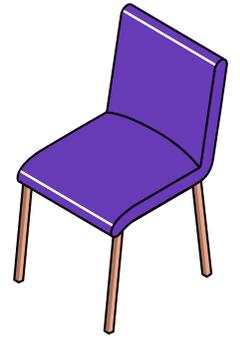


TREINO SENTADO

Exercícios para Quem Tem Mobilidade Reduzida



APRESENTAÇÃO

Este guia foi criado especialmente para pessoas com **mobilidade reduzida** que desejam se manter ativas, com segurança e conforto. Todos os exercícios podem ser realizados sentado(a), com adaptações simples, e focam no **fortalecimento muscular, melhora da circulação e bem-estar geral**.

Selecionamos **5 exercícios simples, seguros e eficazes** para você dar o primeiro passo em busca de uma vida mais saudável.

Vamos lá!

DICAS INICIAIS

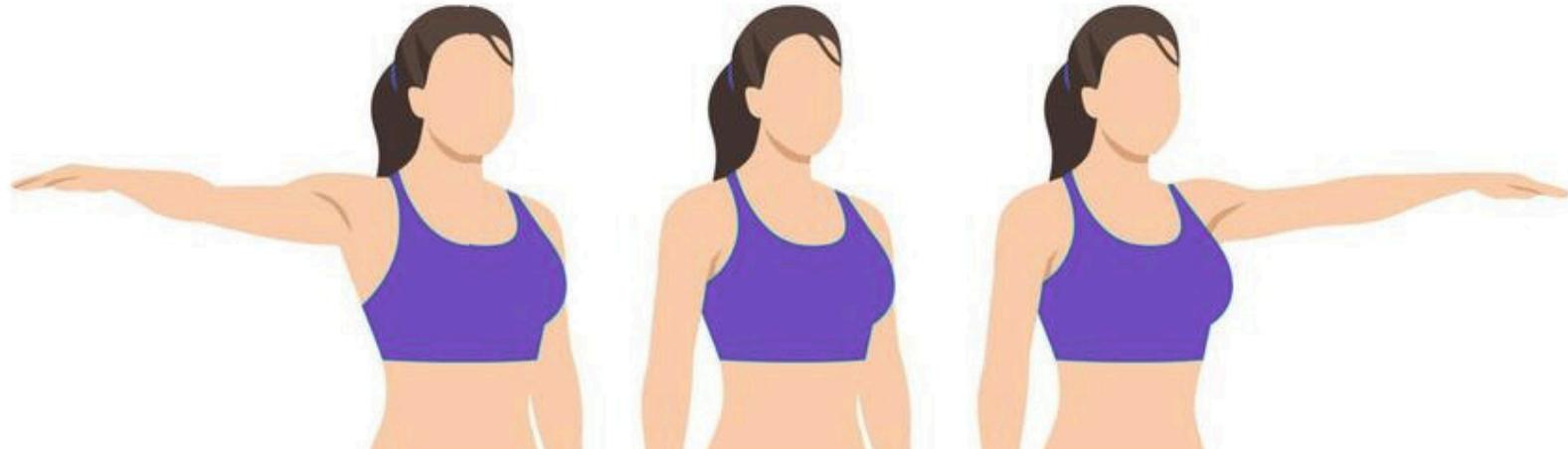
Realize **2 a 3 séries** de **10 a 15 repetições** por exercício.

Respeite seus limites. Se **sentir dor**, pare.

Beba **água** e mantenha a **respiração constante**.

EXERCÍCIOS

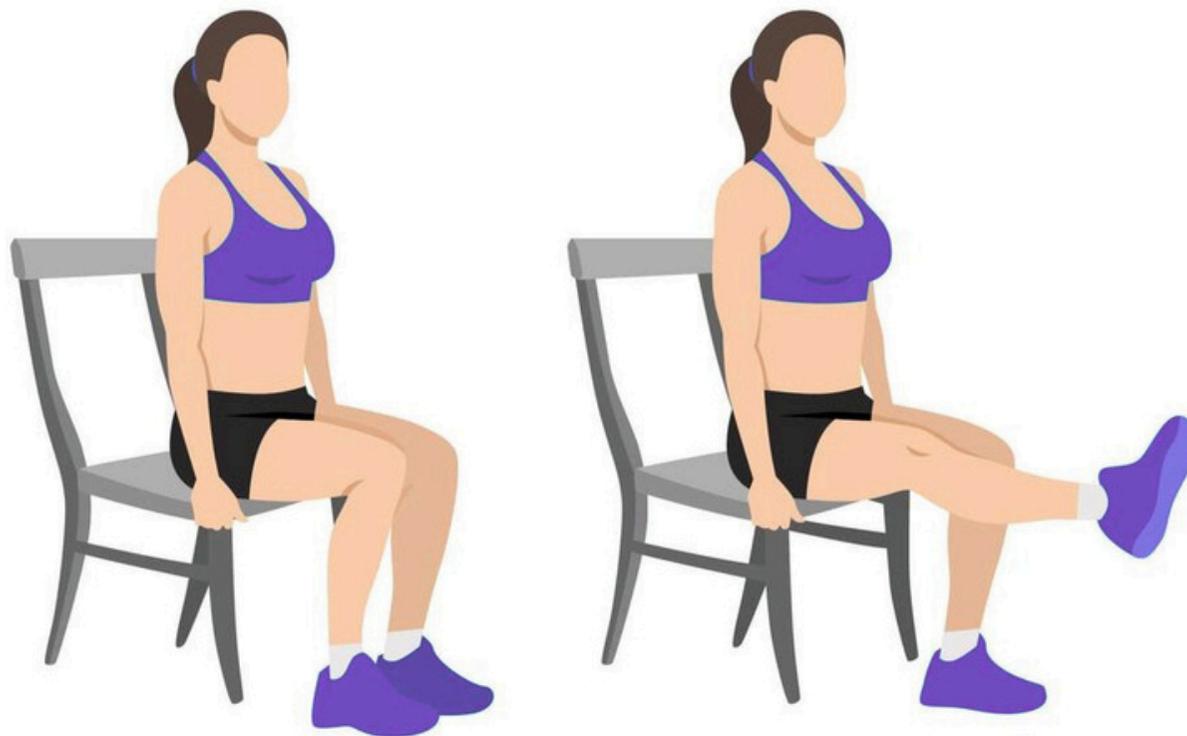
1. Elevação Alternada de Braços



Como fazer:

- Sente-se com a coluna ereta.
- Eleve um braço até a altura dos ombros e depois retorne.
- Alterne os braços.

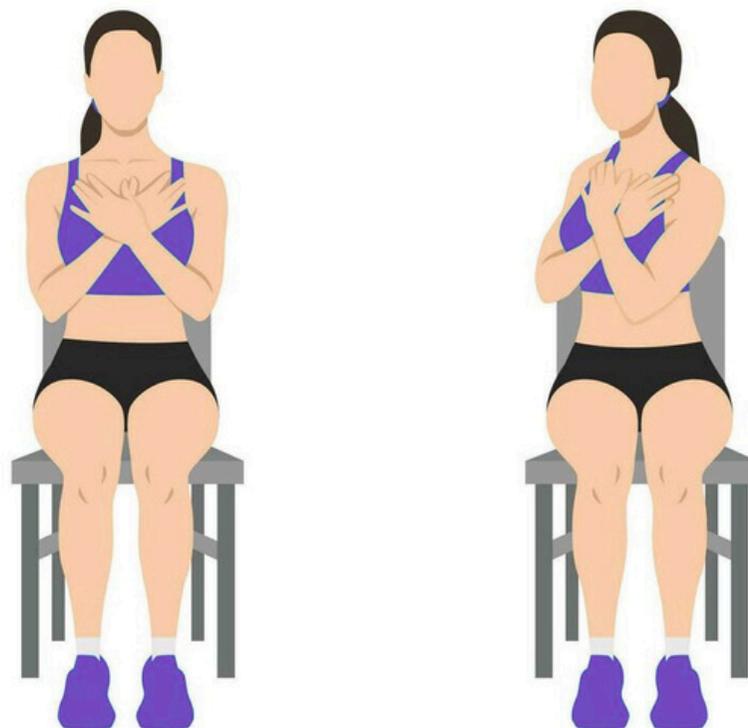
2. Extensão de Joelhos (um de cada vez)



Como fazer:

- Sente-se e mantenha as mãos apoiadas nas laterais.
- Estenda uma perna à frente e volte devagar.
- Alterne as pernas.

3. Rotação de Tronco



Como fazer:

- Com os braços cruzados à frente do peito, gire o tronco para um lado e depois para o outro.
- Mantenha os pés fixos no chão.

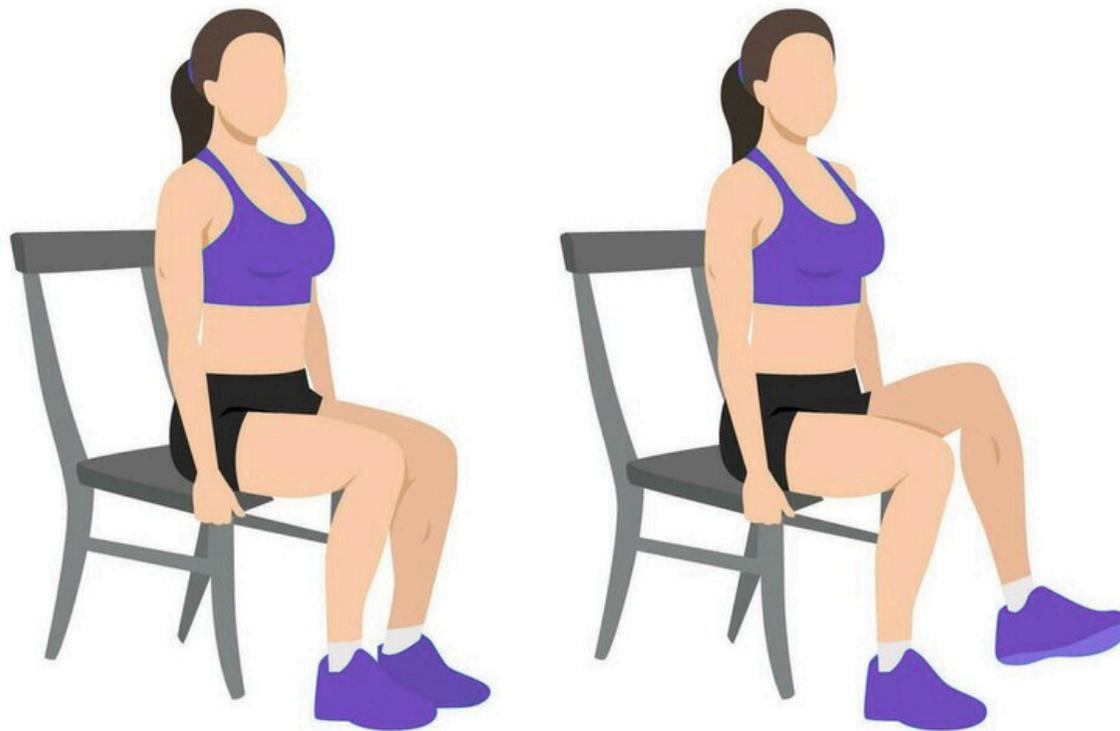
4. Flexão de Cotovelos (Rosca)



Como fazer:

- Com ou sem peso (pode usar garrafa de água), flexione os cotovelos trazendo as mãos em direção aos ombros.
- Volte lentamente.

5. Marcha Sentado



Como fazer:

- Simule uma caminhada sentado, elevando alternadamente os pés do chão.
- Mantenha o ritmo leve e constante.



**ENCICLOPÉDIA
— FITNESS —**



@enciclopedia.fitness



FERNANDA WELTER

— PERSONAL TRAINER —



@profewelter