

SESSÕES DE TREINO

Usfrua de uma sessão de treino por semana (caminhada ou corrida),

Local

Parque Municipal de Exposições

Dia e hora

quartas-feiras
das 20h00 às 21h30

Exercícios Aconselháveis

Estique um braço acima da cabeça
mantenha as ancas firmes e
encline os ombros para o lado durante
10 segundos
repita para o outro lado



Apoie uma mão na parede
mantenha-se direito
e flita um joelho contra o peito
durante **10 segundos**
repita com a outra perna



Apoie as duas mãos na parede
flita uma perna e
mantenha a outra esticada e
afastada da parede durante **10 segundos**
repita com a outra perna



Ponha o seu pé esquerdo
apoiado no coxix
mantendo o joelho direccionado
para o chão durante **10 segundos**
repita com o pé e mão direita



REPITA CADA UM DESTES EXERCÍCIOS 12 VEZES
ANTES E DEPOIS DA CAMINHADA OU CORRIDA

Bastam 30 minutos de atividade física para

PREVENIR

Doenças Cardiovasculares e outros fatores de risco
como a hipertensão, diabetes, osteoporose, artrites
e depressões

CONTRIBUIR PARA

Melhorar a capacidade respiratória
Controlar o peso
Reduzir os níveis de colesterol
Melhorar a postura e o equilíbrio
Diminuir o stress
Fortalecer os músculos e articulações
Melhorar a auto-estima

Pela sua SAÚDE ...MEXA-SE

Percursos Urbanos Legenda

- 1 Edifício dos Paços do Concelho
- 2 Igreja Matriz da Lousã
- 3 Capela da Misericórdia
- 4 Palácio dos Salazares/Hotel Palácio da Lousã
- 5 Museu Municipal Prof. Álvaro Viana de Lemos/Posto de Informação
- 6 Praça Sá Carneiro
- 7 Estação de Caminho-de-ferro
- 8 Parque Carlos Reis/Piscina Descoberta/Parque Infantil/Anfiteatro
- 9 Zona de Lazer da Quinta de S. Pedro (Parque Infantil/Mini Campo)
- 10 Zona de Lazer da Quinta das Courelas (Parque Infantil/Mini Campo/Parque Sénior)
- 11 Campo Municipal de Rugby José Redondo
- 12 Pavilhão Municipal N.º2/Campo de Ténis/Campo Futebol 7 Sintético
- 13 Piscina Municipal
- 14 Estádio Municipal Dr. José Pinto de Aguiar
- 15 Centro de Saúde da Lousã
- 16 Parque Urbano
- 17 Escola Secundária da Lousã
- 18 Escola Básica N.º 2 da Lousã
- 19 Escola Básica N.º 1 da Lousã



MARCHA & CORRIDA



PERCURSOS
URBANOS

Parceiros:



www.cm-lousa.pt | Visite a Câmara no [facebook](#)
sector.desporto@cm-lousa.pt | telf: 239 993 372

LOUSÃ
Câmara Municipal



PERCURSOS URBANOS



MARCHA & CORRIDA



Percursos

CURTO

Distância: 2130 m
Piso: asfalto
Dificuldade: reduzida
Tempo - Marcha: +/- 36 min.
Corrida: +/- 18 min.

MÉDIO

Distância: 4080 m
Piso: asfalto
Dificuldade: média
Tempo - Marcha: +/- 1h10 min.
Corrida: +/- 35 min.

LONGO

Distância: 8670 m
Piso: asfalto/terra batida
Dificuldade: elevada
Tempo - Marcha: +/- 2h29 min.
Corrida: +/- 1h14 min.