

Treino para paciente idoso

Orientações gerais

- Faça exercícios pelo menos duas vezes por semana;
- Faça treinos moderados e em dias alternados;
- Aumente a intensidade do exercício conforme sua tolerância;
- Alterne os exercícios feitos;
- Procure um educador físico ou fisioterapeuta;
- Faça um treino que possua componentes aeróbios, de força, equilíbrio e alongamento;
- Exercícios de força devem ser desenhados buscando imitar situações do dia a dia, como, por exemplo, o ato de sentar-se e levantar-se (agachamentos);
- Converse com seu educador físico/fisioterapeuta sobre suas limitações;
- Treinar em casa sozinho complementa os treinos supervisionados mas não os substituem;
- Comece com exercícios leves e de alongamento, e vá progredindo conforme sua tolerância.