

## Programa de Caminhada

AQUECIMENTO: Caminhe lentamente por 3 minutos

ATIVIDADE: Aumente a velocidade gradualmente

::: 1º MÊS

1ª SEMANA - 15 minutos // 2ª SEMANA - 17 minutos

3ª SEMANA - 19 minutos // 4ª SEMANA - 20 minutos

::: 2º MÊS

1ª SEMANA - 22 minutos // 2ª SEMANA - 24 minutos

3ª SEMANA - 26 minutos // 4ª SEMANA - 29 minutos

::: 3º MÊS

1ª SEMANA - 30 minutos // 2ª SEMANA - 33 minutos

3ª SEMANA - 36 minutos // 4ª SEMANA - 39 minutos

::: 4º MÊS

1ª SEMANA - 40 minutos // 2ª SEMANA - 43 minutos

3ª SEMANA - 46 minutos // 4ª SEMANA - 49 minutos

::: 5º MÊS

1ª SEMANA - 50 minutos // 2ª SEMANA - 53 minutos

3ª SEMANA - 56 minutos // 4ª SEMANA - 59 minutos

::: 6º MÊS

1ª SEMANA - 60 minutos // 2ª SEMANA - 62 minutos

3ª SEMANA - 64 minutos // 4ª SEMANA - 66 minutos

### ::: Observações gerais:

Sua frequência cardíaca de trabalho deverá variar entre de 50 e 70% da sua frequência cardíaca máxima. American College - FCM = 220 - a idade (anos), exemplo, se você tem 40 anos sua frequência cardíaca máxima deverá ser de 180 BPM (220 - 40 = 180). Portanto para calcular sua frequência cardíaca de trabalho multiplique 180 por 50 e 70% = 90 e 126 BPM (batimentos por minutos).

Se possível use um frequencímetro.

Caminhe em dias alternados.

O processo de inspiração e expiração deve lhe proporcionar conforto, não importando como é feito.

Hidrate-se antes, durante e depois de qualquer exercício.

Procure caminhar em local plano e utilize um tênis adequado.

Evite exercícios isométricos

No caso de hipertensão em especial, iniciar a atividade física com alongamento, exercícios aeróbios, exercícios anaeróbios e encerrar com alongamentos pois eles ajudam através da vasodilatação à restabelecer a pressão arterial

### ::: Benefícios da atividade aeróbica (caminhada) para cardiopatas:

Redução de peso , Melhora da circulação sanguínea , Redução dos batimentos cardíacos em repouso , Aumento do condicionamento cardiovascular e respiratório , Aumento do metabolismo celular após o exercício

### Alongamentos

Belo Horizonte : Avenida Afonso Pena - 4269 - Mangabeiras - Tel: 031 3221 17 17

Divinópolis : Avenida Getúlio Vargas, 822 - Centro - Tel: 037 3222 29 99

<b>::: Permanecer 20 segundos em cada posição:</b>
Glúteos e região lombar - Deitar em decúbito dorsal com a cabeça apoiada no solo e abraçar as duas pernas. (fig. 1)
Adutores e região lombar - Sentado, com as plantas dos pés apoiadas uma na outra, com as costas retas, trazer o tronco à frente. (fig. 2)
Glúteos - Sente-se com uma das pernas estendida e a outra flexionada e cruzando para o lado da perna estendida. Abraça a perna que está flexionada com o braço contrário a ela, mantendo o outro braço apoiado no solo gire o tronco para o lado da perna flexionada. (fig. 3)
Região posterior da coxa - Sentar, trazer o tronco à frente e levar as mãos na direção dos pés. (fig. 4)
Região anterior da coxa - Em pé apóie o braço ligeiramente flexionado em uma barra ou apoio, flexione o joelho levando o calcanhar até o glúteo. Deixe a perna de apoio levemente flexionada e aponte o pé para frente. (fig. 5)
Panturrilha - Suba em uma barra de apoio ou espaldar, apoie a região dos pés onde os dedos se implantam na barra de apoio, abaixe o calcanhar mais que o nível da barra de apoio e com as mãos segure a barra na altura do seu abdômen. (fig. 6)
Adutores - Apóie o seu pé no espaldar mantendo o pé de baixo paralelo a barra do espaldar, flexione o joelho da perna que deverá estar sobre a barra na altura do seu abdômen e estenda o braço do mesmo lado da perna que está sobre a barra e apoie-se. Faça o mesmo para o outro lado. (fig. 7)
Dorsais e coluna torácica - Segure uma barra ou apoio com as mãos e ponha os pés na mesma linha. Jogue devagar o peso do corpo para trás, fazendo a extensão da coluna. (fig. 8)
Região lateral do tronco - Em pé, de lado para o espaldar com os joelhos ligeiramente flexionados, coloque uma das mãos na barra na altura do quadril para apoiar-se, enquanto o outro braço deverá ser estendido para o alto. Passar o braço sobre a cabeça e segurar na barra inclinando-se para o lado. Faça o mesmo para o outro lado. (fig. 9)
Peitoral, deltóides e bíceps - De lado para uma das laterais do espaldar, eleve um dos braços até a altura dos ombros e mantenha-o estendido. Faça o mesmo para o outro lado. (fig. 10)
Deltóides - Em pé, joelhos ligeiramente flexionados, traga um dos braços à frente e próximo ao tronco e com a outra mão pressione este braço contra o peito. Faça o mesmo com o outro lado. (fig. 11)
Tríceps - Em pé com joelhos semi flexionados estenda os dois braços acima da cabeça, com uma das mãos pressione o cotovelo do braço contrário puxando-o devagar para trás da cabeça. Faça o mesmo com o outro lado. (fig. 12)
Deltóides e lateral do pescoço - Deite a cabeça de lado na direção do ombro, com a mão do mesmo lado que recebeu a cabeça puxe o braço contrário por trás do tronco para baixo e para o lado oposto. Faça o mesmo para o outro lado. (fig. 13)
Região lateral do pescoço - Em pé com as pernas ligeiramente flexionadas, com as mão apoiadas na cintura, deite a cabeça de lado na direção do ombro. Faça o mesmo para o outro lado. (fig. 14)
Dorsais, braços e pernas - costas para o espaldar, eleve os braços acima da cabeça, apoie-se na barra e solte o peso do corpo nos braços. (fig. 15)