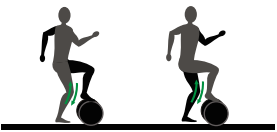


- Nº4- Praia Grande lado Sul
 - Nº5- Praia da Cerca do Meio
 - Nº7- Praia da Samoqueira lado Sul
 - Nº8- Pedra Amarela
 - Nº9- Praia do Burrinho
 - Nº10- Palheiro do Mato
 - Nº11- Ninho da Cegonha (Samouqueira)
 - Nº12- Praia do Serro de Água
 - Nº13- Praia Grande lado Norte
- Estação final** - Início do Grande Jardim lado Norte.

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO **10**



SALTAR COM APOIO ALTERNADO DOS PÉS OU SUBIR E DESCER

10x 16x 24x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO **13**

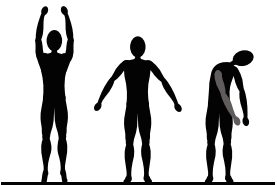


SALTAR TODOS OS OBSTÁCULOS

3x 4x 5x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO **FINAL**



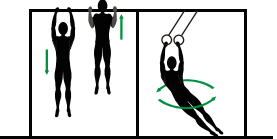
EXTENSÃO COMPLETA DO TRONCO...
RELAXAMENTO

3x

CONTROLE DE PULSAÇÃO
TERMINOU O CIRCUITO... PARABÉNS

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO **11**



A) - FLEXÃO E EXTENSÃO DOS BRAÇOS

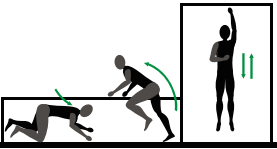
3x 5x 7x

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

10x (s+6)

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO **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



JUNTA DE FREGUESIA DE PORTO COVO
www.fportocovo.pt

CÂMARA MUNICIPAL DE SINES
www.sines.pt



CIRCUITO DE MANUTENÇÃO



Circuito de Manutenção de Porto Covo

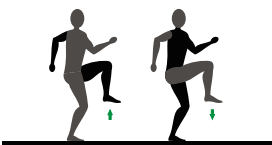
A Junta de Freguesia de Porto Covo, com o apoio técnico da Câmara Municipal de Sines, instalou, junto à falésia e arribas de Porto Covo, um circuito de manutenção destinado aos sineenses e aos turistas que visitam o nosso concelho.

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.

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
1



CORRER NO MESMO LUGAR COM ELEVÇÃO ALTERADA DOS JOELHOS

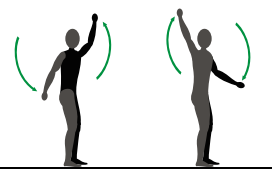
15x

20x

25x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
2



CIRCUNDAÇÃO ALTERNADA DOS BRAÇOS NOS DOIS SENTIDOS

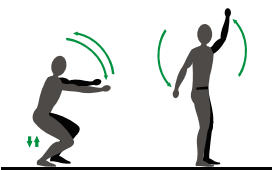
10x
(5+5)

16x
(8+8)

24x
(12+12)

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
3



CIRCUNDAÇÃO SIMULTÂNEA DOS BRAÇOS COM FLEXÃO EXTENSÃO DE PERNAS

3x

6x

12x

Descrição

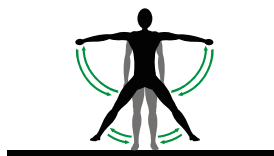
O circuito é composto por 14 estações. As primeiras sete estações são dedicadas a simples exercidos físicos, enquanto as restantes estão equipadas com aparelhos de exercicios em madeira tratada.

Cada uma das 14 estações está representada numa placa informativa. As placas estão numeradas e ordenadas numa sequência lógica e indicam, através de desenhos, os exercicios, número de repetições e carga física, quando aplicável. Cada exercicio está associado a uma cor, correspondente ao nível da prática, permitindo que a execução dos exercicios 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 pedestre.

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
4



SALTITAR COM AFASTAMENTO LATERAL DE BRAÇOS E PERNAS

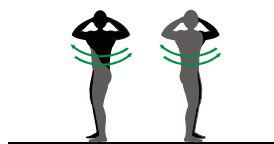
10x

15x

20x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
5



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

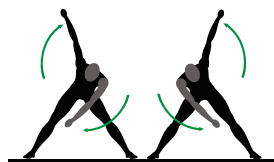
10x

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)

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 grande jardim de Porto Covo.

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

Localização das estações.

Estação inicial - Junto à arriba da Baía de Porto Covo lado Norte
Nº1- Praia dos Buizinhos
Nº2- Junto ao Farol da Ponta da Gaivota
Nº3- Praia do Espingardeiro lado Sul

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
7



ELEVÇÃO DOS JOELHOS ALTERNADAMENTE ATÉ AO NÍVEL DA ANCA

10x
(5+5)

20x
(10+10)

30x
(15+15)

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
8



PÉS PRESOS, INCLINAÇÃO DO TRONCO À FRENTE E À RETAGUARDA

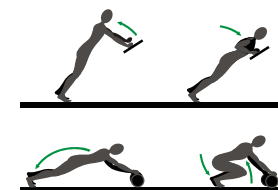
6x

12x

24x

CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

ESTAÇÃO
9



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

4x

8x

12x