

Treino a Dois

A prática de exercícios em conjunto torna-se mais motivadora e dinâmica. Realizar atividade física melhora as capacidades físicas como a força, a flexibilidade e a resistência, auxiliando também no contexto psicológico e social. O treino realizado com um/a parceiro/a estimula a motivação e superação, e está comprovado que contribui para a permanência na prática, gerando mudanças comportamentais relacionadas ao cuidado com a sua saúde.

Nível Introdutório - 2 séries de 30 segundos de cada exercício e 30 segundos de descanso

Nível Intermédio - 3 séries de 40 segundos de cada exercício e 20 segundos de descanso

Nível Avançado - 4 séries de 50 segundos de cada exercício e 10 segundos de descanso

Afundo de mãos dadas



De frente um para o outro, de mãos dadas. Colocar um pé à frente do outro. O pé da frente permanece estático enquanto, simultaneamente, é realizado o movimento de retrocesso com a perna oposta, e ao retornar é elevado o joelho à frente.

Agachamento de mãos dadas



De frente um para o outro, de mãos dadas. Realizar o movimento do agachamento ao mesmo ritmo.

Agachamento + flexão



Um dos elementos da dupla adota a posição de prancha e o outro elemento irá segurar os seus pés. O elemento que está de pé realiza agachamentos. Enquanto o elemento que está de prancha realiza flexões ao mesmo ritmo.

**Abdominal +
Triceps**



Um dos elementos da dupla, deitado/a, com os joelhos fletidos e pés apoiados no chão. O outro elemento flete os joelhos e apoia as mãos nos joelhos do parceiro/a. O elemento que está deitado, realiza o movimento de flexão do tronco, enquanto o/a parceira/o faz a extensão/flexão de membros superiores.

**Prancha +
bater palmas**



Na posição de prancha com os membros superiores em extensão total e mãos alinhadas com os ombros, um de frente para o outro. Realizar movimentos alternados com as mãos para bater na mão do parceiro/a.

Alongamento



Sentados de frente um para o outro, com os pés unidos e de mãos dadas. Um auxilia o outro no alongamento, com movimentos para frente, para trás, esquerda e direita.