



PREFEITURA MUNICIPAL

**SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO**

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação  
Escolar  
Educação Física  
26-10 a 06-11**

**Secretaria de Educação, Cultura,  
Ciência e Tecnologia**

**2020**

### **Academia ao Ar Livre**

Quando pensamos em condicionamento físico, muitos já imaginam que desculpa que vão dar para fugir da ida à academia. “É muito longe”, “tem que pagar” e “não tenho tempo” são as principais desculpas que levam algumas pessoas a irem adiando as atividades físicas, de forma que o tempo passa e nunca chega o momento ideal.

A boa notícia, no entanto, é que no que depender de distância e falta de dinheiro, existe uma maneira simples de resolver isso: com as **academias ao ar livre**. Praticamente todas as grandes cidades do Brasil contam com áreas nas quais é possível se exercitar em diversos equipamentos sem precisar pagar nada por isso.

O treinamento possui movimentos básicos como flexão, prancha e agachamento que podem ser adaptados para qualquer nível de aptidão física, o que torna o método bem democrático, ou seja, qualquer pessoa, de qualquer idade pode fazer. É uma atividade física bem interessante e que pode ser praticada com a família e amigos.

Para essa prática, listei uma série de treino que pode ser realizada em praticamente qualquer academia ao ar livre. Veja abaixo essas atividades.

**Treino simples visando condicionamento físico para ser praticado no mínimo 4 vezes por semana.**

#### **1 Abdominais:**



Certamente, em qualquer academia que você for verá pessoas fazendo as famosas abdominais. Esse exercício é voltado especialmente para aqueles que querem reduzir a gordura localizada e tonificar a musculatura do abdome. Porém, alguns cuidados são importantes na hora do exercício para que a sua postura não seja prejudicada.

Nas academias ao ar livre você vai encontrar as chamadas “pranchas”,

espaços onde é possível prender os pés para fazer os movimentos corretos durante os exercícios. Em seu treino, recomendamos pelo menos 3 séries com 20 abdominais cada. Entre cada série, faça um intervalo de no máximo 30 segundos.

## 2 Simulador de Caminhada:

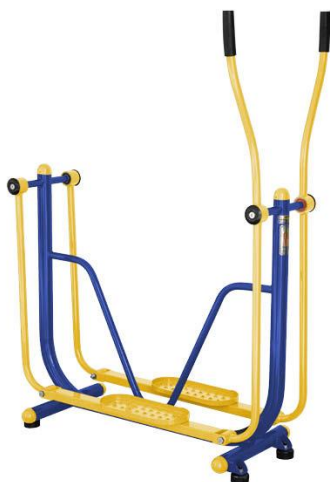


Nem todas as academias ao ar livre ficam localizadas em espaços amplos o suficiente para que você possa correr ou caminhar antes e depois da sua série de exercícios. Para isso, vale a pena desfrutar dos chamados simuladores de caminhada. Ele ajuda a aumentar a mobilidade dos membros inferiores, melhora a capacidade cardiorrespiratória e aperfeiçoa a coordenação motora.

Sempre que subir neste equipamento, lembre-se de manter a postura ereta. Faça movimentos alternados com as pernas enquanto apoia as mãos na barra horizontal à sua frente. Aqui, é importante manter o ritmo do exercício por um

determinado tempo: pelo menos 15 minutos, seja antes ou depois das demais atividades já são suficientes.

## 3 Esqui:



Outro exercício muito popular entre os frequentadores de academias ao ar livre é o esqui. Trata-se de um excelente equipamento para quem deseja fortalecer tanto os membros inferiores quanto os superiores. Aqui, você notará melhorias também na capacidade cardiorrespiratória e na coordenação motora.

Esse treino deve ser incluído na sua série diária. Para tirar melhor proveito do exercício, recomenda-se utilizar o equipamento durante períodos entre 5 e 15 minutos. Os iniciantes podem começar com menos tempo, pois o esqui exige bastante do condicionamento físico. Conforme você for se desenvolvendo, 15 minutos será o tempo ideal.

## 4 Pressão de Pernas:



Esse aparelho é ideal para quem quer fortalecer a musculatura do quadril, coxas e das pernas. Com ele, a pessoa consegue desenvolver o quadríceps, os posteriores da coxa, panturrilhas e glúteos. Recomendamos pelo menos 3 séries com 20 repetições cada. Entre cada série, faça um intervalo de no máximo 30 segundos.

### 5 Barra Fixa:



Entre todos os acessórios disponíveis em uma academia ao ar livre, as barras fixas estão certamente entre as mais comuns e mais disputadas pelos visitantes. Ela deve ser utilizada já no início do seu treino, para que você possa fazer alongamentos nos braços. Além disso, é possível fortalecer o peitoral e os ombros por meio de flexões.

Por se tratar de um item versátil, ele é indicado tanto para aqueles que estão começando, e precisam apenas do alongamento, quanto para aqueles mais avançados, que querem usar a força. Novamente, a postura é fundamental. Segure-se na barra com os cotovelos voltados para a frente e faça três séries de 10 subidas. Entre cada uma das séries, faça um intervalo de 10 minutos.

### 6 – Puxadores:



É específico para os membros superiores, costas e a musculatura do peito. Com movimentos contínuos para cima e para baixo com duas barras de ferro, a pessoa força o tórax e os ombros.

Faça três séries de 20 repetições. Entre cada uma das séries, faça um intervalo de 30 segundos.

Muitas pessoas não gostam de fazer exercícios físicos justamente por não entenderem como funcionam os aparelhos. Não é preciso ter medo. Com informação e, principalmente, dedicação, é possível fazer musculação e levar uma vida bem mais saudável.

