

Envolver Fisioterapeutas e ginastas no desempenho digital da sua profissão para orientação à distância no exercício físico

# FAÇA UMA PAUSA A PARTIR DE CASA:

DICAS SOBRE COMO PRATICAR DESPORTO EM CASA

## AQUECER E ARREFECER

Começar com um aquecimento ajudará o seu corpo a preparar-se para o exercício. Após o treino, deverá sempre "arrefecer" de modo a ter o coração e a respiração estabilizados.



## PRESTE ATENÇÃO À POSTURA

Ao exercitar sem a orientação de um profissional, é importante prestar atenção à postura que temos, tal como costas direitas, ombros e pescoço erguidos.



## VARIEDADE É IMPORTANTE

Ter uma rotina de exercícios é importante, no entanto, deve misturar sempre os exercícios para se manter motivado e para treinar diferentes áreas do corpo.

## CONHEÇA OS SEUS LIMITES

Ouvir o seu corpo é importante para o conhecer. Todos somos únicos e é crucial adaptar os treinos ao seu corpo, necessidades e capacidades. Ultrapassar o limite pode danificar o seu corpo.



## DIVIRTA-SE

Nem sempre é fácil criar e seguir uma rotina de treino. Pode sentir que o exercício é uma tarefa difícil e isso faz com que seja complicado sentir-se motivado e realmente apreciar o tempo de treino. Para isso, é importante criar um treino baseado nos seus gostos e preferências. Talvez possa fazer exercício com a sua família!

Para saber mais sobre o **REBALANCE**, visite o nosso [website](#), [Facebook](#) e [LinkedIn](#).

Parceiros:

