

PIRÂMIDE DE EXERCÍCIO FÍSICO

EXERCÍCIO ORGANIZADO

A pirâmide foi desenvolvida pela Universidade de Missouri, nos Estados Unidos, para ajudar pessoas de 18 a 64 anos a se exercitarem com regularidade. Ela segue as Diretrizes para Atividades Físicas do Departamento de Saúde do governo americano

Flexibilidade e força

Para exercícios de força, fazer uma ou duas séries (cada série com oito a 12 repetições). Para os de flexibilidade, realizá-los por dez minutos

Exercícios aeróbicos

Atividades do dia a dia

