










## Exercícios a realizar







Caminhar todos os dias da semana, durante 30 minutos, sem ficar com a respiração ofegante.

### A Marchar ou Parados:

- Movimentar a parte superior do corpo

<b>Cabeça</b>	 dizer que sim	 dizer que não	 rodar para um lado e para o outro	
<b>Dedos</b>	Movimentar os dedos das duas mãos, um de cada vez, como se tivesse a tocar piano			
<b>Pulsos</b>	 rodar para um lado e para o outro	 movimentar como se tivesse a limpar as calças		
<b>Braços</b>	 tocar com a mão no ombro do mesmo lado	 elevar os braços à frente à altura dos ombros	 elevar os braços ao lado à altura dos ombros	 rodar braços para a frente e para trás
<b>Ombros</b>	Rodar os ombros para a frente e para trás			

- Movimentar a parte inferior do corpo

<b>Pernas</b>	 joelhos ao peito (alternados)	 calcanhares ao rabo	 1. chuto para a frente 2. puxar a perna atrás
<b>Pés</b>	 pontas dos pés no chão	 calcanhares no chão	 1. toque à frente 2. toque atrás

### A Marchar

Andar em câmara lenta/ rápido, Andar com passos muito curtos/ longos, Andar para trás, Andar de lado e Tochar em cima e em baixo.

**ATENÇÃO À POSTURA NA REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS! E NÃO SÓ...! NAS TAREFAS DO DIA-A-DIA TAMBEM!**