

Circuito de manutenção

Recomendações: Inicie o circuito apenas se sentir bem e depois de fazer o aquecimento

Corra ou ande entre as estações

Reduza o esforço ou pare em caso de sentir sinais de fadiga elevada

Controlo da frequência cardíaca:

1- Use um pulsómetro para controlar a intensidade

2- Antes de iniciar verifique a pulsação: contar o número de batimentos em 15 segundos e depois multiplicar por 4

Tabela de intensidades recomendada

idade	Pulsações por minuto
Até aos 30	130 a 150
30 a 40 anos	120 a 140
40 a 50 anos	115 a 130
50 a 60 anos	110 a 120
Mais de 60 anos	100 a 110

Sugestões:

- Escolha o seu nível de intensidade e siga-o até ao fim
- Execute os exercícios com calma e correctamente
- Respeite o numero de repetições de acordo com o seu nível de forma física

Nível 1- Intensidade Fácil

Nível 2 – intensidade média

Nível 3- intensidade alta