

PRO
SUPORTE

Certifique-se que está preparado, seguindo alguns passos simples para se exercitar em segurança!



Fresubin® PRO Drink

NOVO



Baunilha

Avelã

Neutro

Excelentes sabores!

Para uma melhor adesão à terapêutica nutricional

Alimento para fins medicinais específicos

**FRESENIUS
KABI**
caring for life

Fresenius Kabi Pharma Portugal, Lda. • Taguspark - Edifício Inovação I, 223/224,
Av. Jacques Delors 3, 2740-122 Porto Salvo • NIF: 504293753

Tel.: +351 21 424 12 80 • Fax: +351 21 424 12 90 • info.portugal@fresenius-kabi.com

Descubra
mais em

PRO
SUPORTE

+Jogo de Memória

+Dicas e Truques

Conheça mais em:

www.fresubin.pt



Ref. 912/21 - outubro de 2021

Mantenha-se seguro!

O exercício físico tem benefícios para todos,
independentemente da sua idade.

Fresubin®
Nutrir o corpo, cuidar da vida!



Utilize roupa e calçado confortável.

Prepare um local seguro com:

- Uma boa iluminação
- Ausência de risco de tropeçar



Utilize um apoio de segurança, se necessário.

Como:

- Uma cadeira robusta
- Bancada da cozinha



Comece devagar e aumente a intensidade gradualmente.

- Aumente a duração, a frequência e a intensidade da atividade progressivamente



Reconheça os seus limites físicos e monitorize a sua:

- Frequência cardíaca
- Respiração
- Sensação de esforço



Pare imediatamente o exercício, se sentir:

- Desconforto no peito
- Tonturas
- Visão turva ou desmaio
- Dor forte
- Fadiga
- Falta de ar



Minimize os riscos ao realizar um rastreio à sua saúde.

Consulte o seu profissional de saúde antes de começar:

- Se tem uma doença crónica
- Se não realiza exercício físico há muito tempo



Dica:

Repita os exercícios de força 8 a 12 vezes e experimente incorporá-los na sua rotina de treino.



Realize 8 a 12 repetições dos exercícios de força ou faça atividade física intensa, como ir às compras ou fazer jardinagem.

Força

Os seguintes exercícios têm como base o ganho de força, através do aumento da sua força muscular.



Sentar e Levantar

O objetivo deste exercício é fortalecer os músculos das pernas.



1. Sente-se na ponta da cadeira, com os pés paralelos e apontados para a frente.
2. Incline-se para a frente com as costas direitas e, em seguida, levante-se, usando as suas mãos, se necessário.
3. Mova os seus braços para a frente até ficarem paralelos ao chão.
4. Recue, de modo a que as suas pernas toquem na cadeira, e sente-se lentamente.

Flexões na parede

O objetivo deste exercício é fortalecer os músculos dos braços e ombros.



1. Coloque-se de frente para uma parede, com os braços afastados e os pés afastados na largura dos ombros.
2. Incline o seu corpo para a frente e coloque a palma das suas mãos na parede.
3. Dobre os cotovelos e mova a parte superior do seu corpo em direção à parede, mantendo os pés firmes e as costas direitas.
4. Lentamente, empurre-se para trás, esticando os braços.

Levantar pesos

Este exercício ajuda a melhorar a sua força e a levantar utensílios domésticos comuns.



1. Fique de pé ou sente-se direito numa cadeira com um peso em cada mão, as palmas voltadas para cima, os ombros relaxados e os cotovelos junto ao corpo.
2. Mantenha os pés no chão, afastados à largura dos ombros.
3. Suba e desça os braços lentamente, sempre com os cotovelos junto ao corpo.