

#SBRDICAS

#FIQUEEMCASA



EXERCÍCIOS AERÓBIOS EM CASA



SOCIEDADE
PAULISTA DE
REUMATOLOGIA

reprodução autorizada



SOCIEDADE BRASILEIRA
DE REUMATOLOGIA

#SBRDICAS



USO DA ESTEIRA

-  Use tênis ou sapato confortável de sua preferência.
-  Comece caminhando devagar e aumente de acordo com o passar das semanas.
-  Se necessário, segure nas barras laterais para equilíbrio.
-  Antes de subir na esteira verifique se a velocidade está no menor nível possível.



SOCIEDADE BRASILEIRA
DE REUMATOLOGIA

#SBRDICAS



USO DA BICICLETA

-  Caso sinta dores no joelho ou quadril, aumente a altura do selim.
-  Comece pedalando poucos minutos e aumente com o passar das semanas.
-  Para as pessoas com dores nas costas, as bicicletas horizontais (com encosto) são as mais indicadas.



SOCIEDADE BRASILEIRA
DE REUMATOLOGIA