

#NEXT2YOU



VAMOS TREINAR  
JUNTOS

MULHERES  
QUE NÃO  
COSTUMAM  
FAZER  
EXERCÍCIO



Programa **PÓS-NATAL**

# 1º TRIMESTRE

Segunda-feira



## CAMINHADA

Sessão de caminhada, **20-30 min.**

O ritmo deve ser moderado, cerca de **4-5 km/h**

Se for no exterior, evite ambientes muito quentes (sob o sol de verão), bem como ambientes muito frios ou húmidos. Escolha um percurso plano sem superfícies irregulares. Use roupa confortável que ajude a evitar variações na temperatura corporal, e use calçado especificamente projetado para caminhadas.

Terça-feira



Quarta-feira



Sumo Squat



DIP



Hip Trust



Lateral lifts



Prancha reversa



Triceps Extension

Quinta-feira



Sexta-feira



## PISCINA

Sessão de natação ou de exercício físico dentro de água. **Duração 30-45 min.**

A intensidade do exercício deve ser moderada.

Evite movimentos que sobrecarreguem a área lombar das costas, como nadar de bruços ou mariposa.

Sábado



Domingo



## RELAXAMENTO/MOBILIDADE ARTICULAR

Sessão de loga ou sessão genérica de mobilidade articular.

Complete os exercícios de mobilidade articular indicados no guia seguido de alongamentos por cerca de **30 min.**

## DICAS E CONSELHOS

Se não tiver halteres pequenos, pode usar uma garrafa de água ou qualquer outro objetos que possa ser facilmente manuseado.

Antes de cada sessão de exercício, complete os exercícios de mobilidade articular indicados na página de **“Aquecimento”** durante pelo menos **10-15 minutos**.

No final de cada sessão, complete os exercícios de alongamento indicados na página de **“Alongamentos”** durante pelo menos **10-15 minutos**.

SEQUÊNCIA

2

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros inferiores com especial foco nos quadríceps e glúteos.

Código do exercício:

**A12**



Exercício

**SUMO SQUAT**



Repetições

**3 X 10/12**



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com as aberturas mais afastadas do que a largura dos ombros. Dedos para fora.

Complete um agachamento, movendo a pélvis até os joelhos estarem dobrados a um máximo de 90 graus. Tenha o cuidado de manter os joelhos alinhados com a direção dos seus pés durante todo o movimento de flexão. Os braços permanecem estendidos e, se possível, seguram um pequeno peso.



**A EVITAR:** Ao dobrar-se, evite que o joelho se afaste demasiado da ponta dos pés. Não dobre as costas para a frente. Mantenha a coluna vertebral na sua posição neutra natural. Evite juntar os joelhos durante o agachamento.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI



Sumo squat



DIP



Hip Trust



Lateral lifts



Prancha reversa



Triceps Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros superiores com especial foco nos músculos peitorais, tríceps, lats e deltoides.

Código do exercício:

**AS2**



## Exercício DIP



## REPETIÇÕES 3 X 8



## Descansar 2 min

Posição inicial com os braços estendidos, apoiados sobre um suporte (banco, cadeira, sofá, etc.) e levantando os glúteos do assento.

Dobre os braços até o cotovelo estar dobrado mais ou menos a 90 graus.



**A EVITAR:** Uma queda excessivamente profunda que, em caso de mobilidade articular deficiente, irá enfatizar desnecessariamente o ombro.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

A12

**AS2**

A16

AS4

C2

AS8

Sumo squat

DIP

Hip Trust

Lateral lifts

Prancha reversa

Triceps  
Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros inferiores com especial foco nos glúteos.

Código do exercício:  
**A16**



## Exercício

### HIP THRUST



## Repetições

**3 X 10/12**



## Descansar

**2 min**

Posição inicial: sentada com as pernas dobradas e afastadas. Os ombros estão apoiados sobre um suporte (banco, cadeira, sofá, etc.) e os braços seguram um pequeno peso à altura da pélvis.

Empurre com a sola dos pés, levantando a pélvis até à altura dos ombros.



**A EVITAR:** Pesos excessivos

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

A12

AS2

**A16**

AS4

C2

AS8

Sumo squat

DIP

Hip Thrust

Lateral lifts

Prancha reversa

Triceps Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros superiores com especial foco nos deltoides.

Código do exercício:

**AS4**



## Exercício

### LATERAL LIFTS



## Repetições

**3 X 10/12**



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Levante lateralmente os braços estendidos até que as suas mãos alcancem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** Levantar o ombro, o que sobrecarrega o músculo do trapézio.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

A12

AS2

A16

**AS4**

C2

AS8

Sumo squat

DIP

Hip Trust

Lateral lifts

Prancha reversa

Triceps Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral do com especial foco.

Código do exercício:

**C2**



Exercício

## PRANCHA REVERSA



Repetições

**3 X 20 SECS.**



Descansar

**2 min**

Posição inicial: deitada, descanse nas suas mãos e calcanhares, mantendo os braços estendidos. Mantenha a postura isométrica durante tempo definido.

### EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!

Complete o exercício apoiada nos cotovelos.



## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

A12

AS2

A16

AS4

**C2**

AS8

Sumo squat

DIP

Hip Trust

Lateral lifts

Prancha reversa

Triceps Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.



# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros superiores com especial foco nos tríceps.

Código do exercício:  
**AS8**



## Exercício

### TRICEPS EXTENSION



## Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



## Descansar

**2 min**

Posição inicial: Com um braço e um joelho apoiados num suporte (banco, cadeira, sofá, etc.), manter o braço livre dobrado, segurando um pequeno peso.

Esticar o braço, alinhando-o com o tronco.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício usando uma faixa elástica.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

A12

AS2

A16

AS4

C2

AS8

Sumo squat

DIP

Hip Trust

Lateral lifts

Prancha reversa

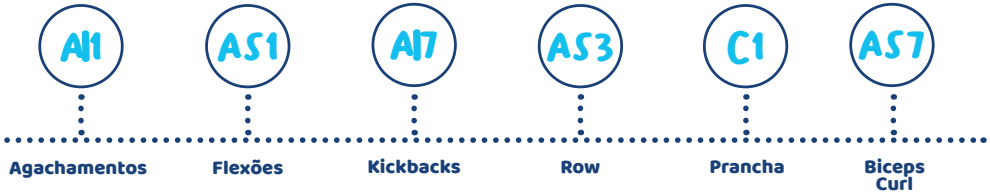
Triceps Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# 2º TRIMESTRE

Segunda-feira

TREINO



Terça-feira



## CAMINHADA

Sessão de caminhada, **20-30 min.**

O ritmo deve ser moderado, cerca de **4-5 km/h.**

Se for no exterior, evite ambientes muito quentes (sob o sol de verão), bem como ambientes muito frios ou húmidos. Escolha um percurso plano sem superfícies irregulares. Use roupa confortável que ajude a evitar variações na temperatura corporal, e use calçado especificamente projetado para caminhadas.

Quarta-feira



Quinta-feira



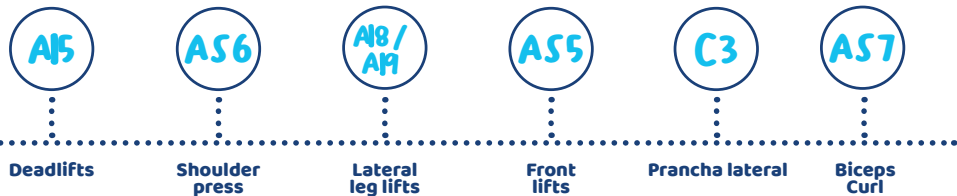
## RELAXAMENTO/MOBILIDADE ARTICULAR

Sessão de yoga ou sessão genérica de mobilidade articular.

Complete os exercícios de mobilidade articular indicados no guia seguido de alongamentos por cerca de 30 min.

Sexta-feira

TREINO



Sábado



## PISCINA

Sessão de natação ou de exercício físico dentro de água. **Duração 30-45 min.**

A intensidade do exercício deve ser moderada.

Evite movimentos que sobrecarreguem a área lombar das costas, como nadar de bruços ou mariposa.

Domingo



## DICAS E CONSELHOS

Se não tiver halteres pequenos, pode usar uma garrafa de água ou qualquer outro objeto que possa ser facilmente manuseado.

Antes de cada sessão de exercício, complete os exercícios de mobilidade articular indicados na página de “Aquecimento” durante pelo menos **10-15 minutos.**

No final de cada sessão, complete os exercícios de alongamento indicados na página de “Alongamentos” durante pelo menos **10-15 minutos.**

SEQUÊNCIA

1

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros inferiores com especial foco nos quadríceps e glúteos

Código do exercício:

**A11**



Exercício

## AGACHAMENTOS



Repetições

**3 X 10/12**



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com as pernas mais afastadas mais ou menos à largura dos ombros.

Faça um agachamento, movendo a pélvis para trás até que os seus joelhos fiquem dobrados no máximo a 90 graus. Tome cuidado para manter os joelhos alinhados com a direção dos seus pés ao longo do movimento de flexão.

### EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!

Continue dobrando-se até estar sentada na cadeira, em seguida, levante-se, de volta à posição inicial.



**A EVITAR:** Ao dobrar, evite que o joelho se mova muito além da ponta dos pés. Não dobre as costas para a frente. Mantenha a coluna vertebral na sua posição neutra natural. Evite juntar os joelhos durante a flexão.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI



Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial atenção nos músculos peitorais e tríceps.

Código do exercício:

**AS1**



## Exercício FLEXÕES



## Repetições 3 X 8



## Descansar 2 min

Posição de inicial: Apoie-se nas mãos e nos pés mantendo os braços esticados.

Dobre os braços até atingir mais ou menos um ângulo de 90°.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício apoiando-se sobre um suporte (banco, cadeira, sofá, etc) ou descansando os joelhos no chão.



**A EVITAR:** Anteversão da pélvis, que causa um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da região lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

AI1

**AS1**

AI7

AS3

C1

AS7

Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros inferiores com especial foco nos glúteos.

Código do exercício:

**A17**



Exercício

**KICKBACKS**



Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA PERNA



Descansar

**2 min**

Posição inicial de gatas, apoiada nas mãos e joelhos.

Pontapeie a sua perna para trás. Uma faixa elástica pode ser usada para resistência.



## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

A11

AS1

**A17**

AS3

C1

AS7

Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

General strengthening of the upper limbs with particular involvement of the biceps, lats and deltoids.

Código do exercício:

**AS3**



Exercício  
**ROW**



Repetições  
**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



Descansar  
**2 min**

Posição inicial: com um braço e um joelho apoiado num suporte (banco, cadeira, sofá, etc.), segure um pequeno peso com o braço livre.

Puxe o peso para si, até à altura do peito.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis que causa arqueamento e tensão excessiva da área lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

AI1

AS1

AI7

**AS3**

C1

AS7

Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

Bíceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos músculos do tronco com especial foco nos músculos estabilizadores.

Código do exercício:

**C1**



Exercício  
**PRANCHA**



Repetições  
**3 X 20 SEC.**



Descansar  
**2 min**

Posição inicial: Apoie-se sobre as mãos e pés mantendo os braços estendidos. Mantenha a postura isométrica durante o tempo definido.

## EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!

Complete o exercício apoiando-se nos cotovelos ou com os braços estendidos mas descansando os joelhos no chão.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

A11

AS1

A17

AS3

**C1**

AS7

Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.



# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos bíceps.

Código do exercício:

**AS7**



## Exercício

### BICEPS CURL



## Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Dobre os cotovelos para a frente até as mãos atingirem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

AI1

AS1

AI7

AS3

C1

**AS7**

Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

SEQUÊNCIA

3

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros inferiores com especial foco dos tendões e dos glúteos.

Código do exercício:

**A15**



Exercício

**DEADLIFTS**



Repetições

**3 X 10/12**



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Recue com a sua pélvis, mantendo-a numa posição antevertida, inclinando o tronco para a frente e mantendo as pernas semi-dobradas.



**A EVITAR:** Não dobrar as costas durante a execução para evitar sobrecarregar a zona lombar.

## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI



Deadlifts



Shoulder press



Lateral leg lifts



Front lifts



Prancha lateral



Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos deltoides, músculos peitorais e tríceps.

Código do exercício:

**AS6**



Exercício

## SHOULDER PRESS



Repetições

**3 X 8**



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Os braços suportam um pequeno peso à altura dos ombros.

Estique os braços sobre a cabeça.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI

AS5

**AS6**

AS8 /  
AP1

AS5

C3

AS7

Deadlifts

Shoulder press

Lateral leg lifts

Front lifts

Prancha lateral

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros inferiores com especial foco nos glúteos.

Código do exercício:

**A18 / A19**



## Exercício

**LEVANTAMENTO DE PERNA LATERAL DE QUATRO OU PERNA ESTICADA**



## Repetições

**3 X 10/12  
POR CADA BRAÇO**



## Descansar

**2 min**

Posição inicial de quatro, suportada nas mãos e joelhos.

Chute a perna flexionada lateralmente. Um elástico pode ser usado para resistência.



## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI

A15

Deadlifts

A56

Shoulder press

**A18 / A19**

Lateral leg lifts

A55

Front lifts

C3

Prancha lateral

A57

Biceps Curl

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos deltoides frontais.

Código do exercício:

**AS5**



## Exercício

### LEVANTAMENTO FRONTAL



## Repetições

**3 X 10/12**



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Levante os braços estendidos para a frente até as mãos atingirem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** Levantar o ombro, o que sobrecarrega o músculo do trapézio.

## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI

AS5

AS6

AS8 /  
AP1

AS5

C3

AS7

Deadlifts

Shoulder press

Lateral leg lifts

Front lifts

Prancha lateral

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos músculos do tronco com especial foco nos músculos estabilizadores.

Código do exercício:

**C3**



Exercício

## PRANCHA LATERAL



Repetições

**3 X 20 SECS.  
POR CADA LADO**



Descansar

**2 min**

Posição inicial: de lado, apoiada sobre o cotovelo e os pés.  
Mantenha a postura isométrica, levantando do solo a lateral do corpo pelo tempo definido.



## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI

A15

Deadlifts

A56

Shoulder press

A18 /  
A19

Lateral leg lifts

A55

Front lifts

**C3**

Prancha lateral

A57

Biceps Curl

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos bíceps.

Código do exercício:

**AS7**



## Exercício

### BICEPS CURL



## Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Dobre os cotovelos para a frente até as mãos atingirem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI

AS5

Deadlifts

AS6

Shoulder press

AS8 /  
AP1

Lateral leg lifts

AS5

Front lifts

C3

Prancha lateral

AS7

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.



# 3º TRIMESTRE

Segunda-feira

TRAINING

SEQUÊNCIA  
1

A11

Agachamentos

AS1

Flexões

A17

Kickbacks

AS3

Row

C1

Prancha

AS7

Biceps  
Curl

Terça-feira



## RELAXAMENTO/MOBILIDADE ARTICULAR

Sessão de loga ou sessão genérica de mobilidade articular.

Complete os exercícios de mobilidade articular indicados no guia seguido de alongamentos por cerca de **30 min.**

Quarta-feira



## CAMINHADA

Sessão de caminhada, **20-30 min.**

O ritmo deve ser moderado, cerca de **4-5 km/h.**

Se for no exterior, evite ambientes muito quentes (sob o sol de verão), bem como ambientes muito frios ou húmidos. Escolha um percurso plano sem superfícies irregulares. Use roupa confortável que ajude a evitar variações na temperatura corporal, e use calçado especificamente projetado para caminhadas.

Quinta-feira

TRAINING

SEQUÊNCIA  
2

A12

Sumo  
Squat

AS2

DIP

A16

Hip  
Trust

AS4

Lateral  
lifts

C2

Prancha  
reversa

AS8

Triceps  
Extension

Sexta-feira



## RELAXAMENTO/MOBILIDADE ARTICULAR

Sessão de loga ou sessão genérica de mobilidade articular.

Complete os exercícios de mobilidade articular indicados no guia seguido de alongamentos por cerca de **30 min.**

Sábado



## PISCINA

Sessão de natação ou de exercício físico dentro de água. **Duration 30-45 min.**

A intensidade do exercício deve ser moderada.

Evite movimentos que sobrecarreguem a área lombar das costas, como nadar de bruços ou mariposa.

Domingo



## DICAS E CONSELHOS

Se não tiver halteres pequenos, pode usar uma garrafa de água ou qualquer outro objetos que possa ser facilmente manuseado. Se não tiver uma bola de exercício, uma cadeira é uma boa alternativa.

Antes de cada sessão de exercício, complete os exercícios de mobilidade articular indicados na página de **“Aquecimento”** durante pelo menos **10-15 minutos.**

No final de cada sessão, complete os exercícios de alongamento indicados na página de **“Alongamentos”** durante pelo menos **10-15 minutos.**

SEQUÊNCIA

1

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros inferiores com especial foco nos quadríceps e glúteos

Código do exercício:

**A11**



Exercício

## AGACHAMENTOS



Repetições

**3 X 10/12**



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com as pernas mais afastadas mais ou menos à largura dos ombros.

Faça um agachamento, movendo a pélvis para trás até que os seus joelhos fiquem dobrados no máximo a 90 graus. Tome cuidado para manter os joelhos alinhados com a direção dos seus pés ao longo do movimento de flexão.

### EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!

Continue dobrando-se até estar sentada na cadeira, em seguida, levante-se, de volta à posição inicial.



**A EVITAR:** Ao dobrar, evite que o joelho se mova muito além da ponta dos pés. Não dobre as costas para a frente. Mantenha a coluna vertebral na sua posição neutra natural. Evite juntar os joelhos durante a flexão.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI



Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial atenção nos músculos peitorais e tríceps.

Código do exercício:

**AS1**



## Exercício FLEXÕES



## Repetições 3 X 8



## Descansar 2 min

Posição de inicial: Apoie-se nas mãos e nos pés mantendo os braços esticados.

Dobre os braços até atingir mais ou menos um ângulo de 90°.

## EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!

Complete o exercício apoiando-se sobre um suporte (banco, cadeira, sofá, etc) ou descansando os joelhos no chão.



**A EVITAR:** Anteversão da pélvis, que causa um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da região lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

AI1

**AS1**

AI7

AS3

C1

AS7

Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros inferiores com especial foco nos glúteos.

Código do exercício:

**A17**



Exercício

**KICKBACKS**



Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA PERNA



Descansar

**2 min**

Posição inicial de gatas, apoiada nas mãos e joelhos.

Pontapeie a sua perna para trás. Uma faixa elástica pode ser usada para resistência.



## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

A11

AS1

**A17**

AS3

C1

AS7

Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

General strengthening of the upper limbs with particular involvement of the biceps, lats and deltoids.

Código do exercício:

**AS3**



Exercício  
**ROW**



Repetições  
**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



Descansar  
**2 min**

Posição inicial: com um braço e um joelho apoiado num suporte (banco, cadeira, sofá, etc.), segure um pequeno peso com o braço livre.

Puxe o peso para si, até à altura do peito.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis que causa arqueamento e tensão excessiva da área lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

AI1

AS1

AI7

**AS3**

C1

AS7

Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

Bíceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos músculos do tronco com especial foco nos músculos estabilizadores.

Código do exercício:

**C1**



Exercício  
**PRANCHA**



Repetições  
**3 X 20 SEC.**



Descansar  
**2 min**

Posição inicial: Apoie-se sobre as mãos e pés mantendo os braços estendidos. Mantenha a postura isométrica durante o tempo definido.

## EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!

Complete o exercício apoiando-se nos cotovelos ou com os braços estendidos mas descansando os joelhos no chão.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

A11

AS1

A17

AS3

**C1**

AS7

Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos bíceps.

Código do exercício:

**AS7**



## Exercício

### BICEPS CURL



## Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Dobre os cotovelos para a frente até as mãos atingirem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

AI1

AS1

AI7

AS3

C1

**AS7**

Agachamentos

Flexões

Kickbacks

Row

Prancha

**Biceps Curl**

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.



SEQUÊNCIA

2

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros inferiores com especial foco nos quadríceps e glúteos.

Código do exercício:

**A12**



Exercício

**SUMO SQUAT**



Repetições

**3 X 10/12**



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com as aberturas mais afastadas do que a largura dos ombros. Dedos para fora.

Complete um agachamento, movendo a pélvis até os joelhos estarem dobrados a um máximo de 90 graus. Tenha o cuidado de manter os joelhos alinhados com a direção dos seus pés durante todo o movimento de flexão. Os braços permanecem estendidos e, se possível, seguram um pequeno peso.



**A EVITAR:** Ao dobrar-se, evite que o joelho se afaste demasiado da ponta dos pés. Não dobre as costas para a frente. Mantenha a coluna vertebral na sua posição neutra natural. Evite juntar os joelhos durante o agachamento.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI



Sumo squat



DIP



Hip Trust



Lateral lifts



Prancha reversa



Triceps Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros superiores com especial foco nos músculos peitorais, tríceps, lats e deltoides.

Código do exercício:

**AS2**



## Exercício DIP



## REPETIÇÕES 3 X 8



## Descansar 2 min

Posição inicial com os braços estendidos, apoiados sobre um suporte (banco, cadeira, sofá, etc.) e levantando os glúteos do assento.

Dobre os braços até o cotovelo estar dobrado mais ou menos a 90 graus



**A EVITAR:** Uma queda excessivamente profunda que, em caso de mobilidade articular deficiente, irá enfatizar desnecessariamente o ombro.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

A12

**AS2**

A16

AS4

C2

AS8

Sumo squat

DIP

Hip Trust

Lateral lifts

Prancha reversa

Triceps  
Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros inferiores com especial foco nos glúteos.

Código do exercício:

**A16**



Exercício

## HIP THRUST



Repetições

**3 X 10/12**



Descansar

**2 min**

Posição inicial: sentada com as pernas dobradas e afastadas. Os ombros estão apoiados sobre um suporte (banco, cadeira, sofá, etc.) e os braços seguram um pequeno peso à altura da pélvis.

Empurre com a sola dos pés, levantando a pélvis até à altura dos ombros.



**A EVITAR:** Pesos excessivos

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

A12

AS2

**A16**

AS4

C2

AS8

Sumo squat

DIP

Hip Trust

Lateral lifts

Prancha reversa

Triceps Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros superiores com especial foco nos deltoides.

Código do exercício:

**AS4**



Exercício

## LATERAL LIFTS



Repetições

**3 X 10/12**



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Levante lateralmente os braços estendidos até que as suas mãos alcancem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** Levantar o ombro, o que sobrecarrega o músculo do trapézio.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

A12

AS2

A16

**AS4**

C2

AS8

Sumo squat

DIP

Hip Trust

Lateral lifts

Prancha reversa

Triceps Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral do com especial foco.

Código do exercício:

**C2**



Exercício

## PRANCHA REVERSA



Repetições

**3 X 20 SECS.**



Descansar

**2 min**

Posição inicial: deitada, descansa nas suas mãos e calcanhares, mantendo os braços estendidos. Mantenha a postura isométrica durante tempo definido.

### EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!

Complete o exercício apoiada nos cotovelos.



## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

A12

AS2

A16

AS4

**C2**

AS8

Sumo squat

DIP

Hip Trust

Lateral lifts

Prancha reversa

Triceps Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros superiores com especial foco nos tríceps.

Código do exercício:  
**AS8**



## Exercício

### TRICEPS EXTENSION



## Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



## Descansar

**2 min**

Posição inicial: Com um braço e um joelho apoiados num suporte (banco, cadeira, sofá, etc.), manter o braço livre dobrado, segurando um pequeno peso.

Esticar o braço, alinhando-o com o tronco.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício usando uma faixa elástica.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

A12

AS2

A16

AS4

C2

AS8

Sumo squat

DIP

Hip Trust

Lateral lifts

Prancha reversa

Triceps Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# AQUECIMENTO

O objetivo de cada um dos exercícios seguintes é estimular a produção e distribuição uniforme do líquido sinovial na cápsula da articulação, para que atue como um lubrificante para a própria articulação e a prepare para esforço de treino.



Repetições  
**20/30**



Descanso  
**NENHUM**

## Exercícios PESCOÇO



Movimentos da cabeça para a frente e para trás no plano transversal.



Rodas a cabeça para cima e para baixo como se estivesse a concordar com algo.



Rodar a cabeça para a direita e para a esquerda como se abanasse a cabeça "NÃO".



Movimentos semicirculares completos da sua cabeça, olhando para baixo.



Movimentos semicirculares completos da sua cabeça, olhando para cima.



Movimentos circulares completos no plano transversal em ambos os sentidos.



### Exercícios OMBROS



Movimentos circulares completos para a frente com ambos os ombros.



Movimentos circulares completos para trás com ambos os ombros.



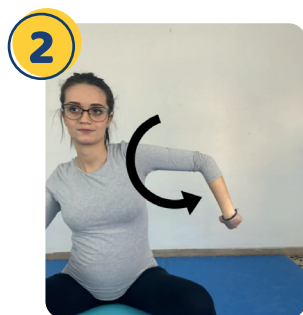
Movimentos circulares completos alternados do ombro esquerda e direita para a frente e para trás.



### Exercícios COTOVELOS



Movimentos circulares completos alternados do antebraço esquerdo para o direito em ambas direções.



### Exercícios PULSOS



Movimentos circulares completos dos pulsos, unindo as duas mãos.

### Exercícios TRONCO



Inspire, arqueando as costas. Estenda os braços para frente, trazendo a sua cabeça entre os braços enquanto expira.



Movimentos circulares completos de pélvis, com as mãos nos joelhos.



# ALONGAMENTOS

Each Cada uma das seguintes posições deve ser completada de modo a levar o grupo muscular a ser esticado a uma tensão moderada. Uma vez atingida a tensão acima referida, esta deve ser mantida durante pelo menos 30 segundos e repetida pelo menos duas vezes.



Manter por  
30 sec



Repetições  
2



## PESCOÇO



1 Dobre o pescoço para a frente, deixando que o peso dos braços a ajude a encontrar a melhor posição para alongar.



## BRAÇOS



1 Com uma mão, puxe o braço oposto estendido ao peito.



## TRONCO



1 Com as pernas abertas, incline o tronco para a frente, deixando os seus braços moles e a sua cabeça voltada para o chão.



## PERNAS



1 Numa posição agachada, afaste os joelhos, e empurre-os para fora com os cotovelos.



2 Dobre o pescoço para o lado, deixando o peso de seus braços ajudá-la a encontrar a melhor posição para alongar.



2 Repita ambos para a esquerda e para a direita.



2 Coloque as mãos no encosto de uma cadeira e alinhe os braços com o tronco.



2 De joelhos, coloque as mãos atrás dos pés e, alinhando o tronco com as coxas, encontre o ponto de alongamento mais adequado a manter.



3 Repita ambos para a esquerda e para a direita.



3 Com uma mão, puxe o cotovelo do braço oposto dobrado, para trás das costas em direção à sua cabeça. Repita ambos para a esquerda e para a direita.



3 Posição Hurdler. Repita para ambos os lados, esquerda e direita.