

LOCALIZAÇÃO DAS ESTAÇÕES



Sines
MUNICÍPIO

porto covo
FREGUESIA



CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ANTÓNIO ADELINO

MAPA

ESTAÇÕES

LOCALIZAÇÃO

O Circuito de Manutenção aproveita os trilhos existentes junto às falésias e arribas de Porto Covo para a prática de caminhadas.

Começa na arriba da Baía de Porto Covo e segue para Norte até à Praia do Burrinho. Daí, retorna para Sul, e termina no início do Jardim Público de Porto Covo.

O CIRCUITO

-É composto por 13 estações identificadas por placa. As primeiras sete estações são dedicadas a simples exercícios físicos, enquanto as restantes estão equipadas com aparelhos de exercícios em madeira tratada.

-As placas estão numeradas e ordenadas numa sequência lógica e indicam, através de desenhos, exercícios, número de repetições e carga física, quando aplicável.

-Cada exercício está associado a uma cor, correspondente ao nível da prática, permitindo que a execução solicite de forma correta e equilibrada, a mobilização geral do corpo e esteja adaptado à idade e resistência do utilizador.

-O circuito está dotado de protecção das arribas e falésias, de acordo com as normas utilizadas para os percursos pedestres.

RECOMENDAÇÕES:

→ Vista roupa confortável e beba água;

→ Escolha um nível de treino, siga-o até ao final, respeitando o seu número de repetições;

→ Inicie o Circuito de Manutenção apenas se se sentir bem;

→ Corra ou ande entre as estações;

→ Reduza o esforço ou pare se sentir sinais de fadiga.

→ Em caso de dor intensa deve abrandar de imediato. Caso a dor persista ou aumente, deve parar o exercício e pedir ajuda ou ligar o 112.

CONTROLO DE PULSAÇÃO

Antes de iniciar, verifique a sua pulsação:

→ número de batimentos em 15 segundos

→ multiplique por 4 → fixe o resultado.

Durante o percurso respeite a seguinte tabela:

Idade	Pulsações / Minuto
Até aos 30 anos	130 a 150
30 a 40 anos	120 a 140
40 a 50 anos	115 a 130
50 a 60 anos	110 a 120
+ de 60 anos	100 a 110

ESTAÇÃO 1
CORRER NO MESMO LUGAR ALTERNANDO A ELEVAÇÃO DOS JOELHOS
BAIXO: 15x | MÉDIO: 20x | ALTO: 25x

ESTAÇÃO 2
CIRCUNDAÇÃO ALTERNADA DOS BRAÇOS NOS DOIS SENTIDOS
BAIXO: 10x (5+5) | MÉDIO: 16x (8+8) | ALTO: 24x (12+12)

ESTAÇÃO 3
CIRCUNDAÇÃO SIMULTÂNEA DOS BRAÇOS COM FLEXÃO E EXTENSÃO DAS PERNAS
BAIXO: 3x | MÉDIO: 6x | ALTO: 12x

ESTAÇÃO 4
SALTITAR AFASTANDO LATERALMENTE OS BRAÇOS E AS PERNAS
BAIXO: 10x | MÉDIO: 15x | ALTO: 20x

ESTAÇÃO 5
TORSÃO DO TRONCO, À ESQUERDA E À DIREITA, COM AS MÃOS NA NUCA
BAIXO: 10x | MÉDIO: 16x | ALTO: 24x

ESTAÇÃO 6
FLEXÃO DO TRONCO PARA A FRENTE, TOCANDO ALTERNADAMENTE COM A MÃO NO PÉ CONTRÁRIO
BAIXO: 10x (5+5) | MÉDIO: 14x (7+7) | ALTO: 24x (12+12)

ESTAÇÃO 7
ELEVAÇÃO DOS JOELHOS ALTERNADA ATÉ AO NÍVEL DA ANCA
BAIXO: 10x (5+5) | MÉDIO: 20x (10+10) | ALTO: 30x (15+15)

ESTAÇÃO 8
PÉS PRESOS, INCLINAÇÃO DO TRONCO PARA A FRENTE E PARA TRÁS
BAIXO: 6x | MÉDIO: 12x | ALTO: 24x

ESTAÇÃO 9
1 - FLEXÃO E EXTENSÃO DOS BRAÇOS
2 - EXTENSÃO SIMULTÂNEA OU ALTERNADA DAS PERNAS À RETAGUARDA
BAIXO: 4x | MÉDIO: 8x | ALTO: 12x

ESTAÇÃO 10
SALTAR COM APOIO ALTERNADO DOS PÉS OU SUBIR E DESCER
BAIXO: 10x | MÉDIO: 16x | ALTO: 24x

ESTAÇÃO 11
1 - FLEXÃO E EXTENSÃO DOS BRAÇOS
2 - RODAR A BACIA ALTERNADAMENTE
BAIXO: 3x | MÉDIO: 5x | ALTO: 7x
MÉDIO: 10x (5+5)

ESTAÇÃO 12
1 - TRANSPOR E PASSAR POR BAIXO
2 - SALTAR TOCANDO NA TRAVE
BAIXO: 2x | MÉDIO: 4x | ALTO: 5x
BAIXO: 4x | MÉDIO: 9x | ALTO: 14x

ESTAÇÃO FINAL
EXTENSÃO COMPLETA DO TRONCO. RELAXAMENTO
CONTROLE DE PULSAÇÃO 3x (TERMINOU O CIRCUITO! PARABÉNS!)

NÍVEIS
BAIXO | MÉDIO | ALTO