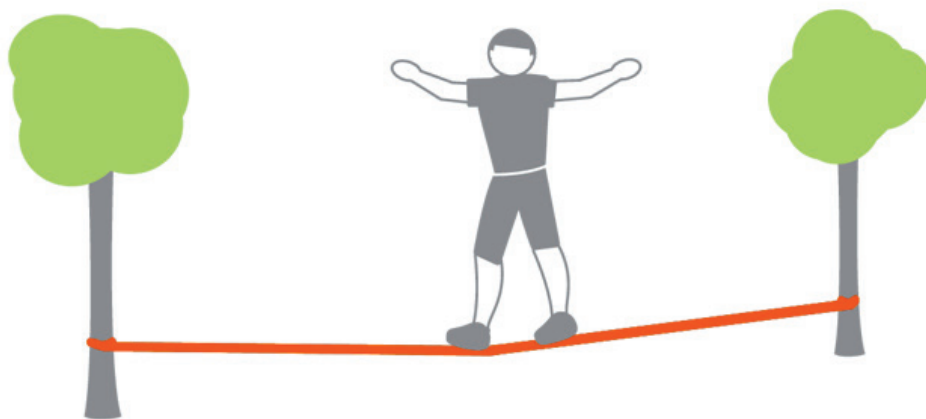
Força



Dobre e estenda os cotovelos.
O umbigo deve ser puxado cima e para dentro.

1 Slackline

Coordenação



Treinamento de equilíbrio com muitas variações e mais diversão.
Mantenha-se jovem!

2 Exercícios na bola suíça

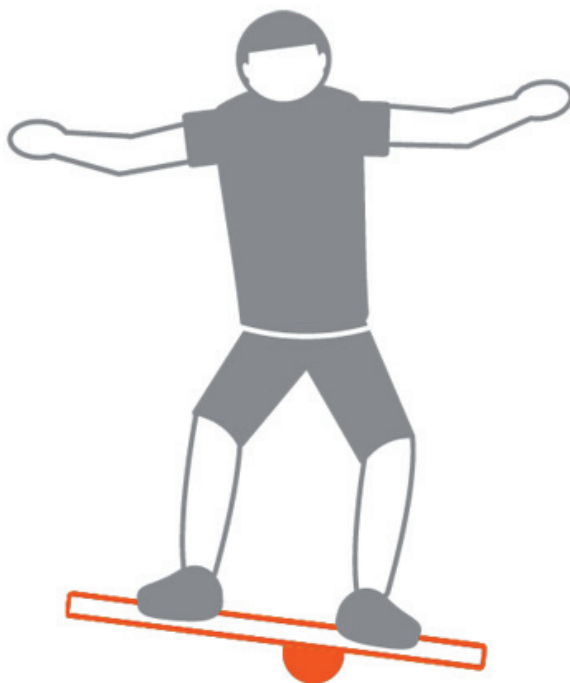
Coordenação



A superfície instável torna o exercício mais intenso e eficaz.

3 Músculos do tronco

Coordenação



Estenda e levante as pernas, alternando, em intervalos de um segundo. A coluna deve permanecer estendida e da cabeça em direção ao chão. O umbigo deve ser puxado um pouco para dentro o tempo todo.

1 Jogging (corrida) na água

Resistência



Assuma uma posição tão natural quanto possível de corrida (incline para frente um pouco).

Recomendamos fazer um curso de jogging aquático para aprender a técnica correta.

2 Bicicleta ergométrica

Resistência



Verificar se o banco está na altura correta e colocar o calcanhar no pedal mais baixo com a perna estendida.



© GlaxoSmithKline Consumer
Healthcare GmbH & Co.
Estrada dos Bandeirantes 8464,
Rio de Janeiro

RJ CEP 22783-110/CNPJ
33.247743/0001-10

Visite-nos on-line:

<http://www.cataflampro.com.br>

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.
CATAFLAMPRO® AEROSSOL/ EMULGEL®/ XT EMULGEL® (DICLOFENACO DIETILAMÔNIO) (Reg. MS 1.0068.1092). SÃO MEDICAMENTOS. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. INDICAÇÃO: DORES NAS ARTICULAÇÕES, NAS COSTAS, DORES MUSCULARES E TENDINITES. CATAFLAM SPORT ICE™ (Reg. MS 80153480066) NÃO É UM MEDICAMENTO. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.