

Fique em casa,
e mantenha-se
ativo

Movimente-se!!

Imagem de série elaborada pela equipe da Fisioterapia da FioSaúde



Fique em casa, mas permaneça ativo!

Evite o sedentarismo e prejuízos ao seu corpo!

As medidas de isolamento social para conter o Covid-19 salvam vidas, mas também aumentam o nível de sedentarismo na população. Isso pode trazer problemas como enfraquecimento da musculatura, prejuízo nos movimentos articulares e no próprio equilíbrio do corpo - além de piora nas condições cardiorrespiratórias.



Imagem: Clay Banks/unsplash.com

É possível realizar atividades dentro de casa!

E isso não é difícil! Confira abaixo algumas dicas.

Se você já estava matriculado em uma academia antes do isolamento social...

- Verifique se a academia montou sugestões de séries de atividades físicas que possam ser realizadas na sua casa
- Se você usava bicicleta ergométrica ou outro equipamento na academia, verifique se este pode ser cedido/alugado para você usar na sua casa (se houver espaço físico)
- Aproveite alguns móveis/utensílios de sua casa que possam ser usados como apoio nas atividades, como cabos de vassouras, mesas fixas etc.



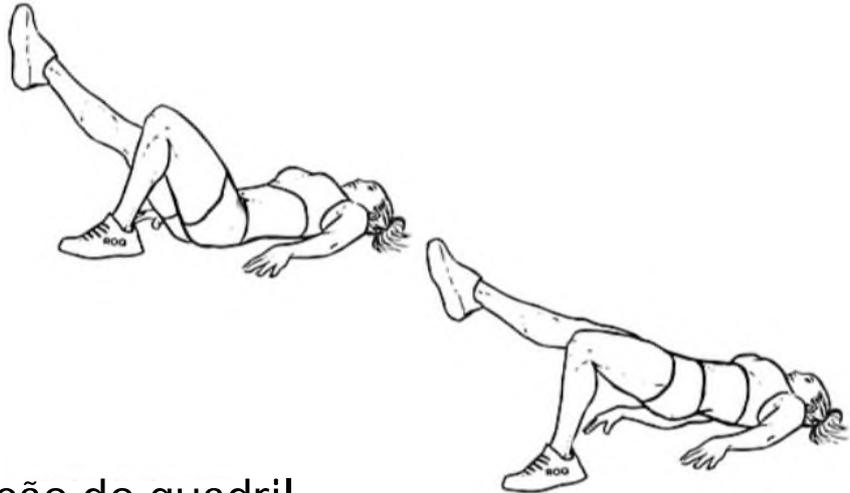
Imagem: Mark Bertullo/unsplash.com

Você também pode conferir dicas de exercícios preparados pela equipe de fisioterapia da Policlínica FioSaúde

1. Exercício de elevação com a perna esticada

Posição: Deitado com a barriga para cima, um joelho fletido (dobrado) e o outro estendido (esticado)

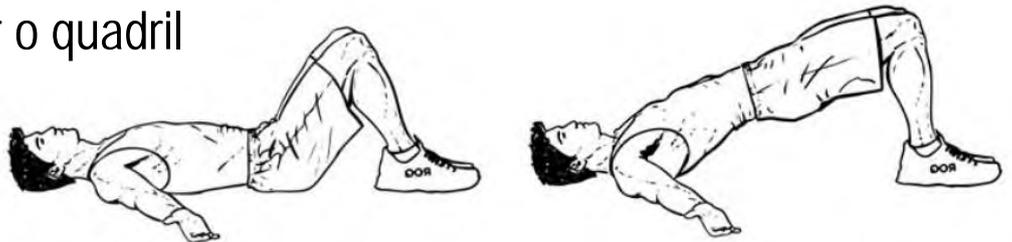
Movimento: Elevar 10 vezes a perna que está estendida, sem fletir o joelho. Quando terminar, repetir do outro lado



2. Exercício de elevação do quadril

Posição: Deitado com a barriga para cima, joelhos fletidos (dobrados) e braços ao longo do corpo.

Movimento: Elevar o quadril do chão 10 vezes colocando todo o peso sobre os pés



3. Exercício de levantar e sentar na cadeira

Posição: Sentado na cadeira com o tronco ereto e pés apoiados no chão

Movimento: Levantar e sentar na cadeira, sem deixar que os joelhos ultrapassem a linha dos pés.



4. Exercício de elevação dos calcanhares

Posição: De pé, com as duas mãos apoiadas em um lugar firme

Movimento: Tirar os 2 calcanhares do chão, ficando na ponta dos pés. Repetir 10 vezes



5. Exercício para parte interna da coxa

Posição: Sentado na cadeira com o tronco ereto, uma almofada ou bola entre as coxas e pés apoiados no chão

Movimento: Apertar um travesseiro ou bola com as pernas por 10 segundos e soltar.



6. Exercício respiratório com elevação dos braços

Posição: Sentado na cadeira com o tronco ereto, pés apoiados no chão e segurando um objeto (bola, almofada ou cabo de vassoura)

Movimento: Puxar o ar lentamente pelo nariz, enquanto eleva os braços. Segurar por 5 segundos e depois soltar o pela boca, enquanto abaixa os braços. Repetir 10 vezes.



Lembre-se: a equipe de fisioterapia da FioSaúde está à disposição para prestar apoio durante o período de isolamento social.

Contatos devem ser solicitados pelo tel (21) [3865-1871](tel:3865-1871) ou email saudetotal@fiosaude.org.br

Fique de olho! A FioSaúde vai divulgar mais conteúdos, com dicas de fisioterapia. Aguarde novidades!