

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTÇÃO
7



ELEVAÇÃO DOS JOELHOS
ALTERNADAMENTE ATÉ AO NÍVEL DA ANCA

10x
(5+5)

20x
(10+10)

30x
(15+15)

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTÇÃO
10



SALTAR COM APOIO ALTERNADO
DOS PÉS OU SUBIR E DESER

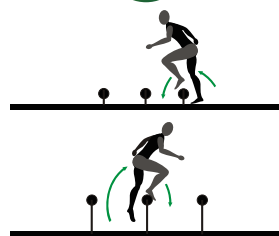
10x

16x

24x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTÇÃO
13



SALTAR TODOS OS OBSTÁCULOS

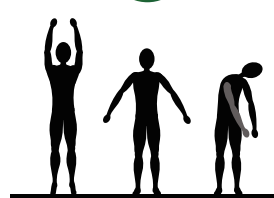
3x

4x

5x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTÇÃO
FINAL



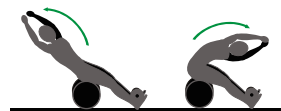
EXTENSÃO COMPLETA DO TRONCO...
RELAXAMENTO

3x

CONTROLE DE PULSAÇÃO
TERMINOU O CIRCUITO... PARABÉNS

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTÇÃO
8



PÉS PRESOS, INCLINAÇÃO DO TRONCO
À FRENTE E À RETAGUARDA

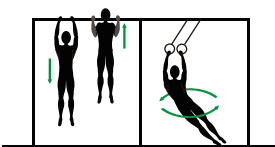
6x

12x

24x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTÇÃO
11



A) - FLEXÃO E EXTENSÃO DOS BRAÇOS

3x

5x

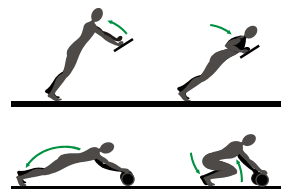
7x

B) - RODAR A BACIA ALTERNADAMENTE
PARA UM E OUTRO LADO

10x
(5+5)

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTÇÃO
9



A) - FLEXÃO E EXTENSÃO DOS BRAÇOS
B) - EXTENSÃO SIMULTÂNEA OU
ALTERNADA DAS PERNAS À RETAGUARDA

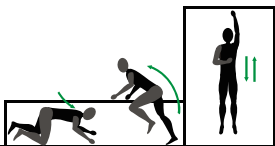
4x

8x

12x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTÇÃO
12



A) - TRANSPOR E PASSAR POR BAIXO

2x

4x

5x

B) - SALTAR TOCANDO NA TRAVE

4x

9x

14x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

Recomendações:

- Inicie o circuito apenas quando se sentir bem
- Corra ou ande entre as estações
- Reduza o esforço ou pare se sentir sinais de fadiga

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
mais de 60 anos	100 a 110

Respeite o seu nível

- Escolha o seu nível e siga-o até ao fim
- Execute calma e correctamente os exercícios
- Respeite o número de repetições de acordo com o seu nível

1

2

3

JUNTA DE FREGUESIA DE PORTO COVO
www.fportocovo.pt



CÂMARA MUNICIPAL DE SINES
www.sines.pt



CIRCUITO DE MANUTENÇÃO António Adelino



LOCALIZAÇÃO DAS ESTAÇÕES



CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DE PORTO COVO

A Junta de Freguesia de Porto Covo, com o apoio da Câmara Municipal de Sines, instalou, junto às falésias e arribas de Porto Covo, um circuito de manutenção destinado à sua população e turistas que visitam o concelho.

OBJECTIVOS

Entre os principais objectivos do circuito, encontram-se aliar a prática do desporto ao contacto com a natureza, sensibilizar para a prática de actividades físicas como veículo de promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida, e implantar a prática desportiva em todas as faixas etárias, fomentando o convívio entre praticantes e a ocupação de tempos livres.

DESCRIÇÃO

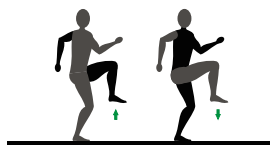
O circuito é composto por 14 estações.

As primeiras sete estações são dedicadas a simples exercícios físicos, enquanto as restantes estão equipadas com aparelhos de exercícios em madeira tratada.

Cada uma das 14 estações está representada numa placa informativa.

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
1

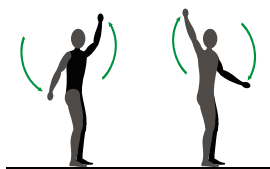


CORRER NO MESMO LUGAR COM
ELEVACÃO ALTERNADA DOS JOELHOS

15x 20x 25x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
2

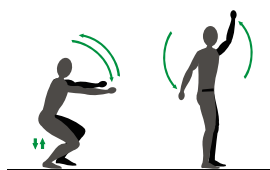


CIRCUNDAÇÃO ALTERNADA DOS BRAÇOS
NOS DOIS SENTIDOS

10x (5+5) 16x (8+8) 24x (12+12)

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
3

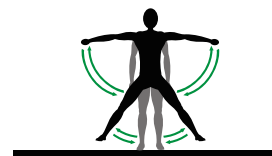


CIRCUNDAÇÃO SIMULTÂNEA DOS BRAÇOS
COM FLEXÃO EXTENSÃO DE PERNAS

3x 6x 12x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
4

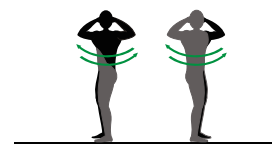


SALTITAR COM AFASTAMENTO LATERAL
DE BRAÇOS E PERNAS

10x 15x 20x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
5

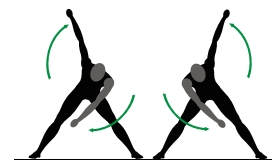


TORSÃO DO TRONCO À ESQUERDA E À
DIREITA COM AS MÃOS ATRÁS DA NUCA

10x 16x 24x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
6



FLEXÃO DO TRONCO EM FRENTE.
TOCAR ALTERNADAMENTE COM
A MÃO NO PÉ CONTRÁRIO

10x (5+5) 14x (7+7) 25x (9+9)

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 dos exercícios solicite de forma correcta e equilibrada a mobilização geral do corpo e esteja adaptado à idade do utilizador.

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

LOCALIZAÇÃO

O circuito aproveita os trilhos existentes junto às falésias e arribas de Porto Covo para a deslocação entre estações.

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.

A escolha dos locais prende-se com o facto de terem uma localização acessível e de constituírem um circuito já hoje utilizado para caminhadas, pelos habitantes de Porto Covo.