



Exercícios de FORÇA E POTÊNCIA DE BRÃÇOS

EXERCÍCIO EM POSIÇÃO SENTADO DE FLEXÃO E EXTENSÃO DOS BRÃÇOS COM UMA BANDA ELÁSTICA



PROCEDIMENTO

- + Coloque o centro da banda elástica por baixo de ambos os pés.
- + Segure as duas extremidades da banda com as mãos à altura dos joelhos.
- + Flexione os braços em direção aos ombros, mantendo os pulsos firmes e evitando afastar os cotovelos do tronco (como na imagem).

INÍCIO

Determinação da resistência da banda: escolha uma banda que lhe permita realizar o exercício corretamente e sem interrupções durante aproximadamente 30 repetições, mas sem que sinta que não consegue concluir as 20 repetições do treino.

- + Comece fazendo 1 série de 10 repetições (ou seja, os 10 movimentos indicados).
- + Realize o exercício sem parar durante 1 minuto, não mais do que 3 minutos.
- + Depois, repita outra série de 10 repetições.

FREQUÊNCIA

Número de sessões/semana: 2 a 3 sessões.

PROGRESSÃO

Quando notar que a atividade se torna mais fácil ou que consegue realizar 2 ou mais repetições acima do indicado, aumente o número de repetições ou de séries, seguindo o plano:

PERÍODO	SÉRIES / REPETIÇÕES
Início e semanas 1 e 2	2 séries / 10 repetições
Semana 3	2 séries / 12 repetições
Semana 4	3 séries / 12 repetições
Semana 5 e 6	Aumente a resistência da banda. Escolha uma banda que permita realizar o exercício corretamente e sem interrupções durante aproximadamente 20 vezes aproximadamente, mas que note que exige esforço ao terminar. Siga o plano: 3 séries / 10 repetições
Semana 7	2 séries / 12 repetições
Semana 8, 9 e 10	3 séries / 12 repetições

Este miniguia reúne exercícios simples e eficazes para ajudar a melhorar força, mobilidade e equilíbrio no dia a dia. A banda elástica permite trabalhar vários grupos musculares de forma segura e progressiva, adaptando a intensidade às necessidades de cada pessoa.

ANTES DE COMEÇAR

- + Utilize uma banda elástica com a resistência adequada ao seu nível.
- + Execute os movimentos de forma lenta e controlada.
- + Respire normalmente ao longo de cada exercício.
- + Se sentir dor, pare!
- + Consulte um profissional de saúde sempre que necessário.



ESTE É O SEU MELHOR MOMENTO! MANTER A MASSA MUSCULAR¹ É A CHAVE PARA QUE NADA O PARE!

Notas e Referências

MERITENE® FORÇA E VITALIDADE é uma forma deliciosa de suplementar a sua dieta com proteínas, vitaminas e minerais. Em caso de fadiga e debilidade, alto desgaste físico, falta de apetite, recuperação, etc. Bebida solúvel à base de proteínas lácteas enriquecida em vitaminas e minerais. Com edulcorante.

¹ Rico em Proteínas de Elevada Qualidade que contribuem para a manutenção e crescimento da massa muscular. Deve seguir uma dieta variada e equilibrada e praticar exercício físico. Este produto não deve substituir as refeições principais.

Meritene®

FORÇA¹ E VITALIDADE²



MINIGUIA DE EXERCÍCIOS COM BANDA ELÁSTICA

¹ Rico em Proteínas de Elevada Qualidade que contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular.

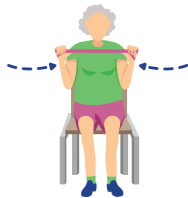
² Com Magnésio e Vitaminas B2, B6 e B12 contribuem para a redução do cansaço e da fadiga.

Todas as marcas são registadas e propriedade da Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suíça.



Exercícios de
FORÇA E POTÊNCIA
DE BRÁÇOS

**EXERCÍCIO EM POSIÇÃO SENTADO DE ABERTURA DOS
BRAÇOS NA HORIZONTAL COM UMA BANDA ELÁSTICA**



PROCEDIMENTO

- + Segure uma banda elástica pelas extremidades e enrole-a de forma adequada para evitar lesões.
- + À altura do peito, estique a banda e afaste os braços realizando uma extensão total do cotovelo (como na imagem).

INÍCIO

Determinação da resistência da banda: escolha uma banda que lhe permita realizar o exercício corretamente e sem interrupções durante 30 vezes aproximadamente, mas sem que sinta que não consegue terminar as 20 utilizadas no treino.



- + Comece fazendo 1 série de 10 repetições (ou seja, os 10 movimentos indicados).
- + Realize o exercício sem parar durante 1 minuto, não mais do que 3 minutos.
- + Depois, repita outra série de 10 repetições.

FREQUÊNCIA

Número de sessões/semana: 2 a 3 sessões.

PROGRESSÃO

Quando notar que realiza a atividade mais facilmente ou que consegue fazer 2 ou mais repetições além do indicado, aumente o número de repetições ou séries seguindo a tabela:

PERÍODO	SÉRIES / REPETIÇÕES
Início e semanas 1 e 2	2 séries / 10 repetições
Semana 3	2 séries / 12 repetições
Semana 4	3 séries / 10 repetições
Semana 5 e 6	Aumente a resistência da banda. Escolha uma banda que permita realizar o exercício corretamente 20 vezes, mas que note que requer esforço ao terminar. Siga o plano: 3 séries / 10 repetições
Semana 7	2 séries / 12 repetições
Semana 8, 9 e 10	3 séries / 12 repetições



Exercícios de
FORÇA E POTÊNCIA
DE BRÁÇOS

**EXERCÍCIO EM POSIÇÃO SENTADO DE ABERTURA DE
BRAÇOS EM DIAGONAL COM UMA BANDA ELÁSTICA**



PROCEDIMENTO

- + Segure uma banda elástica pelas extremidades e enrole-a de forma adequada para evitar lesões.
- + À altura do peito, estique a banda e afaste os braços realizando uma extensão total do cotovelo (como na imagem).

INÍCIO

Determinação da resistência da banda: escolha uma banda que lhe permita realizar o exercício corretamente e sem interrupções durante 30 vezes aproximadamente, mas sem que note que não consegue terminar as 20 do treino.



- + Comece fazendo 1 série de 10 repetições (ou seja, os 10 movimentos indicados).
- + Realize o exercício sem parar durante 1 minuto, não mais do que 3 minutos.
- + Depois, repita outra série de 10 repetições.

FREQUÊNCIA

Número de sessões/semana: 2 a 3 sessões.

PROGRESSÃO

Quando notar que realiza a atividade muito facilmente ou que pode realizar 2 ou mais repetições acima do indicado, aumente o número de repetições ou séries seguindo a tabela:

PERÍODO	SÉRIES / REPETIÇÕES
Início e semanas 1 e 2	2 séries / 10 repetições
Semana 3	2 séries / 12 repetições
Semana 4	3 séries / 10 repetições
Semana 5 e 6	Aumente a resistência da banda. Escolha uma banda que permita realizar o exercício corretamente 20 vezes, mas que note que requer esforço ao terminar. Siga o plano: 3 séries / 10 repetições
Semana 7	2 séries / 12 repetições
Semana 8, 9 e 10	3 séries / 12 repetições



Exercícios de
FORÇA E POTÊNCIA
PARA PERNAS

**EXERCÍCIO EM POSIÇÃO SENTADO DOS MÚSCULOS
ABDUTORES DA ANCA COM BANDA ELÁSTICA**
(São os músculos que usamos para separar as pernas)

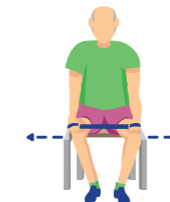


PROCEDIMENTO

- + Coloque, centrada sobre os joelhos, a banda elástica (como na imagem).
- + Segure firmemente a banda elástica, pressionando-a contra cada uma das pernas.
- + Afaste os joelhos pouco a pouco até onde não conseguir afastar mais.

INÍCIO

Determine a resistência da banda: escolha uma que lhe permita realizar o exercício corretamente e sem interrupções durante cerca de 30 vezes aproximadamente, mas que no final sinta que fez esforço para terminar.



- + Comece fazendo 1 série de 10 repetições (ou seja, os 10 movimentos indicados).
- + Descanse no mínimo 1 minuto e no máximo 3 minutos.
- + Depois, repita outra série de 10 repetições.

FREQUÊNCIA

Número de sessões/semana: 2 a 3 sessões.

PROGRESSÃO

Quando notar que realiza a atividade muito facilmente ou que pode fazer 2 ou mais repetições por série do indicado, aumente o número de repetições ou de séries seguindo a tabela:

PERÍODO	SÉRIES / REPETIÇÕES
Início e semanas 1 e 2	2 séries / 10 repetições
Semana 3	2 séries / 12 repetições
Semana 4	3 séries / 12 repetições
Semana 5 e 6	Aumente a resistência da banda. Escolha uma banda que permita realizar o exercício corretamente 20 vezes, mas que note que requer esforço ao terminar. Siga o plano: 2 séries / 10 repetições
Semana 7	2 séries / 12 repetições
Semana 8, 9 e 10	3 séries / 12 repetições