

Planejamento e descrição dos exercícios:

✓ Instruções Iniciais:

- Atenção à respiração: Inspire pelo nariz durante o movimento de subida ou abertura e expire pela boca ao retornar ou descer.
- Os nomes dos exercícios e as posições foram revisados para maior clareza.

💪 FORTALECIMENTO



1. Flexão na Parede

Em pé, apoie as mãos na parede e flexione os cotovelos. Estenda para retornar.

→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.



2. Flexão de Cotovelos com Peso

Com garrafas, flexione e estenda os cotovelos com as palmas viradas para cima.

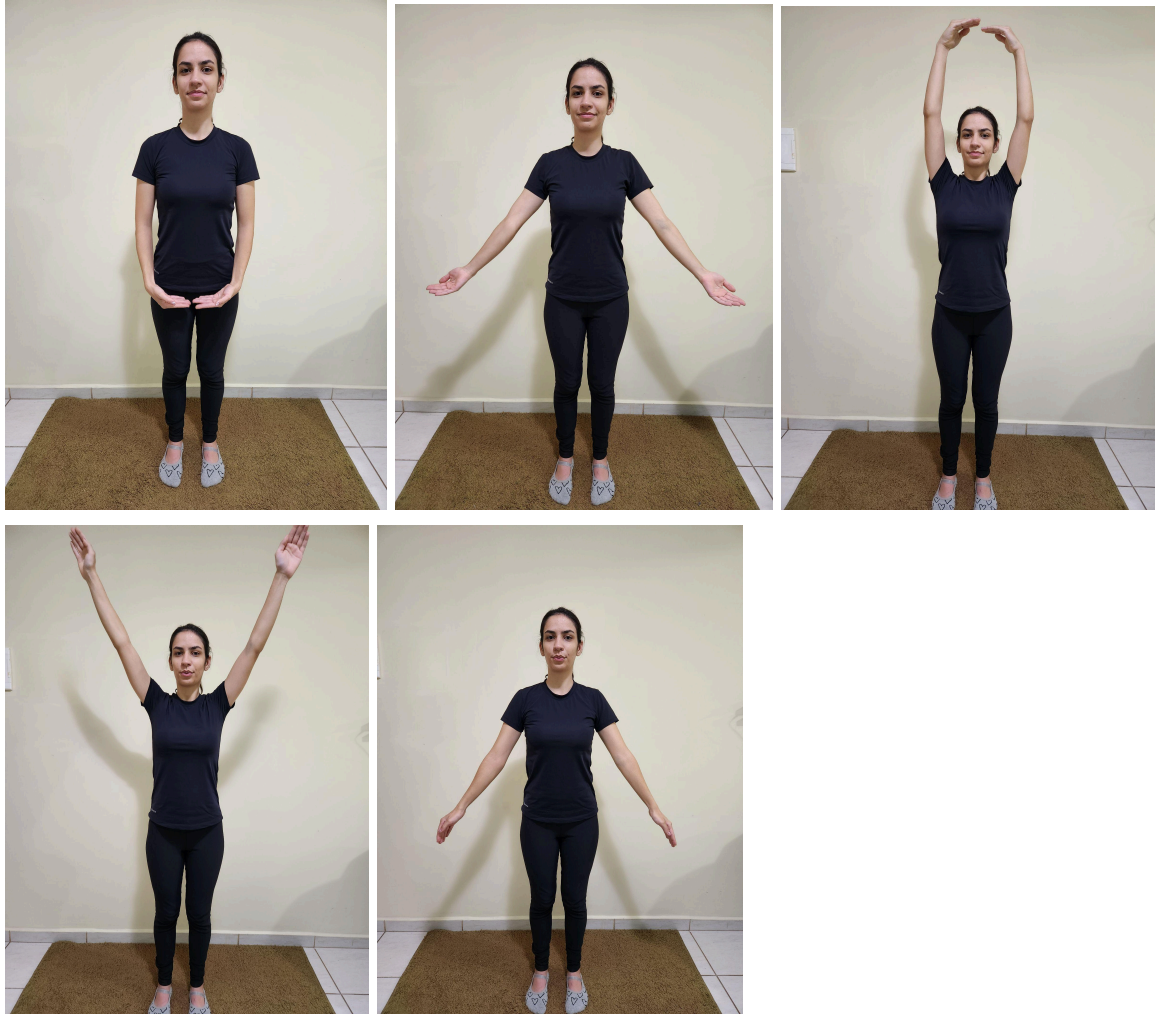
→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.



3. Fortalecimento Peitoral com Bastão

Com o bastão, estenda e flexione os braços em direção ao corpo.

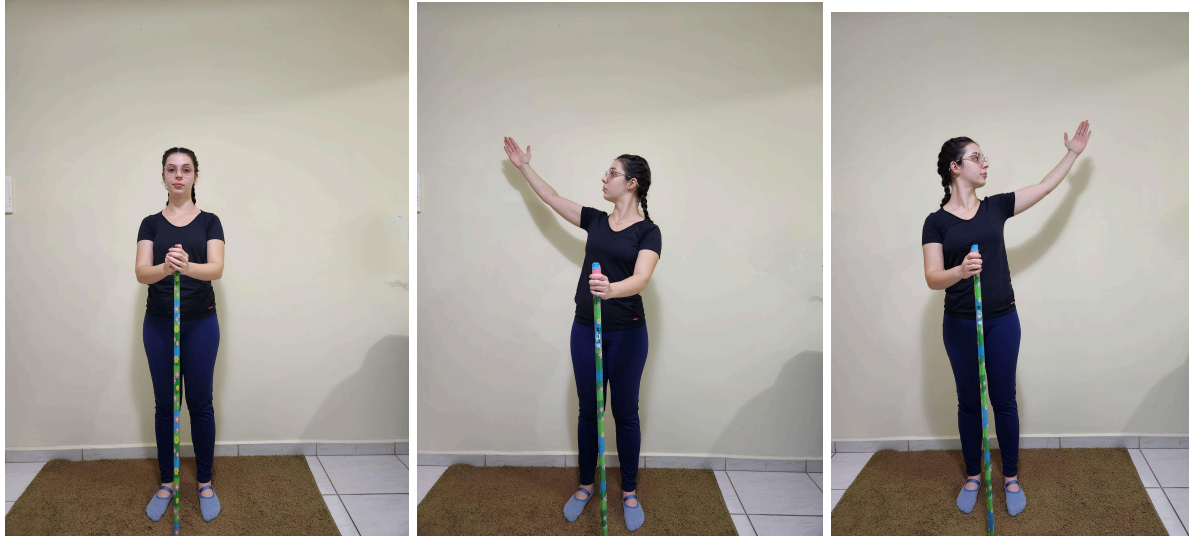
→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.



1. Elevação de Braços

Em pé, inspire pelo nariz enquanto eleva os braços acima da cabeça. Abaixе os braços expirando pela boca.

→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries, se conseguir.



2. Mobilidade Lateral com Bastão

Em pé, com um cabo de vassoura, leve um dos braços para o lado e para cima, olhando para a mão. Volte expirando. Repita 10x para cada lado.

→ Repetições: 10x por lado – 2 a 3 séries.



3. Braços Acima com Bastão

Eleve o cabo de vassoura acima da cabeça. Inspire na subida e expire ao abaixar.

→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.



4. Atrás do Corpo com Bastão

Com o bastão atrás do corpo, afaste-o ao máximo sem inclinar a coluna.

→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.



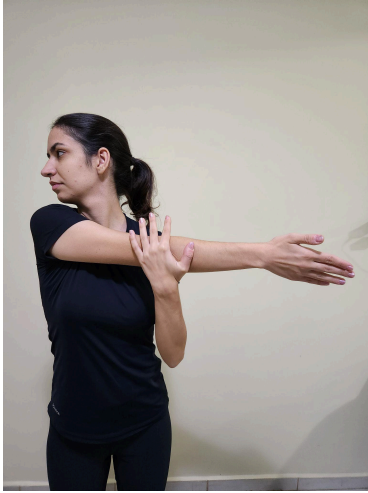
5. Mobilidade com a Parede

Encoste a coluna na parede. Inspire ao elevar os braços juntos, expire ao abrir até a altura dos ombros.

→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.

ALONGAMENTOS DE MMSS

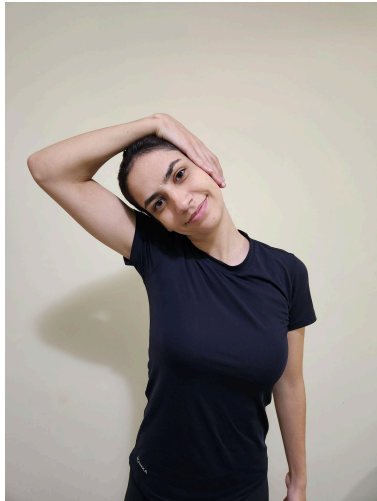
→ Todos devem ser mantidos por 30 segundos e feitos para os dois lados.



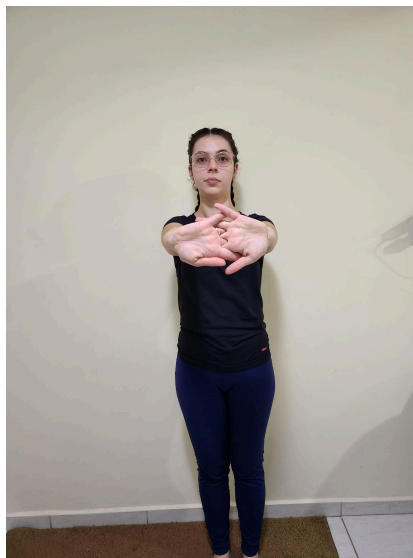
- Leve um dos braços para o lado e traga o cotovelo com a outra mão até o corpo.



- Leve a mão ao ombro e até o meio das costas, empurre o cotovelo para alongar bem o músculo tríceps (parte de baixo do seu braço)



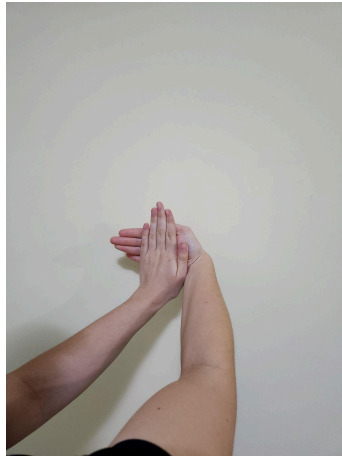
- Incline a cabeça em direção ao ombro, com ajuda da mão, para alongar bem o pescoço.



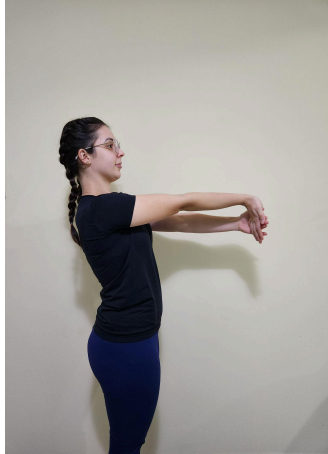
- Em pé, enlace os dedos e estenda os braços à frente com as palmas para fora.



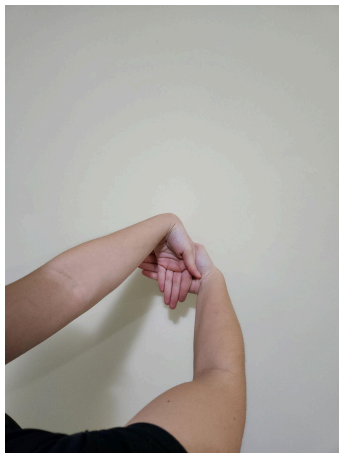
- Em pé, enlace os dedos atrás do corpo e estenda os braços para trás, sem flexionar a coluna para frente



- Deixe uma mão voltada para cima e a outra ajuda a trazer os dedos em sua direção.



- Deixe uma mão voltada para fora e para baixo enquanto a outra mão ajuda a trazer os dedos em sua direção.



- Deixe uma mão voltada para dentro e para baixo enquanto a outra mão ajuda a trazer os dedos em sua direção.

COLUNA

→ Para os exercícios no chão, utilizar tapete ou colchonete para executá-los



1. Alcance Cruzado (Sentado)

No chão, sentado com as pernas afastadas e braços abertos. Leve a mão esquerda ao pé direito e a mão direita ao pé esquerdo.

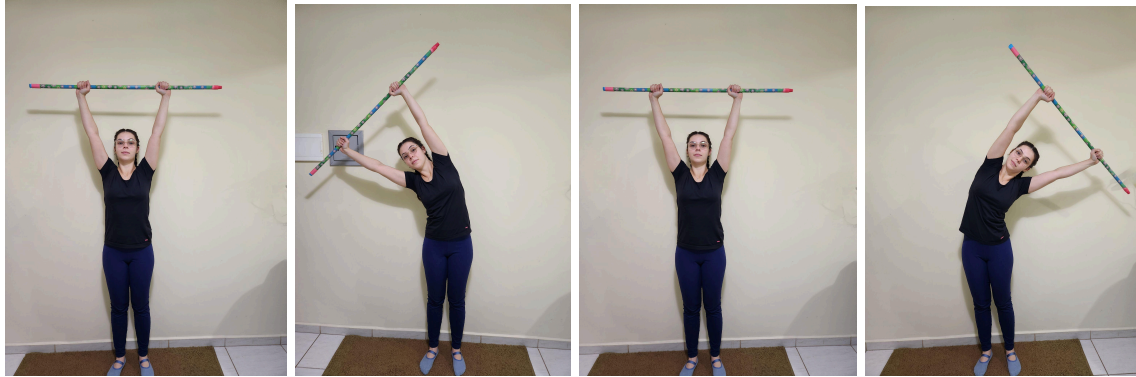
→ Repetições: 12x alternando – 2 a 3 séries.



2. Extensão de Tronco (Deitado)

No chão, de barriga para baixo, mãos próximas ao rosto. Inspire e eleve o tronco com cotovelos estendidos, expire ao retornar.

→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.



3. Inclinação com Bastão (Em Pé)

Segurando um bastão na altura dos ombros, eleve os braços e incline o tronco lateralmente.

→ Repetições: 12x alternando – 2 a 3 séries.



4. Alongamento Lateral com Cadeira

Com uma mão na cadeira, afaste o corpo até o braço ficar reto. Eleve o outro braço e incline o tronco.

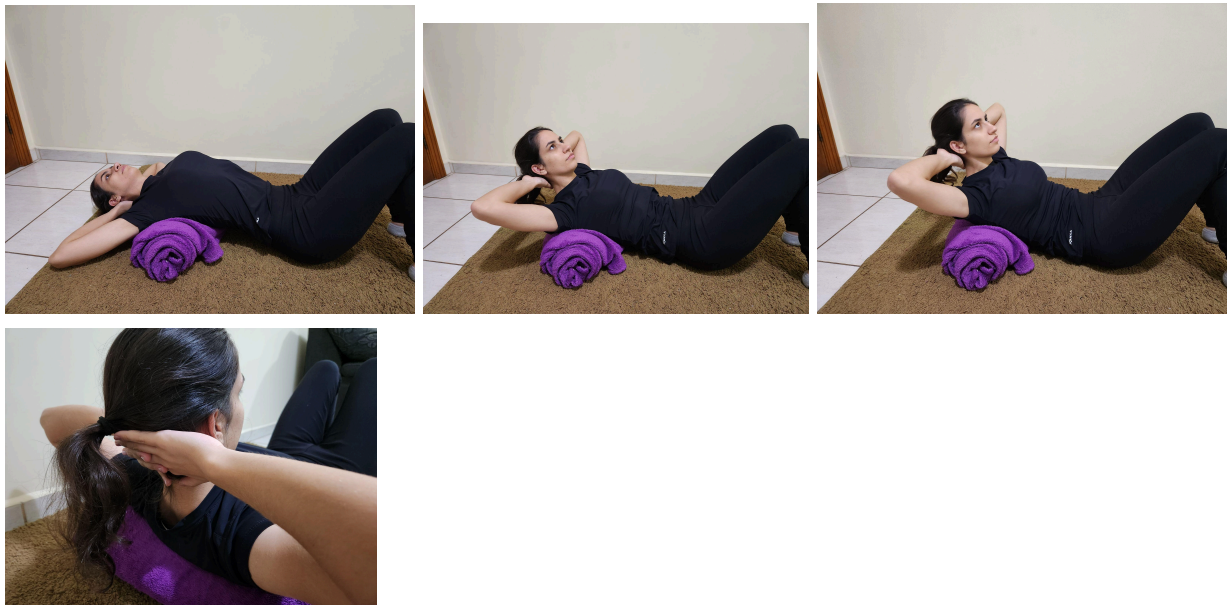
→ Repetições: 10x por lado – 2 a 3 séries.



5. Pernas Alternadas (Deitado)

No chão, com joelhos flexionados (dobrados), mova as pernas de um lado para o outro.

→ Repetições: 12x – 2 a 3 séries.



6. Abdominal com Rolo

No chão, deitado com rolo nas costas e mãos atrás da cabeça. Inspire e eleve o tronco, expire ao retornar.

→ Repetições: 12x – 2 a 3 séries.



7. Quatro apoios

No chão, fique em quatro apoios, com a coluna reta. Puxe o ar pelo nariz e tente levar seu umbigo em direção a coluna, fazendo um C. Volte à posição inicial soltando o ar pela boca. Realize o movimento

→ Repetições: 12x – 2 a 3 séries.



8. Inclinação Sentado

No chão, sentado com braços à frente, incline o tronco para trás em formato de "C".

→ Repetições: 12x – 2 a 3 séries.



9. Elevação Alternada

No chão, fique em quatro apoios, de forma que sua coluna fique reta e apoie as mãos no chão, estenda braço e perna opostos (braço direito e perna esquerda, braço esquerdo e perna direita).

→ Repetições: 12x – 2 a 3 séries.



10. Alcance na Parede (Sentado)

No chão, sentado com costas na parede, afaste um pouco suas pernas e leve os braços à frente. Puxe o ar antes de realizar o movimento e solte o ar quando levar os braços a frente

→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.

MMII (MEMBROS INFERIORES)



1. Abdução com Pernas Flexionadas

No chão, deitado, apoie uma das mãos na sua cabeça e outra no chão, de lado com joelhos flexionados, realizando a abertura da perna de cima sem separar os pés.

→ Repetições: 10x por lado – 2 a 3 séries.



2. Abdução com Pernas Estendidas

No chão, apoie uma das mãos na sua cabeça e outra no chão, deitado de lado com pernas estendidas, eleve a perna de cima.

→ Repetições: 10x por lado – 2 a 3 séries.



3. Elevação de Quadril (Parede)

No chão, deitado com os pés na parede, de modo que os joelhos fiquem flexionados. Inspire e eleve o quadril, expire ao descer.

→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.



4. Elevação de Quadril (Chão)

No chão, mesma posição, mas com os pés no chão.

→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.



5. Ponta dos Pés (Acelera/Freia)

No chão, Deitado, com as pernas estendidas mova a ponta dos pés para frente e para trás, como se estivesse acelerando e desacelerando o carro.

→ Repetições: 12x – 2 a 3 séries.



6. Círculos com os Pés

No chão, gire os pés para dentro e para fora com as pernas estendidas.

→ Repetições: 12x – 2 a 3 séries.



7. Agachamento com Cadeira

Em pé, apoie as mãos na cadeira. Puxe o ar pelo nariz e solte pela boca flexionando o quadril se agachando (como se fosse sentar) e retorne à posição inicial

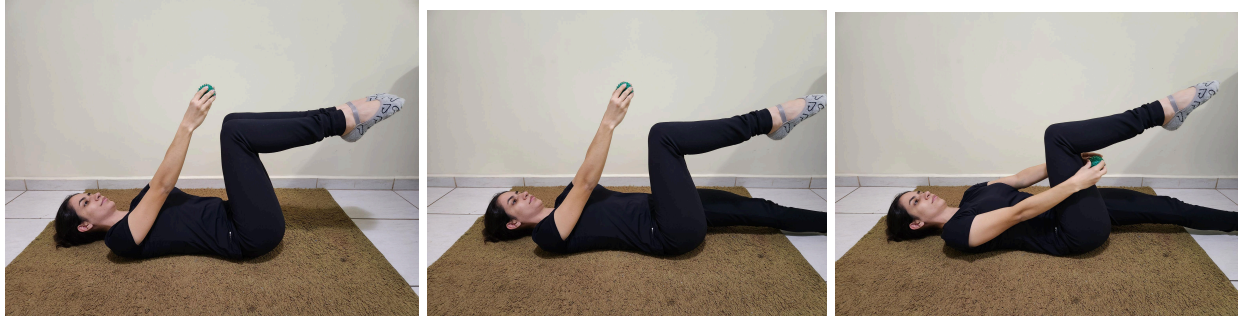
→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.



8. Agachamento com Peso

Com garrafas de água nas mãos, repita o movimento em direção à cadeira.

→ Repetições: 10x – 2 a 3 séries.



9. Passagem de Bola

No chão, deitado com os joelhos flexionados e uma perna elevada, passe uma bolinha por cima da perna, enquanto a outra perna fica estendida no chão.

→ Repetições: 10x por lado – 2 a 3 séries.



10. Movimento Frente, Lado, Trás

Em pé, mova uma perna para frente, lado e trás.

→ Repetições: 10x por lado – 2 a 3 séries.



11. Chute Alternado

Em pé, flexione a perna em direção ao corpo e estenda como um chute.

→ Repetições: 10x por lado – 2 a 3 séries.

ALONGAMENTOS DE MMII

→ Mantenha por 30 segundos cada lado.



- Em pé, segure uma perna para trás (pé ou tornozelo).



- Em pé, puxe o joelho em direção ao peito.



- Sentado, cruze uma perna sobre a outra e incline o tronco à frente.