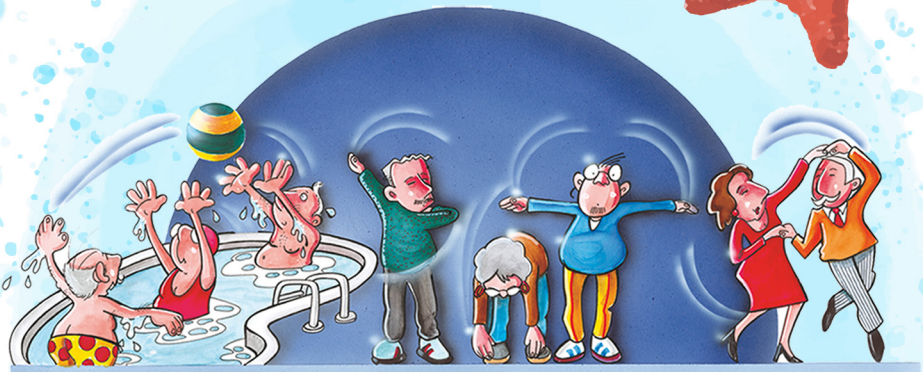
PLANO de FÉRIAS



CLUBE DO MOVIMENTO

Desporto Sénior

Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL

Bem-vindos ao **PLANO DE FÉRIAS** do **Clube do Movimento – Desporto Sénior**

O objetivo deste plano é promover a atividade física ao longo do período de férias.

Para quem tem acesso à internet pode aceder às aulas que estão disponíveis na página de Facebook "Odivelas Cidade Europeia do Desporto" e selecionar o vídeo que preferir, irá encontrar aulas de Ginástica, Karaté, Pilates, Yoga, entre outras.

Juntamente com o exercício físico recomendamos

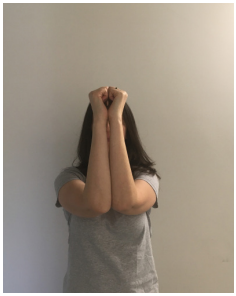
7 passos para ser mais saudável:

1. **Parar de fumar**
2. **Controlar a pressão arterial**
3. **Manter um peso saudável**
4. **Controlar o colesterol**
5. **Reduzir o açúcar no sangue**
6. **Ser ativo e reduzir o sedentarismo**
7. **Ter uma alimentação saudável**

Aquecimento

Realizar 10 vezes cada exercício

Elevação dos braços



Abrir e fechar os braços

Dobrar e esticar os braços

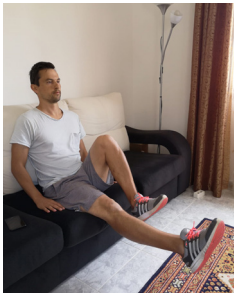
Inclinação lateral

Elevação dos calcanhares

Agachamento

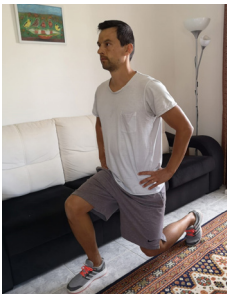
Treino em casa

Realizar 10 vezes cada exercício e no final caminhar 2 minutos

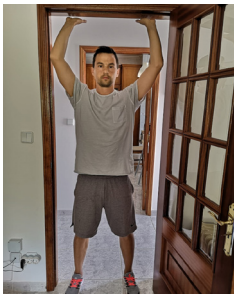


Pedalar

Elevação de pernas



Ajoelhar



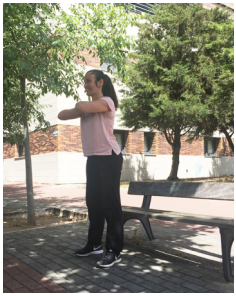
Tocar em cima e nos joelhos

Empurra para o lado

Avião

Treino no jardim

Realizar 2 vezes o circuito e no final de cada um caminhar 10 minutos



(16x) Levantar e sentar

(8x) Baixar e sentar no banco

(8x) Flexões

(16x) Elevações alternadas das pernas

(20s) Elevação de cada joelho

(16x) Elevações dos calcanhares

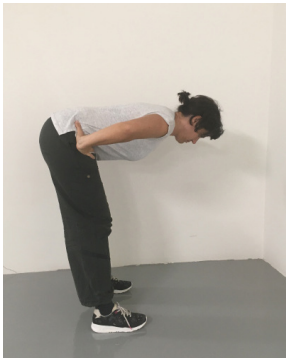
Treino na praia

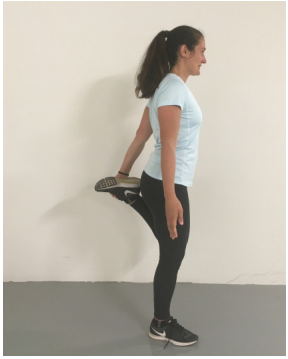
Realizar 2 vezes o circuito

	15 repetições		5 minutos
1.º • Agachamento • Caminhada areia			
2.º • Elevação braços • Caminhada água			
3.º • Prancha • Caminhada areia			
4.º • Extensão coluna • Caminhada água			

Alongamentos

Manter 15 segundos em cada posição





A Câmara Municipal de Odivelas e a equipa do Clube do Movimento – Desporto Sénior desejam-lhe umas boas férias sempre com atividade física e em segurança.
Não se esqueça de cumprir sempre as recomendações da Direção-Geral da Saúde.

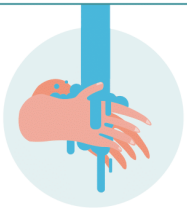
Em caso de dúvidas contactar:
21 932 09 87

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

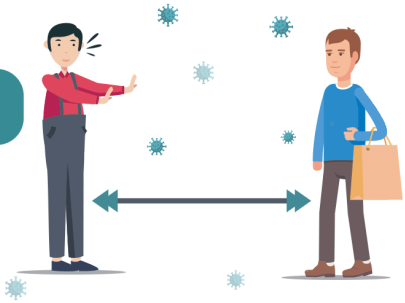


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

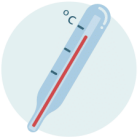
DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTES SINTOMAS:

TOSSE



FEBRE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE · SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE · DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS E IDOSOS

PARA UM CORPO E MENTE SAUDÁVEIS

SEJA ATIVO/A

INTENSIDADE VIGOROSA

- CORRIDA
- DESPORTOS
- SUBIR ESCADAS

INTENSIDADE MODERADA

- CAMINHADA
- BICICLETA
- NADAR

PARA MANTER FORTES OS SEUS OSSOS E ARTICULAÇÕES

PASSE MENOS TEMPO SENTADO/A

- VER TV
- SOFÁ
- COMPUTADOR

INTERROMPA O TEMPO SENTADO/A

FORTALEÇA-SE

- GINÁSIO
- IOGA
- CARREGAR SACOS

PARA REDUZIR O SEU RISCO DE QUEDA

MELHORE O EQUILIBRIO

- DANÇAR
- TAI CHI
- EX. UNIPODAIS

PELO MENOS 2 DIAS POR SEMANA

Acumule **150** minutos de atividade física moderada ao longo da semana

	21 min x 7 dias	30 min x 5 dias	50 min x 3 dias
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sab			
Dom			

Fazer alguma atividade física é muito melhor do que não fazer nenhuma. Há dezenas de opções ao seu dispor para ser ativo/a.

Inicie com pequenos volumes / intensidades e vá aumentando gradualmente. Sabia que apenas 10 minutos diários de atividade física moderada já confere benefícios para a saúde?

NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR! Qual é a *sua* atividade física ou desporto favorito? Que atividade física pode fazer *hoje?*

Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.

Adaptado com permissão de UK Chief Medical Officers

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE · SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE · DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde · Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS

Divisão de Desenvolvimento Desportivo

Alameda do Porto Pinheiro
Pavilhão Multiusos de Odivelas, 2675-668 Odivelas

www. cm-odivelas.pt