VANITYSTRONG

Como voltar a se exercitar depois de muito tempo sem tentar compensar tudo de uma vez

O maior erro ao voltar aos exercícios é tentar provar que a pausa nunca aconteceu.

Usar imediatamente as cargas antigas ou treinar seis dias seguidos pode transformar o retorno em mais uma interrupção.

A primeira semana deve parecer relativamente fácil.

Duas sessões curtas de força e algumas caminhadas já podem ser suficientes.

Use movimentos simples: agachar ou levantar de uma cadeira, dobrar o quadril, empurrar, puxar, carregar e estabilizar o tronco.

Aumente gradualmente.

Para o cardio, caminhar é uma excelente ferramenta de retorno.

A recomendação de longo prazo é chegar a cerca de 150 minutos de atividade moderada e pelo menos dois dias de fortalecimento, mas pessoas inativas podem começar com volumes menores.

Dor muscular não é uma nota de desempenho.

Pense em seis semanas, não em seis dias.

Se perder uma semana, retome. Não transforme uma interrupção em desistência.

Fontes e leituras recomendadas

Estas referências (em inglês) embasam as afirmações sobre saúde e atividade física deste artigo. Nenhuma fonte endossa o VanityStrong, seus produtos ou programas.

U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-
Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase

Próximo passo: comece com The Beginner Restart e depois faça o Fit Quiz.

VANITYSTRONG

Faça o Fit Quiz

Links deste guia

Leia este guia on-line (versão acessível) — https://vanitystrong.com/pt-br/articles/how-to-start-exercising-again-after-a-long-break

Faça o Fit Quiz — https://vanitystrong.com/pt-br/quiz

Ver os programas — https://vanitystrong.com/pt-br/programs

Central de ajuda — https://vanitystrong.com/pt-br/support

VanityStrong é educação sobre fitness e bem-estar geral, não diagnóstico ou tratamento médico. As necessidades individuais variam. Consulte um profissional de saúde qualificado quando apropriado.