GUIA PRÁTICO PARA QUEM TREINA

ALONGAMENTOS PARA ATLETAS

Corrida • Musculação • Ciclismo
Natação • Esportes de quadra







Mobilidade, execução e rotinas por modalidade

EVERTON ALVES

QUIROPRAXIA | GUARULHOS | EDIÇÃO 2026

PROJETO EDITORIAL

Sobre esta edição

IDENTIDADE

Alongamentos para Atletas é um guia educativo preparado para Everton Alves Quiropraxia. Reúne orientações de execução, escolhas de movimentos e exemplos de organização semanal para adultos fisicamente ativos.

TEXTO E IMAGENS

O texto foi redigido para este projeto, com consulta a fontes técnicas indicadas ao final. As ilustrações são novas, produzidas com auxílio de inteligência artificial. Representam posições gerais e não medidas anatômicas ou diagnósticos.

USO RESPONSÁVEL

Esta edição não substitui avaliação, prescrição individual, reabilitação nem supervisão técnica. Os exemplos de dosagem são pontos de partida para adultos sem lesão aguda; ajuste a rotina ao histórico, à modalidade e à resposta ao exercício.

REVISÃO ANTES DA PUBLICAÇÃO

Para uso comercial ou distribuição a pacientes, recomenda-se revisão técnica do conteúdo e das ilustrações por profissional habilitado. Não foi realizada validação clínica individual dos programas.

CONHEÇA QUEM ESTÁ POR TRÁS DESTE LIVRO

Everton Alves



QUIROPRAXISTA
MASSOTERAPEUTA

Acadêmico em
Fisioterapia

10 anos de atuação
no atendimento a atletas

Guarulhos · SP

Me chamo Everton Alves. Sou quiropraxista, massoterapeuta e acadêmico em Fisioterapia. Em 10 anos atendendo atletas, percebi que a dedicação ao treino nem sempre vem acompanhada da mesma atenção à preparação do corpo e aos cuidados depois do esforço.

Dessa vivência nasceu este livro: um convite para incluir alongamento, mobilidade e consciência do movimento na rotina, escolhendo o momento e a dose para cada atividade. Meu propósito é orientar essa etapa com clareza e atenção às diferenças individuais.

Minha atuação profissional e meus estudos em Fisioterapia caminham juntos na busca por um cuidado atento. Por trás de cada atleta, existe uma história que merece ser ouvida. Quero conhecer a sua.

VAMOS CONVERSAR SOBRE SEU MOVIMENTO?

Conheça meu trabalho em Guarulhos e conte seus objetivos. Será um prazer ouvir sua história.

www.quiropraxiaguarulhos.com.br

LEITURA E PRÁTICA

Como navegar pelo guia

CÓDIGOS DO ATLAS

Cada exercício tem um código E01 a E32; a letra E identifica o exercício, independentemente da categoria. A primeira página mostra a execução; a seguinte explica ajustes, contexto esportivo e observação. O código também aparece nas sequências ilustradas das rotinas.

TRÊS CATEGORIAS

As fichas indicam estático, mobilidade ativa ou dinâmico. O estático sustenta uma posição; a mobilidade explora um arco com controle; o dinâmico prepara para o movimento esportivo. Uma região pode receber abordagens diferentes conforme o momento do treino.

AS DOSES

Tempo por lado significa que os dois lados devem ser feitos separadamente. Em repetições, alterne ou complete um lado primeiro conforme as instruções. Nas rotinas, as doses indicadas junto às imagens prevalecem sobre a sugestão geral do atlas. Caminhada, trote e séries leves do esporte são etapas complementares.

ILUSTRAÇÕES

Use a imagem para reconhecer a posição geral. O texto define a execução e as adaptações. Nenhum contato com o chão, altura do braço ou abertura das pernas precisa reproduzir exatamente o modelo.

PARTE 1

Seu caminho pelo livro

Conteúdo	Páginas
Apresentação, triagem e doses	1-8
Fundamentos para atletas	9-32
Atlas: pernas e quadril | E01-E16	33-64
Atlas: tronco, braços e controle | E17-E32	65-96
Rotinas: corrida | R01-R08	97-112
Rotinas: musculação | R09-R16	113-128
Rotinas: outras modalidades | R17-R24	129-144
Rotinas: situações do dia a dia | R25-R32	145-160
Seis planos de quatro semanas	161-184
Consulta, registros e referências	185-191
Seu próximo passo | site e QR Code	192

As páginas de execução e aplicação do atlas formam pares. Consulte ambas antes de incluir um movimento novo. Os planos organizam mobilidade e flexibilidade; não prescrevem quilometragem, cargas, ritmo de prova ou retorno após lesão.

PARTE 2

Encontre a região

Região ou tarefa	Exercícios	Página
Panturrilha e tornozelo	E01-E03	33-38
Posterior da coxa e quadríceps	E04-E06	39-44
Quadril e adutores	E07-E12	45-56
Preparação dinâmica de pernas	E13-E16	57-64
Coluna e tórax	E17-E19	65-70
Tronco lateral e dorsais	E20-E21	71-74
Peitoral, ombro e tríceps	E22-E26	75-84
Antebraços e punhos	E27-E28	85-88
Movimento cervical suave	E29-E30	89-92
Agachar e dobrar o quadril	E31-E32	93-96

CONSULTA RÁPIDA

A página 185 reúne os códigos do atlas. A página 186 relaciona modalidade e rotina. As páginas 187-189 ajudam a selecionar, registrar e reavaliar sua prática.

TRIAGEM DE PRÁTICA

Antes de começar

PARE E AVALIE

Não use estas rotinas para atravessar dor aguda, estalo com perda de função, inchaço importante, lesão recente, cirurgia ou restrição médica. Dor persistente ou que piora durante o movimento pede avaliação e ajuste de carga.

SINAIS QUE NÃO SÃO TENSÃO MUSCULAR

Choque, formigamento, dormência, perda de força, bloqueio articular, sensação de falseio ou tontura são motivos para interromper. Não tente transformar esses sinais em uma meta de alongamento.

ATENDIMENTO IMEDIATO

Dor no peito, falta de ar intensa incomum ou desmaio exigem atendimento urgente. Após trauma, deformidade ou incapacidade de apoiar também exigem avaliação imediata. Dor nas costas com nova perda de controle urinário ou intestinal, dormência na região entre as pernas ou fraqueza progressiva pede atendimento de urgência.

INDIVIDUALIZAÇÃO

Atletas menores de idade, gestantes, pessoas com hipermobilidade sintomática ou condições neurológicas e inflamatórias precisam de orientação específica. Este guia foi pensado para adultos sem lesão aguda.

REFERÊNCIA PARA O LIVRO

A dose inicial

Tipo	Ponto de partida educativo
Estático (E)	15-30 segundos; 1-2 séries; tensão suave sem dor. Nas fichas, veja a dose específica.
Mobilidade (M)	4-10 repetições lentas; amplitude confortável e retorno controlado.
Dinâmico (D)	6-10 repetições ou 20-40 segundos; comece curto e aumente gradualmente.
Intervalo	Descanse o necessário para respirar normalmente e voltar com controle.
Frequência	Experimente 2-3 sessões por semana de flexibilidade; preparação dinâmica conforme os treinos.

O ESFORÇO

Tensão leve e tolerável não significa dor. Como linguagem de registro, você pode usar 0-10 e manter a sensação aproximadamente em 2-3, desde que indolor. Essa escala não é um limiar clínico validado nem autorização para suportar sintomas.

A PROGRESSÃO

Aumente apenas uma variável de cada vez: amplitude, repetição, duração ou frequência. A prática deve continuar confortável durante e após a sessão. Não progrida em uma semana com dor nova ou piora da recuperação.

FUNDAMENTO 01

Amplitude útil ao esporte

ENTENDA

Flexibilidade é a capacidade de alcançar uma amplitude; mobilidade inclui o controle ativo para usá-la. Em esportes, uma amplitude maior só faz sentido quando combina com a tarefa e pode ser controlada. Um corredor não precisa das mesmas posições de um ginasta. Um atleta de musculação pode precisar ajustar a técnica e a carga antes de buscar mais amplitude.

LEVE PARA O TREINO

Escolha uma tarefa que você realmente pratica. Observe em que parte dela perde conforto ou controle. Selecione um movimento do atlas relacionado à tarefa e teste-o em baixa dose. Refaça a tarefa sem forçar e anote a resposta.

PERGUNTA DE TREINO

Que amplitude a minha modalidade pede, e consigo usá-la de maneira ativa?

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Descreva a tarefa esportiva em uma frase. Depois escolha um sinal de qualidade, como apoio do pé ou conforto na elevação do braço. Uma meta de função evita transformar cada sessão em competição de amplitude.

FUNDAMENTO 02

Músculos, tendões e articulações

ENTENDA

A posição articular modifica a tensão que você sente. Alguns músculos atravessam mais de uma articulação; mudar o joelho pode alterar um alongamento da perna. Tendões transmitem força, enquanto articulações e cápsulas também participam dos limites. Sensação de tensão não identifica sozinha qual estrutura está limitando o movimento.

LEVE PARA O TREINO

Compare “Panturrilha com joelho estendido” e “Panturrilha com joelho flexionado” sem aumentar a intensidade. Observe como a posição do joelho muda a sensação na panturrilha. Use essa diferença para escolher, não para concluir um diagnóstico. Pressão articular e tensão muscular devem ser tratadas de maneiras diferentes.

APLICAÇÃO

Ajuste a posição antes de aumentar a força externa.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Ao comparar posições, mude uma articulação por vez. Se você alterar joelho, quadril e tronco juntos, fica difícil perceber qual ajuste tornou a tarefa mais confortável.

FUNDAMENTO 03

Alongamento estático

ENTENDA

No estático, você entra em uma posição e a mantém. A sustentação deve permitir respirar e sair sem ajuda. Tempo e amplitude são variáveis independentes: ficar mais tempo não exige ir mais longe. Use o estático sobretudo em sessões próprias de flexibilidade ou após o treino, quando fizer sentido para sua preferência.

LEVE PARA O TREINO

Comece com uma sustentação curta, solte completamente e repita apenas se a resposta continuar confortável. Compare a primeira e a segunda série sem tentar vencer a amplitude anterior. Não use o peso de outra pessoa para intensificar.

EXEMPLO

“Posterior da coxa na cadeira” na cadeira: tensão posterior leve, sem a obrigação de tocar os dedos do pé.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Use um cronômetro apenas para contar o tempo, sem a obrigação de completar a sustentação se surgir sintoma. Termine soltando a posição devagar e observando como a região responde.

FUNDAMENTO 04

Mobilidade ativa

ENTENDA

Mobilidade ativa é explorar um arco com os próprios músculos e controlar a volta. “Tornozelo: joelho em direção à parede”, “Rotação torácica em quatro apoios” e “Agachamento livre em amplitude confortável” são exemplos diferentes de controle em movimento. A atividade pode gerar uma sensação leve de alongamento, mas sua finalidade não é sustentar o limite. Um arco pequeno, repetível e indolor pode ser uma boa escolha.

LEVE PARA O TREINO

Faça seis repetições lentas. Observe se a sexta mantém a qualidade da primeira. Se o movimento ficar mais desorganizado, diminua o arco ou pare. Evite acrescentar repetições apenas porque a sessão parece fácil.

CRITÉRIO

Qualidade da ida e da volta importa mais do que a amplitude máxima.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Faça uma repetição especialmente lenta e observe a volta. Se você só controla a ida, reduza o arco até conseguir retornar com a mesma organização.

FUNDAMENTO 05

Preparação dinâmica

ENTENDA

Na preparação dinâmica, você repete movimentos leves e progressivos relacionados ao esporte. Balanços de pernas e marcha podem fazer a transição para a corrida. Comece depois de alguns minutos de movimento geral. Não confunda movimento dinâmico controlado com impulso para forçar uma articulação.

LEVE PARA O TREINO

Antes de correr, faça caminhada ou trote confortável, uma pequena seleção de “Tornozelo: joelho em direção à parede”, “Balanço de perna: frente e trás” e “Marcha com elevação alternada de joelhos” e, depois, uma progressão do ritmo da própria corrida. Interrompa antes de ficar cansado. O aquecimento prepara; não deve competir com a sessão principal.

CRITÉRIO

Amplitude e velocidade sobem gradualmente, sem dor e sem perda do equilíbrio.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Relacione cada movimento ao gesto seguinte. Um balanço de perna prepara a exploração do quadril; a corrida leve ainda precisa fazer a transição para a velocidade do treino.

FUNDAMENTO 06

Alongamento balístico e técnicas assistidas

ENTENDA

Impulsos rápidos próximos ao limite e alongamentos feitos por outra pessoa exigem escolhas e supervisão específicas. Técnicas de contração e relaxamento também podem envolver esforço e força externa. Este guia não ensina puxões, manipulações ou práticas de dupla para ampliar o limite.

LEVE PARA O TREINO

Use os exercícios autoaplicados do atlas. Quando precisar de uma técnica assistida, discuta objetivos, histórico e limites com um profissional qualificado. Um parceiro de treino não deve forçar seus joelhos, pescoço ou ombros.

DECISÃO

Se você não controla a entrada e a saída, escolha uma alternativa mais simples.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Antes de aceitar ajuda física de outra pessoa, verifique se ela compreende sua condição e o objetivo da técnica. Escolher uma versão autoaplicada pode dar mais controle sobre a intensidade.

FUNDAMENTO 07

Respirar sem transformar em teste

ENTENDA

A respiração serve como um indicador prático de conforto. Se você precisa prender o ar para sustentar a posição, reduza a exigência. Não existe uma contagem respiratória obrigatória para alongar. Inspire e expire de forma natural, evitando usar a expiração como justificativa para avançar apesar da dor.

LEVE PARA O TREINO

Faça duas sustentações curtas de um exercício conhecido. Observe se o rosto, os ombros e as mãos ficam excessivamente tensos. Solte a posição e ajuste a base se necessário. A sessão deve permitir uma conversa curta.

APLICAÇÃO

Em “Flexores do quadril em meio-ajoelhado”, a pelve organizada e a respiração confortável valem mais do que um avanço grande.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Escolha uma posição confortável e observe duas respirações comuns. Se o esforço respiratório muda muito, reduza a dose em vez de tentar sustentar uma contagem obrigatória.

FUNDAMENTO 08

Intensidade: tensão não é dor

ENTENDA

A sensação de estiramento costuma ser difusa e tolerável. Dor pontual, compressão, choque ou ardor incomum mudam a decisão. A escala de sensação proposta neste livro ajuda apenas a registrar a prática; ela não define segurança para todos os atletas. Não existe obrigação de sentir muito para que a sessão faça sentido.

LEVE PARA O TREINO

Escreva onde aparece a sensação, não apenas uma nota. Compare a localização e a resposta após sair da posição. Se um movimento provoca sintomas, reduza ou retire. Piora recorrente pede avaliação, mesmo se o exercício estiver bem ilustrado.

REGRA

Um exercício confortável é preferível a uma posição intensa que piora a função.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Registre a localização da sensação: coxa, panturrilha, articulação ou trajeto até o pé. A descrição ajuda a decidir; um número isolado pode esconder respostas muito diferentes.

FUNDAMENTO 09

Tempo, séries e frequência

ENTENDA

Duração, número de séries e frequência compõem a exposição total. Começar com todos esses fatores altos dificulta saber o que causou a resposta. As doses do livro são exemplos conservadores de organização, não prescrições universais. Respeite o tempo necessário para trocar de lado e ajustar o apoio.

LEVE PARA O TREINO

Escolha dois exercícios estáticos e faça uma série de 20 segundos por lado, duas ou três vezes na semana. Se tudo estiver confortável, mantenha por mais uma semana antes de aumentar. Não compare sua dose com a de um atleta de outra modalidade.

REGISTRO

Anote a dose real, incluindo lados, séries e dias; não apenas a intenção.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Some o tempo real por lado e por série para conhecer sua exposição. Duas séries de 20 segundos em cada lado representam mais prática do que apenas anotar “20 segundos”.

FUNDAMENTO 10

Progressão sem pressa

ENTENDA

A prática melhora quando se torna mais controlada e fácil de repetir. Aumentar amplitude não precisa ser a primeira mudança. Reduzir uma compensação, encontrar um apoio melhor ou manter a respiração já pode representar progresso. Metas de abertura total ou contato com o chão não são necessárias para a maioria dos esportes.

LEVE PARA O TREINO

Use uma variável por semana. Por exemplo, mantenha 20 segundos e acrescente uma série apenas em um exercício. Em outra semana, preserve a dose e explore uma amplitude um pouco maior. Se surgir dor ou piora no dia seguinte, volte à versão anterior.

CRITÉRIO

Progrida porque a versão anterior foi bem tolerada, não porque o calendário mandou.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Escreva qual variável pretende mudar e mantenha as outras constantes. Se não consegue explicar a mudança, repita a dose conhecida por mais uma semana.

FUNDAMENTO 11

Aquecimento em três etapas

ENTENDA

Organize o aquecimento em movimento geral, exploração de movimentos relevantes e preparação específica. Caminhar, pedalar ou trotar levemente pode iniciar a sessão. Depois use poucas atividades do atlas. Por fim, faça a própria tarefa com esforço crescente: trote progressivo, remadas leves ou séries de aproximação.

LEVE PARA O TREINO

Escolha de dois a quatro movimentos que correspondam ao treino do dia. Uma rotina de ombros não substitui as séries leves do supino. Uma rotina de quadril não substitui a corrida leve antes de um treino de ritmo. Ajuste a duração ao clima e à resposta do corpo.

RESULTADO ESPERADO

Terminar preparado e confortável, com energia para o treino principal.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Monte um aquecimento que termine na própria tarefa. Para pernas com carga, inclua séries leves; para corrida, inclua corrida confortável antes do esforço principal.

FUNDAMENTO 12

Antes de força, velocidade e potência

ENTENDA

Alongamentos estáticos prolongados imediatamente antes de esforços máximos podem reduzir temporariamente o desempenho em algumas condições. O efeito depende da duração e do restante do aquecimento. Isso não significa banir o estático: significa escolher o momento e evitar uma sessão intensa nova antes de uma tarefa importante. [1]

LEVE PARA O TREINO

Antes de sprints, saltos ou séries pesadas, priorize movimento progressivo e aquecimento específico. Se usar uma sustentação breve por preferência ou orientação, siga com movimentos ativos e séries de preparação. Não tente conquistar amplitude nova minutos antes de competir.

ESCOLHA

Separe a sessão de desenvolvimento de flexibilidade da tarefa máxima quando possível.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Em dias de esforço máximo, preserve o que já funciona. Experimentos com amplitude e duração ficam melhor em sessões sem a pressão de produzir força ou velocidade imediatamente.

FUNDAMENTO 13

Depois do treino

ENTENDA

O alongamento após exercício pode ser agradável e servir para praticar flexibilidade. Ele não deve ser apresentado como garantia de recuperar a força, apagar dor muscular tardia ou eliminar lesões. Sínteses de estudos não mostram benefícios consistentes importantes para esses desfechos. [2,3]

LEVE PARA O TREINO

Após uma sessão intensa, reduza primeiro o esforço com caminhada ou pedal leve, se isso fizer sentido. Se quiser alongar, selecione poucos movimentos confortáveis e use baixa dose. Alimentação, descanso e programação de carga continuam relevantes para a recuperação.

DECISÃO

Se estiver muito fatigado, encerrar o treino pode ser melhor do que acrescentar uma rotina longa.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Pergunte se o bloco final cabe no seu estado de energia. Você pode escolher flexibilidade por preferência, mas não precisa cumprir uma longa lista para “validar” o treino.

FUNDAMENTO 14

Treino de flexibilidade separado

ENTENDA

Uma sessão própria permite explorar amplitudes sem competir com o aquecimento para o treino pesado. Escolha um dia leve ou outro horário em que a fadiga esteja menor. Comece com movimento geral e poucos exercícios. O propósito é uma prática consistente, que você consegue repetir sem irritar uma região.

LEVE PARA O TREINO

Monte um bloco com quatro exercícios: um para tornozelo, um para quadril, um para tórax e um para ombros. Use uma ou duas séries confortáveis. Registre quais tarefas parecem mais fáceis depois, sem atribuir automaticamente o resultado a uma mudança estrutural no músculo.

PLANEJAMENTO

Deixe espaço entre a sessão e qualquer esforço que dependa de sensação de frescor.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Reserve um horário realista e prepare os apoios antes de começar. Uma cadeira firme, uma faixa e um colchonete acessíveis ajudam a sessão a caber na rotina.

FUNDAMENTO 15

Mobilidade e treinamento de força

ENTENDA

Amplitude disponível e capacidade de produzir força são complementares. Ensaiar um movimento sem carga ajuda a perceber o padrão, mas não substitui treino resistido. Em musculação, ajuste a profundidade, o equipamento e a carga ao seu controle. Alongar mais não corrige automaticamente uma execução inadequada.

LEVE PARA O TREINO

Use “Agachamento livre em amplitude confortável” antes de um agachamento e “Dobradiça do quadril com bastão” antes de uma dobradiça com carga. Depois faça séries de aproximação da tarefa real. Se a técnica muda ao acrescentar peso, reveja a carga em vez de insistir no alongamento.

PERGUNTA

Consigo manter o padrão quando a tarefa fica mais exigente?

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Compare uma repetição sem carga com a primeira série leve. Se a execução muda muito, ajuste o peso ou a tarefa antes de atribuir o problema somente à mobilidade.

FUNDAMENTO 16

Diferenças entre os lados

ENTENDA

Diferenças de amplitude podem existir sem dor e sem representar lesão. A comparação mais útil é com o seu próprio histórico e com a exigência do esporte. Uma alteração nova acompanhada de dor, fraqueza ou perda de função tem outra importância e merece avaliação.

LEVE PARA O TREINO

Use a mesma base e dose nos dois lados. Evite dobrar automaticamente o tempo do lado menos móvel. Primeiro observe técnica, apoio e sensação. Anote se a diferença aparece também na tarefa esportiva. Se ela não limita nada e não causa sintomas, não precisa ser tratada como uma emergência.

REGISTRO

Compare conforto e controle, além da amplitude visível.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Use uma dose inicial semelhante para os lados e registre as diferenças. Procure sintomas e mudanças recentes; não persiga simetria perfeita pressionando o lado menos móvel.

FUNDAMENTO 17

Quando a fadiga muda a prática

ENTENDA

Após tiros, treinos longos ou musculação pesada, o controle pode diminuir. Uma posição que foi confortável em repouso pode ficar exigente no fim da sessão. Não use a fadiga como oportunidade para forçar uma amplitude maior. Reduza duração, número de exercícios ou escolha mais apoio.

LEVE PARA O TREINO

Em um dia cansativo, troque um exercício em pé por uma versão sentada ou deitada. Faça uma série e verifique se há conforto para continuar. Se a sessão virar esforço adicional relevante, encerre. O objetivo não é cumprir uma lista a qualquer custo.

ESCOLHA

A rotina mínima é uma ferramenta de adaptação, não uma falha no programa.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Faça a primeira repetição como uma verificação do dia. Se o apoio ou o equilíbrio estão piores, selecione uma versão mais estável ou reduza a sessão.

FUNDAMENTO 18

Dor muscular tardia e recuperação

ENTENDA

Sensibilidade após um treino diferente não deve ser confundida com a necessidade de alongar agressivamente. Se a dor está alta, um movimento leve pode ser escolhido por conforto, mas não há motivo para forçar a região. Alongamento não é um método garantido de evitar a dor tardia. [2,3]

LEVE PARA O TREINO

Avalie a tarefa simples do dia, como caminhar ou subir escadas. Reduza o treino adicional quando estiver muito dolorido. Se houver dor intensa desproporcional, fraqueza importante, inchaço relevante ou urina escura após esforço, procure atendimento. Não use o guia para mascarar esses sinais.

REGISTRO

Anote carga do treino anterior e resposta geral, em vez de culpar somente a flexibilidade.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Separe sensibilidade muscular difusa de uma dor focal incomum. Se não consegue caminhar ou realizar tarefas simples normalmente, reveja a carga e procure orientação.

FUNDAMENTO 19

Hipermobilidade: controle em primeiro lugar

ENTENDA

Alguns atletas já alcançam amplitudes grandes. Ter muita amplitude não significa precisar alongar ainda mais. Quando há sensação de instabilidade, episódios de luxação ou dor recorrente, o programa deve ser individualizado. Este livro não define um diagnóstico de hipermobilidade.

LEVE PARA O TREINO

Escolha movimentos ativos curtos e tarefas controladas, com orientação quando necessário. Evite sustentações profundas no limite e pressão externa. Use “Agachamento livre em amplitude confortável” ou “Dobradiça do quadril com bastão” em arco confortável como observação de controle, sem aumentar a profundidade apenas porque consegue.

CRITÉRIO

A pergunta é se você controla a amplitude, e não se consegue ir mais longe.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Ao alcançar uma posição ampla, veja se consegue voltar devagar sem perder estabilidade. Se o retorno depende de impulso, a amplitude não precisa aumentar.

FUNDAMENTO 20

Punhos e ombros em esportes com apoio

ENTENDA

Flexões, barras, exercícios com pesos e esportes de raquete exigem tolerância à carga além da mobilidade. Um alongamento do antebraço não prepara sozinho o punho para sustentar o peso do corpo. Um movimento do ombro sem resistência não substitui aquecimento com carga.

LEVE PARA O TREINO

Faça movimentos ativos curtos, depois ensaie a tarefa com menos peso ou com apoio elevado. Nas fichas “Punho: flexores do antebraço” e “Punho: extensores do antebraço”, a sensação deve permanecer muscular. Se a carga provoca dor, reduza a tarefa e avalie o motivo; não pressione mais a mão para tentar resolver.

APLICAÇÃO

Prepare a carga gradualmente, depois escolha flexibilidade separada se for útil.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Antes de carregar o punho ou o ombro, reduza a exigência da própria tarefa. Uma flexão apoiada mais alta pode ser um ensaio; alongar forte não prepara toda a tolerância à carga.

FUNDAMENTO 21

Quadril, tornozelo e tarefas de pernas

ENTENDA

Corrida, agachamento e pedalada combinam movimentos de várias articulações. Uma limitação percebida em uma delas não prova que um músculo esteja encurtado. A tarefa pode ser modificada por técnica, anatomia, força, calçado ou fadiga. Trate os exercícios como opções de exploração, não como diagnósticos.

LEVE PARA O TREINO

Observe “Tornozelo: joelho em direção à parede”, “Passada curta e controlada” e “Agachamento livre em amplitude confortável” com doses pequenas. Veja como o pé se apoia e como o joelho acompanha a direção dos dedos. Se uma posição causa pinçamento, reduza a amplitude e experimente outra opção. Persistência de sintomas pede avaliação.

PERGUNTA

O movimento está mais confortável sem que eu precise compensar em outra região?

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Observe os contatos com o chão. O pé e a base devem continuar organizados; ganhar profundidade perdendo o apoio pode apenas mudar a tarefa, sem melhorar o controle.

FUNDAMENTO 22

Tórax e pescoço sem forçar

ENTENDA

Movimentos suaves do tórax podem fazer parte da preparação geral. O pescoço requer atenção especial a sintomas como tontura, alterações visuais, dor irradiada e cefaleia incomum. Não use puxões na cabeça, grandes círculos ou movimentos rápidos no limite. As fichas cervicais são explorações ativas curtas.

LEVE PARA O TREINO

Use “Rotação torácica deitado de lado” ou “Rotação torácica em quatro apoios” para o tórax e, se houver conforto e ausência de sintomas, movimentos pequenos de “Pescoço: rotação ativa suave”. Após trauma ou com sintomas neurológicos, não teste o limite; procure avaliação. O guia não ensina manipulação da coluna.

CRITÉRIO

O movimento deve continuar simples, lento e fácil de interromper.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Faça movimentos cervicais somente em arco curto, sem puxões. Qualquer tontura, alteração visual ou dor incomum muda a decisão e exige interromper.

FUNDAMENTO 23

Acompanhar sem diagnosticar

ENTENDA

Reavaliar ajuda a perceber se a prática está funcionando para você. Use uma tarefa repetível em condições semelhantes. Distância do joelho à parede, altura confortável dos braços ou qualidade do agachamento podem ser observações úteis. Não transforme essas medidas em diagnósticos ou valores universais de normalidade.

LEVE PARA O TREINO

Escolha uma observação inicial, registre apoio e condições e repita após algumas semanas. Um resultado melhor no mesmo dia pode ser temporário. Procure tendências de conforto e controle, junto com a tolerância ao esporte. As páginas de registro no final ajudam nesse acompanhamento.

REGISTRO

Mesma tarefa, mesma montagem e uma comparação honesta do que mudou.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Escolha uma tarefa que possa montar novamente sem esforço. Anote altura do apoio, calçado e horário aproximado para tornar a próxima comparação mais útil.

FUNDAMENTO 24

Escolher a rotina certa

ENTENDA

O livro oferece muitas rotinas para situações diferentes; não é preciso fazer todas. Selecione uma preparação para o treino e, quando útil, um bloco separado de flexibilidade. Rotinas longas ou duplicadas podem ocupar energia sem ajudar a tarefa do dia. A escolha deve ser ajustada à carga total.

LEVE PARA O TREINO

Comece por uma rotina da sua modalidade e mantenha por uma semana. Use as fichas do atlas para adaptar os exercícios. Se faltou tempo, preserve o movimento geral e a preparação específica. Se houve dor, a prioridade é avaliar, não substituir a rotina por outra mais intensa.

DECISÃO

Uma finalidade, poucos movimentos e uma dose que você tolera.

EXPERIMENTE COM CRITÉRIO

Selecione uma rotina principal e uma alternativa mais curta. Essa dupla facilita ajustar o treino a dias diferentes sem somar vários blocos desnecessariamente.

E01 | ESTÁTICO

Panturrilha com joelho estendido

Gastrocnêmio e região posterior da perna



EXECUÇÃO

Fique de frente para uma parede e apoie as mãos. Leve um pé para trás, mantendo ambos apontados para a frente. Dobre o joelho da frente e mantenha o de trás confortavelmente estendido. Desloque o corpo até sentir tensão suave na panturrilha posterior. Mantenha o calcanhar traseiro no chão e volte antes de trocar o lado.

DOSE INICIAL

20-30 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E01 | PANTURRILHA COM JOELHO ESTENDIDO

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não gire o pé para fora para conseguir mais distância. Evite levantar o calcanhar ou inclinar todo o peso sobre os braços.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Encurte a distância entre os pés e aproxime o corpo da parede. Um apoio mais alto pode facilitar o equilíbrio.

COMO PROGREDIR

Após sessões bem toleradas, aumente um pouco a distância do pé posterior; mantenha o mesmo tempo antes de acrescentar uma série.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Útil em uma sessão separada de flexibilidade para corredores, praticantes de esportes de quadra e quem faz elevação de panturrilhas. Antes de corrida rápida, prefira movimentos de tornozelo e corrida progressiva.

O QUE OBSERVAR

Observe se a tensão está no ventre da panturrilha. Dor focal no tendão de Aquiles ou no calcanhar exige interromper e avaliar.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E02 | ESTÁTICO

Panturrilha com joelho flexionado

Sóleo e região posterior da perna



EXECUÇÃO

Apoie as mãos na parede e coloque um pé atrás do outro. Flexione levemente os dois joelhos, sem tirar o calcanhar traseiro do chão. Desça pouco e mantenha o joelho posterior alinhado com o pé. Procure uma tensão discreta mais baixa na panturrilha. Retorne devagar e repita do outro lado.

DOSE INICIAL

20-30 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E02 | PANTURRILHA COM JOELHO FLEXIONADO

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não afunde o joelho para dentro. Uma flexão profunda não compensa um calcanhar que já perdeu contato com o chão.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Use uma base menor e uma flexão muito curta. Se houver dificuldade de equilíbrio, mantenha os dois pés mais próximos da parede.

COMO PROGREDIR

Aumente apenas a flexão tolerada, sem girar o pé. Depois, teste se o movimento de tornozelo continua confortável.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode complementar o exercício “Panturrilha com joelho estendido”, pois a posição do joelho modifica a distribuição da tensão. É uma opção para sessões de mobilidade de quem corre ou agacha, sem prometer eliminar limitações de tornozelo.

O QUE OBSERVAR

Sensação de pinçamento na frente do tornozelo não é um objetivo do alongamento. Reduza a amplitude; se persistir, interrompa.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E03 | MOBILIDADE ATIVA

Tornozelo: joelho em direção à parede

Dorsiflexão do tornozelo



EXECUÇÃO

Em meio-ajoelhado, coloque um pé inteiro no chão diante da parede e proteja o joelho que está apoiado. Leve o joelho da frente em direção à parede, acompanhando a direção dos dedos. Mantenha o calcanhar e a base do dedão apoiados. Volte e repita com amplitude pequena. Ajuste a distância do pé sem forçar o contato com a parede.

DOSE INICIAL

6-10 movimentos lentos por lado

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E03 | TORNOZELO: JOELHO EM DIREÇÃO À PAREDE

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não deixe o arco do pé desabar para aumentar a distância. Evite levantar o calcanhar ou girar o quadril.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Faça em pé, com as mãos apoiadas e um pé à frente. Essa variação evita o apoio do joelho no solo.

COMO PROGREDIR

Afaste o pé em pequenos passos apenas quando o joelho avançar sem levantar o calcanhar. Não use uma distância universal como meta.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

É um movimento preparatório para agachamentos, passadas e corrida. A observação do joelho à parede ajuda a comparar suas próprias sessões; não diagnostica encurtamento nem determina risco de lesão.

O QUE OBSERVAR

Registre a distância do dedão à parede em condições iguais. Dor articular ou assimetria que acompanha sintomas merece avaliação.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E04 | ESTÁTICO

Posterior da coxa na cadeira

Isquiotibiais



EXECUÇÃO

Sente-se na borda de uma cadeira firme, sem rodas. Estenda uma perna à frente com o calcanhar apoiado, deixando o joelho destravado. Mantenha a outra perna dobrada para dar estabilidade. Incline o tronco a partir dos quadris, com o peito aberto, até uma tensão suave atrás da coxa. Volte à posição inicial antes de alternar.

DOSE INICIAL

20-30 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E04 | POSTERIOR DA COXA NA CADEIRA

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não busque tocar os dedos curvando muito as costas. Não empurre o joelho para baixo.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Mantenha o joelho um pouco mais dobrado e incline menos o tronco. Se necessário, apoie as mãos na coxa da perna que está dobrada.

COMO PROGREDIR

Aumente a inclinação do quadril em vez de puxar os dedos do pé. Controle a volta para a cadeira.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Uma opção acessível para atletas que querem trabalhar a região posterior da coxa sem deitar. Pode entrar após o treino ou em sessão própria, sem substituir a preparação específica para sprints ou levantamento terra.

O QUE OBSERVAR

Formigamento, choque ou tensão que percorre a perna até o pé são motivos para parar, não para insistir no alongamento.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E05 | ESTÁTICO

Posterior da coxa com faixa

Isquiotibiais



EXECUÇÃO

Deite de costas e mantenha uma perna dobrada com o pé apoiado. Passe uma faixa não elástica pela sola do outro pé. Eleve essa perna com leve flexão do joelho e segure as pontas da faixa. Use os braços apenas para sustentar a posição, sem arrancadas. Deixe a cabeça apoiada e o tornozelo relaxado. Abaixe a perna devagar.

DOSE INICIAL

20-30 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E05 | POSTERIOR DA COXA COM FAIXA

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não force o joelho a ficar totalmente reto. Evite elevar a pelve, prender a respiração ou puxar com força o pé em direção ao rosto.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Segure atrás da coxa em vez de usar a faixa. Uma elevação mais baixa e o joelho flexionado podem ser suficientes.

COMO PROGREDIR

Ajuste poucos graus na elevação, conservando o conforto. Evite aumentar ao mesmo tempo a elevação e a tensão da faixa.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

A posição deitada facilita controlar a pelve. Pode ser usada por corredores e praticantes de musculação em trabalho de flexibilidade independente do treino pesado.

O QUE OBSERVAR

A sensação esperada é atrás da coxa. Dor nas costas ou sintomas elétricos na perna pedem interrupção.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E06 | ESTÁTICO

Quadríceps em pé com apoio

Quadríceps; região anterior da coxa



EXECUÇÃO

Fique ao lado de uma parede e apoie uma mão. Flexione o joelho do lado oposto e segure o tornozelo ou uma faixa ao redor dele. Aproxime o calcanhar da nádega apenas até a tensão confortável. Mantenha os joelhos próximos, sem apertá-los, e a pelve alinhada. Não precisa levar o calcanhar até o glúteo. Solte o pé de maneira controlada.

DOSE INICIAL

20-30 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E06 | QUADRÍCEPS EM PÉ COM APOIO

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não arqueie as costas nem leve o joelho muito atrás. Evite puxar pela ponta do pé.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Use uma faixa mais longa para alcançar o tornozelo e mantenha uma flexão menor. Se o equilíbrio for o problema, aumente o apoio da mão.

COMO PROGREDIR

Primeiro estabilize a pelve. Só depois aumente discretamente a flexão do joelho, sem dor na patela.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode integrar a sessão de flexibilidade de quem corre, pedala ou faz agachamentos. Tensão muscular anterior e pressão no joelho são sensações diferentes.

O QUE OBSERVAR

Dor na parte anterior do joelho, especialmente com flexão, indica que essa opção pode não ser adequada naquele momento.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E07 | ESTÁTICO

Flexores do quadril em meio-ajoelhado

Região anterior do quadril



EXECUÇÃO

Proteja um joelho no solo e coloque o outro pé à frente. Ajuste a base para ficar estável. Contraia suavemente o glúteo do lado ajoelhado e imagine aproximar a fivela do cinto das costelas. Mantendo o tronco alto, avance a pelve apenas alguns centímetros. Busque tensão na frente do quadril de trás, sem comprimir a lombar. Volte e troque.

DOSE INICIAL

20-30 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E07 | FLEXORES DO QUADRIL EM MEIO-AJOELHADO

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não transforme o movimento em uma grande curvatura das costas. Evite deslocar muito o joelho da frente ou perder o equilíbrio.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Faça em pé com um pé à frente e outro atrás, segurando uma parede. Preserve a mesma organização da pelve.

COMO PROGREDIR

Aumente discretamente o deslocamento, não a extensão lombar. Uma série extra só é útil se a execução permanecer confortável.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode ser usado em sessões próprias de corredores, ciclistas e atletas que passam longos períodos sentados. Não demonstra, por si só, que o músculo está encurtado.

O QUE OBSERVAR

O joelho apoiado não deve doer. Use acolchoamento ou escolha a variação em pé.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E08 | ESTÁTICO

Glúteos: figura quatro deitado

Glúteos e rotadores do quadril



EXECUÇÃO

Deite de costas com os joelhos dobrados. Coloque o tornozelo direito sobre a coxa esquerda, acima do joelho. Se isso já gerar tensão confortável, permaneça com o pé esquerdo apoiado. Para intensificar suavemente, segure atrás da coxa esquerda e aproxime-a do tronco. Mantenha a cabeça apoiada e não empurre o joelho direito com a mão.

DOSE INICIAL

20-30 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E08 | GLÚTEOS: FIGURA QUATRO DEITADO

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não pressione o joelho cruzado nem puxe a cabeça para a frente. Evite torcer a pelve para encontrar mais amplitude.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Mantenha o pé de apoio no chão. Uma almofada sob a cabeça pode melhorar o conforto sem aumentar a tensão.

COMO PROGREDIR

Aproxime pouco a coxa de apoio, com as mãos por trás dela. Pare antes de a lombar ficar desconfortável.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Opção para o trabalho de mobilidade do quadril de corredores e praticantes de exercícios de pernas. A tolerância varia com a anatomia do quadril; a posição não precisa ficar igual à figura.

O QUE OBSERVAR

Pressão no joelho cruzado ou pinçamento na virilha são sinais para desfazer a posição.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E09 | ESTÁTICO

Adutores: borboleta sentada

Adutores; região medial das coxas



EXECUÇÃO

Sente-se em uma superfície confortável e una as solas dos pés. Afaste os pés da pelve o suficiente para manter a coluna relaxada e alta. Deixe os joelhos descerem pelo próprio peso, sem pressioná-los com mãos ou cotovelos. Apoie as mãos nas pernas ou no chão. Respire normalmente e termine juntando os joelhos com cuidado.

DOSE INICIAL

20-30 s; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E09 | ADUTORES: BORBOLETA SENTADA

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não balance os joelhos com força. Evite arredondar toda a coluna ou usar alguém para empurrar suas pernas.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Sente sobre uma toalha dobrada e apoie almofadas sob as coxas. Aumente a distância dos pés à pelve.

COMO PROGREDIR

Reduza gradualmente a altura dos apoios, sem perseguir o contato dos joelhos com o chão.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode integrar uma sessão de flexibilidade de atletas de quadra, lutas e musculação. Não equivale a uma preparação para mudanças de direção; essa preparação precisa incluir movimentos progressivos em pé.

O QUE OBSERVAR

A tensão pode ser medial nas coxas. Dor profunda na virilha ou no joelho não deve ser tolerada.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E10 | MOBILIDADE ATIVA

Adutores em pé: deslocamento lateral

Quadril e região medial da coxa



EXECUÇÃO

Abra os pés em uma base moderada e mantenha-os apontados para a frente ou levemente para fora, conforme o conforto. Flexione um joelho e leve a pelve para esse lado, deixando a outra perna mais estendida. Mantenha ambos os pés apoiados. Volte ao centro e alterne. Use uma profundidade que permita controlar o tronco.

DOSE INICIAL

6-8 deslocamentos por lado

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E10 | ADUTORES EM PÉ: DESLOCAMENTO LATERAL

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não deixe o joelho dobrado cair para dentro. Evite abrir demais a base e apoiar só a borda do pé da perna estendida.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Use uma base mais estreita e apoie as mãos em uma bancada. Faça apenas pequenas transferências de peso.

COMO PROGREDIR

Aumente a amplitude lateral em etapas, mantendo o alinhamento. Depois acrescente repetições, sem acelerar.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Movimento útil para aquecer antes de treinos de pernas e modalidades com deslocamento lateral. A posição deve permanecer longe de uma abertura máxima de pernas.

O QUE OBSERVAR

Observe o pé e o joelho do lado que recebe o peso. Pinçamento na virilha ou sensação de instabilidade pede redução.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E11 | MOBILIDADE ATIVA

Adutores em quatro apoios

Região medial da coxa e quadril



EXECUÇÃO

Comece com mãos e joelhos apoiados em um colchonete. Estenda uma perna para o lado e mantenha o pé apoiado em posição confortável. Leve a pelve para trás em um movimento curto, conservando os braços como suporte. Retorne sem impulso. Ajuste a abertura lateral para que a tensão seja muscular e leve.

DOSE INICIAL

6-8 movimentos por lado

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E11 | ADUTORES EM QUATRO APOIOS

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não dobre as costas para substituir o movimento do quadril. Evite uma abertura lateral que pressione a virilha.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Diminua a abertura da perna e coloque uma toalha sob o joelho de apoio. Uma bancada pode elevar o apoio das mãos.

COMO PROGREDIR

Aumente o deslocamento da pelve alguns centímetros. A perna lateral não precisa ficar totalmente rígida.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode preparar o quadril para agachamentos e passadas laterais. Também é uma alternativa para quem prefere movimentos lentos a sustentações estáticas.

O QUE OBSERVAR

Mantenha a sensação distribuída na coxa. Dor no apoio do joelho ou no punho exige mudar o suporte.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E12 | MOBILIDADE ATIVA

Quadril: posição 90/90 com apoio

Rotação do quadril



EXECUÇÃO

Sente com uma perna dobrada à frente e a outra ao lado, formando ângulos aproximados, sem exigir exatamente 90 graus. Apoie as mãos no chão atrás do corpo. Mantenha o tronco alto e explore uma inclinação muito pequena sobre a perna da frente. Para trocar, traga primeiro as pernas a uma posição confortável; reposicione sem torcer os joelhos.

DOSE INICIAL

4-6 transições ou 20 s por posição

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E12 | QUADRIL: POSIÇÃO 90/90 COM APOIO

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não empurre o joelho no chão. Evite girar somente a coluna ou fazer uma transição rápida com os pés presos.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Eleve a pelve com uma almofada e deixe as mãos bem apoiadas. Trabalhe um lado por vez sem fazer transições.

COMO PROGREDIR

Reduza o apoio das mãos somente se controlar a posição. A rotação deve acontecer no quadril, sem dor nos joelhos.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

É uma exploração de mobilidade para sessões independentes e aquecimentos leves. A anatomia individual pode impedir uma posição simétrica mesmo em atletas saudáveis.

O QUE OBSERVAR

Não use a foto como meta de amplitude. Pressão nos joelhos ou pinçamento no quadril exige ajustar ou substituir.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E13 | DINÂMICO

Balanço de perna: frente e trás

Quadril; cadeia anterior e posterior



EXECUÇÃO

Fique ao lado de uma parede e apoie uma mão. Transfira o peso para uma perna, mantendo o joelho destravado. Balance a outra perna para a frente e para trás em amplitude pequena, sem impulso máximo. Deixe o quadril participar e mantenha o tronco relativamente estável. Comece devagar e aumente apenas se houver controle.

DOSE INICIAL

6-10 balanços por lado

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E13 | BALANÇO DE PERNA: FRENTE E TRÁS

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não chute o mais alto possível. Evite arqueamento lombar, movimento brusco ou apoio que escorregue.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Faça pequenas elevações à frente e atrás, pausando entre elas. Use uma base de apoio mais firme.

COMO PROGREDIR

Aumente a amplitude gradualmente e mantenha a velocidade confortável. Não procure fadiga muscular.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode entrar após alguns minutos de caminhada ou trote, antes de correr. É preparação dinâmica, não uma série de alongamento balístico para forçar o limite.

O QUE OBSERVAR

A perna de apoio deve permanecer estável. Se houver dor ou perda de equilíbrio, diminua o movimento.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E14 | DINÂMICO

Balanço de perna: lateral

Quadril e adutores



EXECUÇÃO

Fique de frente para uma parede e apoie as mãos. Apoie o peso em uma perna e mova a outra suavemente para os lados, cruzando apenas um pouco à frente do corpo. Mantenha a pelve relativamente voltada para a parede. Use movimento pequeno e controlado, sem uma abertura máxima. Termine apoiando o pé antes de trocar.

DOSE INICIAL

6-10 balanços por lado

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E14 | BALANÇO DE PERNA: LATERAL

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não gire todo o tronco nem arranque a perna para o lado. Evite cruzar demais e perder o equilíbrio.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Faça só pequenos afastamentos e retornos com pausa. Mantenha a ponta do pé perto do chão.

COMO PROGREDIR

Amplie o arco apenas se o tronco e a perna de apoio permanecerem estáveis.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode preparar deslocamentos laterais de esportes de quadra e complementar o aquecimento de pernas. Depois, faça movimentos específicos do esporte em progressão.

O QUE OBSERVAR

Observe se a sensação é de liberdade de movimento, não de puxão forte na virilha.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E15 | DINÂMICO

Marcha com elevação alternada de joelhos

Quadril, tornozelo e coordenação



EXECUÇÃO

Fique em pé e marche elevando alternadamente os joelhos a uma altura fácil. Mantenha o tronco alto e permita que os braços acompanhem o movimento. Apoie cada pé com controle antes de levantar o outro. Não puxe o joelho com as mãos. Comece parado; se houver espaço seguro, avance alguns passos.

DOSE INICIAL

20-40 s em ritmo confortável

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E15 | MARCHA COM ELEVAÇÃO ALTERNADA DE JOELHOS

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não jogue o tronco para trás para elevar mais a coxa. Evite pisadas fortes ou prender a respiração.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Marche segurando uma parede, elevando pouco os pés. Pode ser feita ao lado de uma cadeira firme.

COMO PROGREDIR

Aumente discretamente a cadência, mantendo a postura. Para corrida, siga com trote confortável, sem transformar a marcha em sprint.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Serve como transição entre repouso e exercício, especialmente antes de corrida leve, caminhada esportiva e treino geral. Não é um teste de força do quadril.

O QUE OBSERVAR

Se precisar compensar muito com a coluna, reduza a altura do joelho. Tontura pede interromper.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E16 | MOBILIDADE ATIVA

Passada curta e controlada

Quadril, joelho e tornozelo



EXECUÇÃO

Fique em pé com as mãos na cintura ou apoiadas. Dê um passo curto à frente. Flexione os joelhos de forma discreta, mantendo o pé da frente inteiro no chão. Volte empurrando o chão com controle. Alterne ou faça um lado de cada vez. A intenção é explorar uma passada confortável, não alcançar grande profundidade.

DOSE INICIAL

4-6 repetições por lado

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E16 | PASSADA CURTA E CONTROLADA

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não bata o joelho no chão. Evite passo excessivamente longo, joelho caindo para dentro ou perda do apoio do pé.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Use posição dividida sem caminhar e desça poucos centímetros segurando uma bancada.

COMO PROGREDIR

Aumente um pouco a profundidade, mantendo a volta estável. Não acrescente carga antes de dominar o padrão.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

É uma ponte entre mobilidade e preparação de força para corrida e musculação. O treino principal exige suas próprias séries e cargas graduais.

O QUE OBSERVAR

Desconforto articular no joelho ou sensação de falseio pede parar e rever a escolha.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E17 | MOBILIDADE ATIVA

Coluna em quatro apoios: gato e vaca

Coluna; movimento global suave



EXECUÇÃO

Apoie mãos e joelhos em um colchonete. Posicione as mãos abaixo dos ombros e os joelhos em uma base confortável. Arredonde suavemente as costas ao soltar o ar e depois retorne, permitindo uma pequena extensão. Distribua o movimento sem forçar o pescoço. Use uma amplitude curta e termine perto da posição neutra.

DOSE INICIAL

6-8 ciclos lentos

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E17 | COLUNA EM QUATRO APOIOS: GATO E VACA

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não force a lombar ao máximo nem jogue a cabeça para trás. Evite movimento rápido e apoio doloroso nos punhos.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Faça a exploração sentado, alternando pequenas inclinações da pelve e do tórax, sem chegar aos limites.

COMO PROGREDIR

Melhore a suavidade da transição e a respiração antes de aumentar a amplitude.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode integrar uma sessão leve de mobilidade ou uma pausa de movimento. Não recoloca vértebras no lugar nem trata uma condição da coluna por si só.

O QUE OBSERVAR

Dor irradiada, dormência ou piora nas costas exigem desfazer o movimento.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E18 | MOBILIDADE ATIVA

Rotação torácica deitado de lado

Tórax e cintura escapular



EXECUÇÃO

Deite de lado com cabeça apoiada e quadris e joelhos confortavelmente dobrados. Estenda os braços à frente. Abra o braço de cima lentamente, acompanhando-o com o olhar até onde for confortável. Mantenha os joelhos juntos e apoiados; não é necessário tocar a mão no chão atrás do corpo. Volte ao início sem puxar o ombro.

DOSE INICIAL

4-6 aberturas por lado

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E18 | ROTAÇÃO TORÁCICA DEITADO DE LADO

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não deixe a pelve rolar para obter mais abertura. Evite levar o braço para uma posição dolorosa.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Abra apenas o antebraço e o braço parcialmente. Use uma almofada atrás do tronco como limite de apoio.

COMO PROGREDIR

Aumente a rotação somente se os joelhos e a pelve continuarem estáveis.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode ajudar a explorar a rotação do tórax em sessões de mobilidade de nadadores, ciclistas e praticantes de musculação. Não substitui avaliação de dor no ombro.

O QUE OBSERVAR

A amplitude é determinada pelo conforto do tórax e do ombro; não force o contato da mão com o solo.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E19 | MOBILIDADE ATIVA

Rotação torácica em quatro apoios

Tórax e controle do tronco



EXECUÇÃO

Apoie mãos e joelhos e distribua o peso. Encoste levemente uma mão atrás da cabeça, sem puxá-la. Gire o tórax, levando o cotovelo desse lado para cima em uma abertura pequena. Deixe a pelve estável e mantenha o braço de apoio firme. Retorne à posição inicial e repita antes de trocar de lado.

DOSE INICIAL

4-6 repetições por lado

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E19 | ROTAÇÃO TORÁCICA EM QUATRO APOIOS

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não puxe o pescoço nem use uma grande rotação da pelve. Evite travar o cotovelo de apoio com força.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Faça sentado com braços cruzados no peito e pequenas rotações. Essa alternativa reduz a carga no punho.

COMO PROGREDIR

Melhore a estabilidade da pelve e explore alguns graus a mais somente sem compensação.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Útil no aquecimento de membros superiores e em sessões gerais de mobilidade. Para exercícios acima da cabeça, combine com séries leves do movimento principal.

O QUE OBSERVAR

Se o punho de apoio incomodar, mude a variação. Não transforme o cotovelo em uma meta de altura.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E20 | ESTÁTICO

Dorsais com mãos na bancada

Região lateral do tronco e ombros



EXECUÇÃO

Coloque as mãos em uma bancada fixa, aproximadamente na altura da cintura. Afaste os pés e dobre levemente os joelhos. Leve o quadril para trás e deixe o tronco inclinar, mantendo os braços em uma posição confortável. Busque tensão leve na região lateral das costas, sem afundar o peito. Volte caminhando em direção ao apoio.

DOSE INICIAL

20-30 s; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E20 | DORSAIS COM MÃOS NA BANCADA

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não use uma cadeira que deslize. Evite arquear a lombar ou empurrar os ombros até sentir pinçamento.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Aproxime os pés da bancada e mantenha os cotovelos ligeiramente dobrados. Uma superfície mais alta reduz a inclinação.

COMO PROGREDIR

Afaste-se pouco do apoio, conservando as costelas alinhadas com a pelve.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode entrar em sessão de flexibilidade de nadadores e de quem treina puxadas. Não deve anteceder uma série máxima como tentativa de criar amplitude rapidamente.

O QUE OBSERVAR

A sensação deve ser tolerável no tronco e ombros. Dor na frente do ombro pede reduzir ou substituir.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E21 | MOBILIDADE ATIVA

Alcance lateral em pé

Região lateral do tronco



EXECUÇÃO

Fique em pé com os pés afastados na largura confortável. Eleve um braço sem dor e faça uma inclinação lateral curta para o lado oposto. Mantenha ambos os pés apoiados e evite girar o peito para o chão. Volte ao centro antes de alternar. O alcance é suave, sem tentar dobrar o corpo ao máximo.

DOSE INICIAL

4-6 movimentos por lado

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E21 | ALCANCE LATERAL EM PÉ

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não incline também para a frente nem prenda a respiração. Evite deslocar toda a pelve para o lado.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Deixe a mão na cintura em vez de levantar o braço. Faça sentado para ganhar estabilidade.

COMO PROGREDIR

Melhore o controle da volta e só depois aumente discretamente o alcance.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode compor pausas ativas e preparação geral para natação e esportes com movimentos do tronco. Não é uma correção universal de postura.

O QUE OBSERVAR

Se a elevação do braço incomodar, use a versão com mão na cintura e observe se ainda há sintomas.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E22 | ESTÁTICO

Peitoral na lateral da porta

Peitoral e região anterior do ombro



EXECUÇÃO

Fique ao lado de um batente firme. Apoie um antebraço nele com o cotovelo abaixo da altura do ombro. Faça uma pequena rotação do tronco para longe do apoio, sem empurrar o braço. Mantenha o ombro relaxado e a pelve alinhada. Retorne primeiro com o tronco, depois retire o braço.

DOSE INICIAL

15-25 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E22 | PEITORAL NA LATERAL DA PORTA

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não deixe o braço muito alto nem leve o ombro para trás com força. Evite avançar a cabeça.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Baixe o cotovelo e reduza a rotação. Se não houver uma posição confortável, retire o exercício.

COMO PROGREDIR

Aumente poucos graus no giro do tronco. Não use o batente como alavanca para forçar o ombro.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode fazer parte de uma sessão separada após treinos de empurrar ou de períodos prolongados sentado. Antes do supino, use movimentos dinâmicos e séries leves específicas.

O QUE OBSERVAR

Formigamento no braço, pressão no ombro ou sensação de instabilidade não são respostas desejadas.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E23 | ESTÁTICO

Ombro: braço cruzado à frente

Região posterior do ombro



EXECUÇÃO

Fique em pé ou sentado. Leve um braço à frente do peito em altura confortável. Com a outra mão, sustente a parte de cima do braço, sem pressionar o cotovelo. Aproxime suavemente o braço do corpo e mantenha o ombro sem subir em direção à orelha. Solte com controle e troque.

DOSE INICIAL

15-25 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E23 | OMBRO: BRAÇO CRUZADO À FRENTE

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não puxe pelo cotovelo nem comprima o ombro. Evite girar o tronco para obter mais alcance.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Deixe o braço mais baixo e diminua a aproximação. Faça sentado com apoio para as costas.

COMO PROGREDIR

Mantenha o ombro relaxado e aumente discretamente a aproximação; não aumente a força da mão.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Uma opção de flexibilidade para atletas que usam os braços, desde que indolor. A região posterior do ombro não deve ser confundida com uma pressão na parte anterior da articulação.

O QUE OBSERVAR

Se a tensão aparecer na frente do ombro, ajuste a altura. Persistindo o incômodo, interrompa.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E24 | ESTÁTICO

Tríceps: braço acima da cabeça

Tríceps e região posterior do braço



EXECUÇÃO

Eleve um braço em amplitude confortável e flexione o cotovelo, aproximando a mão da parte superior das costas. Encoste a outra mão no braço apenas como apoio, sem puxar o cotovelo. Mantenha as costelas sem abrir e o pescoço relaxado. A mão não precisa alcançar uma região específica das costas.

DOSE INICIAL

15-25 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E24 | TRÍCEPS: BRAÇO ACIMA DA CABEÇA

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não force o braço para trás nem arqueie a lombar. Evite usar a outra mão como alavanca forte.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Mantenha o braço um pouco à frente, em altura menor. Se o ombro não tolerar a elevação, escolha outro exercício.

COMO PROGREDIR

Primeiro reduza as compensações do tronco. Depois aumente discretamente a elevação, sem pressão articular.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode integrar flexibilidade de atletas de natação e de musculação. Só faz sentido quando há conforto na elevação do ombro.

O QUE OBSERVAR

Dor no ombro ou no cotovelo exige desfazer a posição, mesmo se o tríceps parecer pouco alongado.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E25 | MOBILIDADE ATIVA

Deslizamento dos braços na parede

Ombros e cintura escapular



EXECUÇÃO

Fique de frente para uma parede e apoie os antebraços em altura confortável. Deslize-os um pouco para cima, sem forçar o contato de todas as partes do braço. Mantenha as costelas sobre a pelve e respire. Pare antes de precisar arquear as costas. Desça lentamente, preservando o controle.

DOSE INICIAL

6-8 repetições lentas

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E25 | DESLIZAMENTO DOS BRAÇOS NA PAREDE

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não empurre o tronco contra a parede nem eleve os braços além do conforto. Evite encolher o pescoço.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Use um arco menor ou faça o movimento sentado sem parede. Mantenha os braços mais baixos.

COMO PROGREDIR

Aumente a altura do deslizamento apenas enquanto a coluna permanecer organizada.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode preparar movimentos de membros superiores antes de séries leves. Não é um exame para identificar problemas escapulares nem exige simetria perfeita.

O QUE OBSERVAR

Registre a altura confortável, não a altura máxima. Dor ou perda súbita de força pede avaliação.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E26 | MOBILIDADE ATIVA

Ombros: rotação externa ativa

Ombros; controle ativo



EXECUÇÃO

Em pé ou sentado, mantenha os cotovelos dobrados junto às laterais do tronco. Gire os antebraços para fora em um arco pequeno e confortável, sem afastar os cotovelos. Volte ao centro sem impulso. Uma toalha fina entre braço e corpo pode ajudar a perceber a posição; não aperte com força.

DOSE INICIAL

6-10 repetições sem resistência

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E26 | OMBROS: ROTAÇÃO EXTERNA ATIVA

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não compense abrindo as costelas nem leve os ombros para trás com força. Evite perseguir uma grande abertura das mãos.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Reduza o arco e faça um braço por vez. Mantenha a coluna apoiada ao sentar.

COMO PROGREDIR

Aumente a qualidade do controle antes das repetições. Uso de elástico passa a ser treino resistido e requer outra programação.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Serve como exploração de movimento e parte de um aquecimento de braços. Não é, por si só, fortalecimento completo do manguito rotador.

O QUE OBSERVAR

Compare o conforto dos lados sem forçar igualdade de amplitude. Um bloqueio doloroso merece avaliação.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E27 | ESTÁTICO

Punho: flexores do antebraço

Face anterior do antebraço



EXECUÇÃO

Estenda um braço à frente em altura confortável, com o cotovelo destravado e a palma voltada para cima. Com a outra mão, leve suavemente a mão estendida para trás, alongando os flexores do punho. Segure a região da palma, sem puxar um dedo isolado. Mantenha o ombro relaxado e solte antes de alternar.

DOSE INICIAL

15-20 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E27 | PUNHO: FLEXORES DO ANTEBRAÇO

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não force os dedos nem trave o cotovelo. Evite insistir se a sensação chegar aos nervos ou às articulações dos dedos.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Mantenha o cotovelo mais dobrado e use uma extensão menor do punho.

COMO PROGREDIR

Aumente pouco o ângulo do punho, mantendo a sensação muscular e o ombro relaxado.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode ser útil em sessão leve após atividades com pegada, como musculação e raquete. Não substitui o ajuste de carga quando a pegada está dolorosa.

O QUE OBSERVAR

Dormência, formigamento ou dor focal no punho indicam que é preciso parar.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E28 | ESTÁTICO

Punho: extensores do antebraço

Face posterior do antebraço



EXECUÇÃO

Leve um braço à frente com a palma para baixo e o cotovelo destravado. Com a outra mão, conduza a mão suavemente para baixo, criando uma flexão pequena do punho. Use contato amplo, sem puxar os dedos separadamente. Mantenha o pescoço e o ombro relaxados. Solte e repita do outro lado.

DOSE INICIAL

15-20 s por lado; 1-2 séries

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E28 | PUNHO: EXTENSORES DO ANTEBRAÇO

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não use força para fechar os dedos nem torça o antebraço. Evite elevar o ombro para compensar.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Dobre um pouco o cotovelo e reduza a flexão do punho. Se necessário, faça com o braço apoiado.

COMO PROGREDIR

Aumente discretamente o arco apenas se a tensão permanecer no antebraço e não na articulação.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode compor uma rotina curta de flexibilidade para atletas com uso frequente das mãos. Dor lateral no cotovelo precisa de avaliação e gestão de carga, não de mais pressão no alongamento.

O QUE OBSERVAR

A resposta deve ser muscular e leve. Dor no cotovelo, choque ou formigamento pedem interrupção.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Em uma sessão de flexibilidade, comece pela sustentação curta da ficha. Antes de um esforço máximo, prefira preparação dinâmica e específica. Não acrescente força externa para alcançar o desenho.

E29 | MOBILIDADE ATIVA

Pescoço: rotação ativa suave

Coluna cervical; movimento ativo



EXECUÇÃO

Sente em uma cadeira estável e mantenha os pés apoiados. Relaxe os braços e olhe lentamente para um lado, até uma amplitude fácil. Volte ao centro e repita para o outro. Mantenha o queixo em altura confortável e não use as mãos para ampliar o giro. Respire normalmente.

DOSE INICIAL

4-6 movimentos por lado

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E29 | PESCOÇO: ROTAÇÃO ATIVA SUAVE

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não faça círculos amplos nem force a rotação com a mão. Evite elevar o queixo ou compensar girando todo o tronco.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Faça giros menores, com apoio das costas. Interrompa se não houver uma amplitude confortável.

COMO PROGREDIR

Melhore a suavidade e a ausência de compensações. Não tente alcançar uma meta fixa de graus.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Pode ser uma pausa leve em dias com computador, ciclismo ou treino de braços. Não é indicado para testar o limite após trauma nem para tratar vertigem.

O QUE OBSERVAR

Tontura, alteração visual, dor de cabeça incomum, dor irradiada ou sintomas neurológicos exigem parar e buscar avaliação.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E30 | MOBILIDADE ATIVA

Pescoço: inclinação lateral ativa

Coluna cervical; movimento ativo



EXECUÇÃO

Sente-se com os pés apoiados e os braços relaxados. Incline levemente a cabeça para um lado, como se aproximasse a orelha do ombro, mas sem subir o ombro. Volte ao centro e alterne. Use um arco pequeno e não puxe a cabeça com as mãos. Mantenha o olhar à frente.

DOSE INICIAL

4-6 movimentos curtos por lado

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E30 | PESCOÇO: INCLINAÇÃO LATERAL ATIVA

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não tente encostar a orelha no ombro. Evite giro do queixo, puxão manual ou peso externo sobre a cabeça.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Use uma inclinação mínima e mais lenta. Se não houver conforto, retire a atividade.

COMO PROGREDIR

Amplie só alguns graus quando o movimento estiver estável e indolor. Intensidade alta não é uma meta cervical.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Uma exploração suave para pausas e mobilidade geral. Não é um protocolo de tratamento de cervicalgia nem deve ser feito após um trauma sem avaliação.

O QUE OBSERVAR

Tontura, náusea, sintomas visuais ou elétricos no braço são sinais para interromper e procurar orientação.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E31 | MOBILIDADE ATIVA

Agachamento livre em amplitude confortável

Quadril, joelhos e tornozelos



EXECUÇÃO

Posicione os pés em uma base confortável e deixe os dedos levemente abertos se isso facilitar. Leve a pelve para baixo e para trás, dobrando quadris e joelhos. Mantenha os pés inteiros apoiados e os joelhos acompanhando a direção dos dedos. Desça só até onde conseguir voltar com controle. Os braços podem ir à frente para equilíbrio.

DOSE INICIAL

6-8 repetições sem carga

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E31 | AGACHAMENTO LIVRE EM AMPLITUDE CONFORTÁVEL

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não force uma profundidade universal. Evite perder o contato dos calcanhares ou deixar os joelhos colapsarem para dentro.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Sente e levante de uma cadeira firme ou segure uma bancada. Use uma descida curta.

COMO PROGREDIR

Aumente discretamente a profundidade antes de adicionar carga. Séries pesadas exigem aquecimento específico.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

É uma tarefa integrada de mobilidade e controle, útil na preparação de pernas. A profundidade depende da anatomia, da tarefa e do conforto.

O QUE OBSERVAR

Dor articular, instabilidade ou mudança importante de padrão pede reduzir e avaliar.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

E32 | MOBILIDADE ATIVA

Dobradiça do quadril com bastão

Quadril; organização do tronco



EXECUÇÃO

Segure um bastão leve ao longo das costas, tocando confortavelmente a região posterior da cabeça, o tórax e a pelve. Dobre um pouco os joelhos e leve o quadril para trás, como se fechasse uma porta com a pelve. Incline o tronco mantendo os contatos sem pressionar a cabeça. Retorne usando o quadril e os pés.

DOSE INICIAL

6-8 repetições lentas

Ilustração de posição geral. A amplitude deve seguir o conforto, não o alcance do modelo.

E32 | DOBRADIÇA DO QUADRIL COM BASTÃO

Ajustes e aplicação

ERROS QUE MUDAM A TAREFA

Não tente manter contato da lombar com o bastão. Evite transformar a tarefa em agachamento ou empurrar a cabeça para trás.

VERSÃO MAIS SIMPLES

Faça sem bastão, com as mãos nas cristas do quadril e uma parede atrás como referência para a pelve.

COMO PROGREDIR

Aumente o alcance do quadril para trás enquanto o tronco permanece controlado. Carga externa requer orientação do treino.

NO CONTEXTO ESPORTIVO

Ajuda a ensaiar o padrão antes de levantamento terra, remadas e exercícios posteriores. É uma preparação motora; não substitui as séries de aproximação com carga.

O QUE OBSERVAR

Uma leve tensão posterior é possível. Dor na lombar ou sintomas na perna não são respostas a perseguir.

ESCOLHA A DOSE PELO OBJETIVO

Use um arco curto nas primeiras repetições. O movimento deve ficar mais organizado, sem virar um teste de limite ou uma série de fadiga. Depois, siga com a preparação específica do esporte.

R01 | CORRIDA

Corrida leve: preparação

Antes | cerca de 8-12 min

Para uma corrida confortável, comece caminhando ou trotando por 5-7 minutos. O bloco abaixo explora tornozelos e quadris sem criar fadiga. Depois, entre no ritmo da corrida de forma gradual.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
6 por lado



E13 · Balanço de perna: frente e trás
6 por lado



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
30 s

Orientações e adaptações na página seguinte.

R01 | CORRIDA LEVE: PREPARAÇÃO

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Mantenha os balanços pequenos e a marcha com postura alta. Se o corpo já estiver aquecido pela caminhada até o local, adapte o tempo, mas preserve a transição gradual para a corrida.

QUANDO SIMPLIFICAR

Reduza a rotina a “Tornozelo: joelho em direção à parede” e à marcha, com uma série de cada. Se a dor mudar sua passada, interrompa a corrida; não use o aquecimento para atravessar sintomas.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
Posição de referência

R02 | CORRIDA

Corrida de ritmo: entrar aos poucos

Antes | cerca de 12-18 min

Em um treino de ritmo já programado, faça primeiro 7-10 minutos de corrida fácil. Use a sequência abaixo e depois avance para breves trechos progressivos, conforme seu plano de corrida. O bloco não define o ritmo do treino.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
8 por lado



E13 · Balanço de perna: frente e trás
8 por lado



E14 · Balanço de perna: lateral
6 por lado



E16 · Passada curta e controlada
4 por lado

Orientações e adaptações na página seguinte.

R02 | CORRIDA DE RITMO: ENTRAR AOS POUCOS

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

A passada “Passada curta e controlada” deve ser curta e controlada. Os trechos progressivos são específicos da corrida e não devem começar em esforço máximo. Se o treino principal ainda parece brusco, prolongue a fase fácil.

QUANDO SIMPLIFICAR

Em dia de cansaço, retire “Balanço de perna: lateral” ou diminua as repetições. Dor localizada que aumenta com a velocidade pede rever o treino.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E14 · Balanço de perna: lateral
Posição de referência



E16 · Passada curta e controlada
Posição de referência

R03 | CORRIDA

Tiros e velocidade: preparação

Antes | cerca de 15-20 min

Esta preparação é para atletas já habituados a treinos rápidos e com programação própria. Comece com trote fácil, faça a sequência e acrescente ensaios de corrida em velocidade crescente. Evite tentar uma amplitude nova antes dos tiros.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
6 por lado



E13 · Balanço de perna: frente e trás
8 por lado



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
30 s



E16 · Passada curta e controlada
4 por lado

R03 | TIROS E VELOCIDADE: PREPARAÇÃO

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Os movimentos do atlas devem deixar energia para o treino. A preparação específica inclui acelerações graduais e intervalos adequados, definidos pelo seu treinador. Uma série estática longa não ocupa o lugar desses ensaios.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se o trote já estiver pesado ou houver dor, não insista nos tiros. Reduza a sessão conforme a programação e busque avaliação quando necessário.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
Primeiro movimento da sequência

R04 | CORRIDA

Longão: aquecimento econômico

Antes | cerca de 6-10 min

Antes de uma corrida longa, faça uma preparação simples que preserve energia. Caminhe ou trote de forma leve e use uma única passagem da sequência. Os primeiros minutos da corrida principal também devem permitir adaptação gradual.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
6 por lado



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
30 s



E13 · Balanço de perna: frente e trás
6 por lado

R04 | LONGÃO: AQUECIMENTO ECONÔMICO

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Não aumente a amplitude para tentar prevenir todo desconforto de um treino longo. Terreno, volume, ritmo e recuperação fazem parte do planejamento. A rotina é apenas uma peça da preparação.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se houver rigidez sem dor, mantenha o movimento curto e fácil. Se houver dor focal ou alteração de passada, não trate isso como uma rigidez que precisa ser vencida.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
Primeiro movimento da sequência

R05 | CORRIDA

Após correr: flexibilidade breve

Depois | cerca de 6-9 min

Depois de reduzir o ritmo e recuperar a respiração, esta sequência oferece uma prática curta de flexibilidade. Ela é opcional e deve ser confortável. Não é garantia de recuperação da força nem de ausência de dor muscular.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E01 · Panturrilha com joelho estendido
20 s por lado



E04 · Posterior da coxa na cadeira
20 s por lado



E07 · Flexores do quadril em meio-ajoelhado
20 s por lado



E08 · Glúteos: figura quatro deitado
20 s por lado

Orientações e adaptações na página seguinte.

R05 | APÓS CORRER: FLEXIBILIDADE BREVE

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Faça uma série de cada exercício. Na cadeira, use uma superfície firme; no meio-ajoelhado, proteja o joelho. A tensão precisa permanecer suave mesmo se a corrida tiver sido longa.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se estiver fatigado, escolha apenas “Panturrilha com joelho estendido” e “Glúteos: figura quatro deitado” ou encerre sem alongar. Piora de dor após correr merece avaliar carga e condição clínica.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E01 · Panturrilha com joelho estendido
Posição de referência



E08 · Glúteos: figura quatro deitado
Posição de referência

R06 | CORRIDA

Corredor: sessão separada

Dia leve | cerca de 10-14 min

Use em um horário separado de treino rápido ou em um dia leve. Faça alguns minutos de caminhada antes do bloco. O objetivo é praticar amplitudes confortáveis de perna, quadril e tórax, sem perseguir posições máximas.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E02 · Panturrilha com joelho flexionado
20 s por lado



E05 · Posterior da coxa com faixa
20 s por lado



E07 · Flexores do quadril em meio-ajoelhado
20 s por lado



E09 · Adutores: borboleta sentada
20 s



E18 · Rotação torácica deitado de lado
4 por lado

R06 | CORREDOR: SESSÃO SEPARADA

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Mantenha uma série na primeira semana. Caso a resposta seja boa, uma segunda série pode ser acrescentada a apenas um exercício. A mobilidade do tórax continua ativa e lenta.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se não tolerar a faixa de “Posterior da coxa com faixa”, escolha “Posterior da coxa na cadeira”. Se o apoio do joelho de “Flexores do quadril em meio-ajoelhado” incomodar, use a variação em pé descrita no atlas.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E04 · Posterior da coxa na cadeira
Posição de referência



E05 · Posterior da coxa com faixa
Posição de referência



E07 · Flexores do quadril em meio-ajoelhado
Posição de referência

R07 | CORRIDA

Trilha e terreno variado

Antes | cerca de 10-15 min

A corrida em trilha pede adaptação gradual ao piso. Caminhe no terreno seguro e depois faça movimentos de pernas controlados. Esta rotina prepara padrões gerais, mas não substitui habilidades de equilíbrio, técnica de descida ou planejamento da rota.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
6 por lado



E10 · Adutores em pé: deslocamento lateral
6 por lado



E16 · Passada curta e controlada
4 por lado



E31 · Agachamento livre em amplitude confortável
6 repetições

Orientações e adaptações na página seguinte.

R07 | TRILHA E TERRENO VARIADO

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Escolha um local plano para os exercícios. Não faça passadas em pedras instáveis. No início da corrida, confira a aderência do calçado e reduza o ritmo até reconhecer o terreno.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se o piso não permitir estabilidade, faça somente caminhada progressiva. Tornozelo que falseia ou dói precisa de avaliação, não de maior amplitude.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
Primeiro movimento da sequência

R08 | CORRIDA

Dia de prova: usar o conhecido

Antes | ajuste ao seu histórico

A prova não é um lugar para estrear uma rotina. Use apenas movimentos e tempos que já funcionaram nos treinos. Comece com deslocamento leve e adapte o aquecimento à distância, ao clima e à sua programação.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
20-30 s



E13 · Balanço de perna: frente e trás
6 por lado



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
6 por lado

Orientações e adaptações na página seguinte.

R08 | DIA DE PROVA: USAR O CONHECIDO

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Para uma prova com esforço inicial alto, a preparação específica pode precisar de mais tempo do que esta sequência. Para uma prova longa, preserve energia. Confirme a estratégia com quem acompanha seu treinamento.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se houver espera após o aquecimento, mantenha movimento leve e confortável quando possível. Não alongue intensamente para compensar a ansiedade da largada.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
Primeiro movimento da sequência

R09 | MUSCULAÇÃO

Antes do agachamento

Antes | cerca de 8-12 min

Comece com caminhada ou bicicleta leve. Use a sequência para explorar apoio dos pés, quadril e padrão do agachamento. Em seguida, faça séries de aproximação do exercício que está no treino, com carga crescente definida na sua programação.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
6 por lado



E10 · Adutores em pé: deslocamento lateral
6 por lado



E31 · Agachamento livre em amplitude confortável
6 repetições

Orientações e adaptações na página seguinte.

R09 | ANTES DO AGACHAMENTO

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Em “Agachamento livre em amplitude confortável”, encontre uma base e profundidade controladas. O objetivo é organizar o padrão; não é obrigar o quadril a ficar abaixo de uma altura específica. Calçado e equipamento também podem mudar a tarefa.

QUANDO SIMPLIFICAR

Faça “Agachamento livre em amplitude confortável” segurando uma bancada se precisar. Dor no joelho ou quadril que se mantém nas séries leves pede rever a sessão antes de aumentar o peso.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E31 · Agachamento livre em amplitude confortável
Posição de referência

R10 | MUSCULAÇÃO

Antes da dobradiça com carga

Antes | cerca de 8-12 min

Esta rotina precede exercícios como levantamento terra e suas variações, quando já fazem parte da sua programação. Aqueça com movimento geral, explore o quadril e ensaie a dobradiça. Depois faça as próprias séries leves com o equipamento escolhido.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E11 · Adutores em quatro apoios
6 por lado



E32 · Dobradiça do quadril com bastão
6 repetições



E16 · Passada curta e controlada
4 por lado

R10 | ANTES DA DOBRADIÇA COM CARGA

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

O bastão de “Dobradiça do quadril com bastão” é uma referência de organização, não uma obrigação de postura rígida. A pelve vai para trás e os joelhos ficam destravados. A faixa de “Posterior da coxa com faixa” pode ser usada em outro horário para flexibilidade, sem entrar à força no aquecimento.

QUANDO SIMPLIFICAR

Reduza o alcance da dobradiça e use a versão sem bastão. Dor nas costas ou sintomas na perna exigem interromper, mesmo com carga baixa.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E05 · Posterior da coxa com faixa
Posição de referência



E32 · Dobradiça do quadril com bastão
Posição de referência

R11 | MUSCULAÇÃO

Empurrar: preparação de braços

Antes | cerca de 8-12 min

Para treinos de supino, flexões ou desenvolvimento, comece com movimento geral confortável. Explore os ombros e o tórax com baixa dose. Em seguida, faça séries leves do exercício principal, preparando também a carga de punhos e cotovelos.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E25 · Deslizamento dos braços na parede
6 repetições



E26 · Ombros: rotação externa ativa
8 repetições



E19 · Rotação torácica em quatro apoios
4 por lado

R11 | EMPURRAR: PREPARAÇÃO DE BRAÇOS

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

A altura dos braços em “Deslizamento dos braços na parede” é limitada pelo conforto. Não force a parede para conquistar alcance antes do desenvolvimento. A preparação do supino deve incluir o próprio supino com carga leve.

QUANDO SIMPLIFICAR

Troque “Rotação torácica em quatro apoios” por “Rotação torácica deitado de lado” se o apoio no punho não for confortável. Dor anterior no ombro pede rever exercício, carga e amplitude.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E18 · Rotação torácica deitado de lado
Posição de referência



E19 · Rotação torácica em quatro apoios
Posição de referência



E25 · Deslizamento dos braços na parede
Posição de referência

R12 | MUSCULAÇÃO

Puxar: ombros e tórax

Antes | cerca de 8-12 min

Em treinos de remadas e puxadas, prepare o corpo com atividade geral e movimentos ativos. A sequência abaixo não substitui as séries leves da puxada nem a preparação da pegada. Use cargas progressivas conforme o treino prescrito.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E19 · Rotação torácica em quatro apoios
4 por lado



E26 · Ombros: rotação externa ativa
8 repetições



E25 · Deslizamento dos braços na parede
6 repetições

Orientações e adaptações na página seguinte.

R12 | PUXAR: OMBROS E TÓRAX

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Mantenha a rotação do tórax pequena, com a pelve estável. Em “Ombros: rotação externa ativa”, a abertura dos antebraços é livre de resistência e não precisa ser grande. O objetivo é entrar na sessão com controle.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se o apoio no solo incomodar, faça a rotação sentada. Não pendure o peso do corpo em uma barra como tentativa de alongar um ombro doloroso.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E26 · Ombros: rotação externa ativa
Posição de referência

R13 | MUSCULAÇÃO

Treino de corpo inteiro

Antes | cerca de 10-15 min

Use poucos padrões para preparar uma sessão que combina pernas e braços. Faça movimento geral por alguns minutos, passe pela sequência e aqueça especificamente o primeiro exercício. Refaça a aproximação de carga quando entrar em outra tarefa exigente.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
6 por lado



E31 · Agachamento livre em amplitude confortável
6 repetições



E32 · Dobradiça do quadril com bastão
6 repetições



E25 · Deslizamento dos braços na parede
6 repetições

Orientações e adaptações na página seguinte.

R13 | TREINO DE CORPO INTEIRO

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

O bloco ajuda a reconhecer como você está naquele dia. Uma execução confortável sem carga não autoriza aumentar o peso rapidamente. Se o plano inclui mais de um exercício pesado, cada um precisa de preparação própria.

QUANDO SIMPLIFICAR

Com pouco tempo, mantenha “Agachamento livre em amplitude confortável”, “Deslizamento dos braços na parede” e as séries leves da tarefa real. Não retire a aproximação de carga para conseguir alongar mais.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E25 · Deslizamento dos braços na parede
Posição de referência



E31 · Agachamento livre em amplitude confortável
Posição de referência

R14 | MUSCULAÇÃO

Após pernas: prática suave

Depois | cerca de 7-10 min

Escolha esta sequência quando quiser praticar flexibilidade após um treino de pernas, já com a respiração confortável. Faça uma série de cada. A finalidade é uma prática leve; ela não elimina automaticamente dor muscular ou necessidade de descanso.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E02 · Panturrilha com joelho flexionado
20 s por lado



E05 · Posterior da coxa com faixa
20 s por lado



E06 · Quadríceps em pé com apoio
20 s por lado



E08 · Glúteos: figura quatro deitado
20 s por lado

R14 | APÓS PERNAS: PRÁTICA SUAVE

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

A dose deve caber no estado de fadiga. Use apoios estáveis no exercício em pé e não puxe a faixa com força. Na figura quatro, mantenha o pé de apoio no chão se a versão elevada for exigente.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se o quadríceps ou a panturrilha estiver muito dolorido, retire esse exercício. Não tente recuperar um treino pesado com uma sessão intensa de alongamento.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E02 · Panturrilha com joelho flexionado
Primeiro movimento da sequência

R15 | MUSCULAÇÃO

Após braços: flexibilidade breve

Depois | cerca de 6-9 min

Depois de um treino de membros superiores, escolha apenas as posições que são confortáveis. Faça uma passagem da sequência. A flexibilidade não precisa gerar uma tensão forte, especialmente após séries que já exigiram bastante do ombro e da pegada.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E22 · Peitoral na lateral da porta
15-20 s por lado



E23 · Ombro: braço cruzado à frente
20 s por lado



E24 · Tríceps: braço acima da cabeça
15-20 s por lado



E27 · Punho: flexores do antebraço
15 s por lado

R15 | APÓS BRAÇOS: FLEXIBILIDADE BREVE

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Mantenha o cotovelo abaixo do ombro na porta e use apenas apoio leve no braço do tríceps. Se houver pressão articular, reduza a posição ou retire o exercício. A mão não deve apertar o braço para ampliar o alcance.

QUANDO SIMPLIFICAR

Faça somente “Ombro: braço cruzado à frente” e “Punho: flexores do antebraço” quando a sessão precisar ser curta. Qualquer formigamento pede interromper e avaliar, sem repetir o alongamento para testar.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E23 · Ombro: braço cruzado à frente
Posição de referência



E27 · Punho: flexores do antebraço
Posição de referência

R16 | MUSCULAÇÃO

Dia sem pesos: mobilidade

Separado | cerca de 8-12 min

Esta sessão mantém uma prática leve em um dia sem musculação pesada. Inicie com caminhada curta. Explore tornozelos, rotação do quadril, tórax e ombros. Faça uma série de cada e evite transformar o dia de descanso em outra sessão difícil.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
6 por lado



E12 · Quadril: posição 90/90 com apoio
4 por lado



E18 · Rotação torácica deitado de lado
4 por lado



E25 · Deslizamento dos braços na parede
6 repetições

R16 | DIA SEM PESOS: MOBILIDADE

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

A posição 90/90 pode precisar de apoio sob a pelve. A rotação deitada não exige a mão no chão. Uma amplitude pequena e repetível mantém o foco no controle.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se o quadril pinçar, substitua “Quadril: posição 90/90 com apoio” por “Glúteos: figura quatro deitado” em versão leve. Se a fadiga geral estiver alta, reduza para dois movimentos ou descanse.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E08 · Glúteos: figura quatro deitado
Posição de referência



E12 · Quadril: posição 90/90 com apoio
Posição de referência

R17 | CICLISMO

Ciclismo: antes de pedalar

Antes | cerca de 8-12 min

Antes de subir na bicicleta, faça uma exploração breve e confortável. Depois inicie a pedalada com esforço fácil e aumente aos poucos. A rotina não substitui ajuste da bicicleta, técnica ou planejamento de distância e intensidade.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
30 s



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
6 por lado



E19 · Rotação torácica em quatro apoios
4 por lado



E26 · Ombros: rotação externa ativa
6 repetições

Orientações e adaptações na página seguinte.

R17 | CICLISMO: ANTES DE PEDALAR

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

No movimento do tórax, mantenha a pelve estável. Não force o pescoço para tentar compensar uma posição desconfortável na bicicleta. Se o apoio no chão não for prático, faça a rotação sentada.

QUANDO SIMPLIFICAR

Com pouco espaço, use marcha, rotação sentada e o começo leve do pedal. Dormência persistente nas mãos ou dor durante a pedalada pede avaliação e revisão do ajuste.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
Primeiro movimento da sequência

R18 | CICLISMO

Ciclismo: sessão após ou separada

Leve | cerca de 8-12 min

Escolha em um momento de baixa fadiga, após recuperar a respiração do pedal ou em outro horário. A sequência aborda coxa, quadril, tronco e antebraço. Alongar não corrige sozinho desconfortos causados por posição ou ajuste inadequado na bicicleta.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E06 · Quadríceps em pé com apoio
20 s por lado



E07 · Flexores do quadril em meio-ajoelhado
20 s por lado



E20 · Dorsais com mãos na bancada
20 s



E28 · Punho: extensores do antebraço
15 s por lado

R18 | CICLISMO: SESSÃO APÓS OU SEPARADA

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Use a versão em pé de “Flexores do quadril em meio-ajoelhado” se o joelho não tolerar o solo. Em “Dorsais com mãos na bancada”, a bancada precisa ser fixa. No punho, a tensão deve ficar no antebraço e não produzir dormência.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se ombro ou punho estiverem dolorosos, retire as posições correspondentes e procure orientação. Considere como a posição na bicicleta se relaciona com os sintomas.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E07 · Flexores do quadril em meio-ajoelhado
Posição de referência



E20 · Dorsais com mãos na bancada
Posição de referência

R19 | NATAÇÃO

Natação: preparar os braços

Antes | cerca de 8-12 min

Use uma sequência curta em solo firme e seco antes de entrar na água. Depois comece nadando de forma leve e progressiva, conforme sua sessão. O ombro não deve ser forçado a alcançar uma posição máxima para iniciar a braçada.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E25 · Deslizamento dos braços na parede
6 repetições



E26 · Ombros: rotação externa ativa
8 repetições



E19 · Rotação torácica em quatro apoios
4 por lado



E21 · Alcance lateral em pé
4 por lado

Orientações e adaptações na página seguinte.

R19 | NATAÇÃO: PREPARAR OS BRAÇOS

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Mantenha as costelas organizadas na elevação dos braços. A rotação de tórax é pequena e sem puxar a cabeça. A preparação específica na água continua necessária; o bloco em solo não substitui esse começo fácil.

QUANDO SIMPLIFICAR

Troque “Rotação torácica em quatro apoios” por uma rotação sentada se não houver um espaço seco adequado. Dor na braçada que persiste no aquecimento pede interromper e avaliar.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E19 · Rotação torácica em quatro apoios
Posição de referência

R20 | NATAÇÃO

Natação: flexibilidade confortável

Separado ou depois | 7-10 min

Esta sequência é uma opção para uma sessão leve, preferencialmente quando a fadiga do ombro estiver baixa. Faça uma série de cada movimento indolor. Não é um protocolo de reabilitação do ombro de nadador.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E20 · Dorsais com mãos na bancada
20 s



E22 · Peitoral na lateral da porta
15-20 s por lado



E24 · Tríceps: braço acima da cabeça
15-20 s por lado



E23 · Ombro: braço cruzado à frente
20 s por lado

Orientações e adaptações na página seguinte.

R20 | NATAÇÃO: FLEXIBILIDADE CONFORTÁVEL

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Use pouca força nas mãos e evite abrir as costelas para alcançar mais. Dorsais e tríceps não precisam ser levados ao limite. Se uma posição acima da cabeça incomodar, retire-a.

QUANDO SIMPLIFICAR

Escolha apenas “Dorsais com mãos na bancada” em arco curto e “Ombro: braço cruzado à frente” se o restante não for confortável. Dor persistente, perda de força ou sensação de instabilidade requerem avaliação individual.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E20 · Dorsais com mãos na bancada
Posição de referência



E23 · Ombro: braço cruzado à frente
Posição de referência

R21 | ESPORTES DE CAMPO

Futebol: deslocamentos progressivos

Antes | cerca de 12-18 min

Comece com deslocamento leve e use a sequência em um local plano. Depois acrescente corrida, mudanças de direção e ações com bola em progressão definida pelo treino. O bloco é uma preparação geral; não equivale a um programa completo de prevenção de lesões.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
30 s



E13 · Balanço de perna: frente e trás
8 por lado



E14 · Balanço de perna: lateral
6 por lado



E10 · Adutores em pé: deslocamento lateral
6 por lado

R21 | FUTEBOL: DESLOCAMENTOS PROGRESSIVOS

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

O balanço lateral deve ser pequeno. Mudanças de direção precisam começar devagar, com espaço e superfície seguros. A carga de treino, força e preparação específica também importam.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se houver desconforto na virilha, não amplie “Balanço de perna: lateral” ou “Adutores em pé: deslocamento lateral” para tentar soltá-la. Reduza a atividade e busque orientação antes de chutar ou acelerar intensamente.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E10 · Adutores em pé: deslocamento lateral
Posição de referência



E14 · Balanço de perna: lateral
Posição de referência

R22 | ESPORTES DE QUADRA

Basquete e vôlei: antes da quadra

Antes | cerca de 12-18 min

Faça corrida ou deslocamento leve, explore as pernas e depois ensaie gestos do esporte em progressão. Saltos, aterrissagens e movimentos de braços precisam de preparação específica. A sequência não treina, sozinha, a capacidade de aterrissar com carga.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
6 por lado



E10 · Adutores em pé: deslocamento lateral
6 por lado



E16 · Passada curta e controlada
4 por lado



E31 · Agachamento livre em amplitude confortável
6 repetições

R22 | BASQUETE E VÔLEI: ANTES DA QUADRA

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Use passadas curtas e agachamentos controlados. As primeiras aterrissagens do aquecimento devem ser de baixa exigência, sob orientação quando necessário. Não comece pelo salto máximo.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se o tornozelo falsear ou o joelho doer, não tente resolver aumentando a dorsiflexão. A sessão precisa ser revista e os sintomas avaliados.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
Primeiro movimento da sequência

R23 | RAQUETE

Tênis e esportes de raquete

Antes | cerca de 10-15 min

Prepare o corpo com caminhada rápida ou deslocamento leve. Explore tórax, ombros e pernas e acrescente movimentos ativos suaves de punhos. Depois comece os golpes com baixa exigência, aumentando gradualmente velocidade e deslocamento.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E19 · Rotação torácica em quatro apoios
4 por lado



E26 · Ombros: rotação externa ativa
8 repetições



E25 · Deslizamento dos braços na parede
6 repetições



E10 · Adutores em pé: deslocamento lateral
6 por lado

R23 | TÊNIS E ESPORTES DE RAQUETE

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Os golpes ensaiados precisam considerar a técnica e a mão dominante. Não tente tornar os lados perfeitamente iguais forçando o braço. A pegada se prepara com a própria raquete e com progressão de esforço.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se houver dor no cotovelo, reduza a exigência e procure avaliação. Alongar com mais força o antebraço não substitui gestão de carga ou revisão técnica.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E19 · Rotação torácica em quatro apoios
Primeiro movimento da sequência

R24 | LUTAS

Lutas: amplitude com controle

Antes | cerca de 10-15 min

Faça aquecimento geral conforme sua modalidade e use a sequência apenas se as posições forem conhecidas. Depois ensaie bases, deslocamentos e gestos técnicos em progressão. O livro não prescreve aberturas máximas nem preparação para golpes específicos.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E12 · Quadril: posição 90/90 com apoio
4 por lado



E10 · Adutores em pé: deslocamento lateral
6 por lado



E19 · Rotação torácica em quatro apoios
4 por lado



E26 · Ombros: rotação externa ativa
6 repetições

R24 | LUTAS: AMPLITUDE COM CONTROLE

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Em 90/90, não pressione os joelhos. A amplitude para um gesto técnico deve ser construída em programação própria, com controle e orientação. Um parceiro não deve forçar pernas ou pescoço durante o aquecimento.

QUANDO SIMPLIFICAR

Troque “Quadril: posição 90/90 com apoio” por uma marcha ou passada curta quando o quadril não tolerar a posição. Não pratique amplitudes novas em um dia de sparring intenso.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E12 · Quadril: posição 90/90 com apoio
Posição de referência

R25 | GERAL

Rotina mínima de cinco minutos

Preparação breve | cerca de 5 min

Quando o tempo é curto, use uma preparação simples em vez de tentar fazer muitas posições. Caminhe de forma confortável por alguns minutos e execute uma série do bloco. Para treino intenso, mantenha ainda a preparação específica da tarefa, mesmo que precise reduzir outro conteúdo.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
4 por lado



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
20-30 s



E25 · Deslizamento dos braços na parede
4 repetições

R25 | ROTINA MÍNIMA DE CINCO MINUTOS

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

A rotina cabe em pouco espaço, desde que a parede seja firme. A marcha é leve e os braços sobem só até a altura confortável. Não procure fadiga.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se não houver parede, faça a marcha e movimentos ativos curtos de ombros sem apoio. Cinco minutos não são uma garantia de aquecimento suficiente para todo treino.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
Primeiro movimento da sequência

R26 | GERAL

Mobilidade geral em dez minutos

Separado | cerca de 10 min

Use como sessão leve, sem a obrigação de preparar uma modalidade específica. Comece com dois ou três minutos de caminhada. Passe pela sequência com atenção ao controle e faça pausas para ajustar apoios. Uma série costuma ser suficiente para começar.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
6 por lado



E12 · Quadril: posição 90/90 com apoio
4 por lado



E19 · Rotação torácica em quatro apoios
4 por lado



E31 · Agachamento livre em amplitude confortável
6 repetições

R26 | MOBILIDADE GERAL EM DEZ MINUTOS

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Este bloco combina articulações e padrões, mas não precisa abranger todo o corpo. Observe qual atividade corresponde melhor à sua tarefa esportiva. Retire qualquer exercício que gere pressão articular.

QUANDO SIMPLIFICAR

Faça “Rotação torácica em quatro apoios” sentado se o punho incomodar e “Agachamento livre em amplitude confortável” com cadeira se o equilíbrio for o limite. Mantenha a duração curta em dias de alta fadiga.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E19 · Rotação torácica em quatro apoios
Posição de referência



E31 · Agachamento livre em amplitude confortável
Posição de referência

R27 | GERAL

Flexibilidade do corpo inteiro

Separado | cerca de 12-18 min

Depois de alguns minutos de movimento leve, escolha uma série de cada posição confortável. O bloco reúne pernas, quadril e braços em uma sessão de flexibilidade. Não faça todas as sustentações mais intensas apenas porque a rotina é de corpo inteiro.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E01 · Panturrilha com joelho estendido
20 s por lado



E05 · Posterior da coxa com faixa
20 s por lado



E07 · Flexores do quadril em meio-ajoelhado
20 s por lado



E09 · Adutores: borboleta sentada
20 s



E22 · Peitoral na lateral da porta
15 s por lado



E23 · Ombro: braço cruzado à frente
20 s por lado

R27 | FLEXIBILIDADE DO CORPO INTEIRO

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Use uma sequência tranquila de mudanças de posição. A passagem do chão para ficar em pé deve ser lenta. Mantenha a tensão suave e dispense as posições que não combinam com seu histórico.

QUANDO SIMPLIFICAR

Escolha quatro exercícios se o tempo ou a energia forem menores. Não duplique todas as séries de uma vez; acrescente exposição somente após observar tolerância.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E01 · Panturrilha com joelho estendido
Primeiro movimento da sequência

R28 | DIA A DIA

Pausa após muito tempo sentado

Pausa leve | cerca de 5-8 min

Levante devagar e faça uma caminhada curta antes da sequência. A pausa serve para variar o movimento e observar o conforto. Ela não corrige uma postura única nem precisa substituir uma avaliação quando há dor persistente.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
30 s



E21 · Alcance lateral em pé
4 por lado



E29 · Pescoço: rotação ativa suave
4 por lado



E25 · Deslizamento dos braços na parede
4 repetições

Orientações e adaptações na página seguinte.

R28 | PAUSA APÓS MUITO TEMPO SENTADO

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

O movimento cervical é ativo e pequeno, sem puxar a cabeça. Se elevar o braço incomodar, faça o alcance lateral com a mão na cintura. Varie a posição de trabalho e organize pausas de acordo com sua rotina.

QUANDO SIMPLIFICAR

Retire “Pescoço: rotação ativa suave” se houver qualquer tontura, sintomas visuais ou dor irradiada. Uma caminhada leve já pode ser uma pausa suficiente.

MOVIMENTOS CITADOS NESTAS ORIENTAÇÕES



E29 · Pescoço: rotação ativa suave
Posição de referência

R29 | DIA A DIA

Depois de uma viagem

Ao chegar | cerca de 5-8 min

Após chegar de uma viagem, caminhe em um local seguro e faça uma exploração leve. Não use a rotina como forma de liberar imediatamente um treino intenso depois de horas parado. Considere sono, alimentação e carga programada.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
20-30 s



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
4 por lado



E25 · Deslizamento dos braços na parede
4 repetições

Orientações e adaptações na página seguinte.

R29 | DEPOIS DE UMA VIAGEM

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Movimente-se devagar ao levantar e procure apoios estáveis. A sessão pode ser muito curta. Se estiver cansado, priorize descanso antes de escolher um treino adicional.

QUANDO SIMPLIFICAR

Inchaço ou dor nova em uma perna, sobretudo após viagem prolongada, não devem ser tratados como rigidez para alongar. Procure avaliação; falta de ar ou dor no peito exige atendimento imediato.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
Primeiro movimento da sequência

R30 | GERAL

Depois do treino: três escolhas

Opcional | cerca de 4-6 min

Uma rotina curta pode atender à preferência de praticar flexibilidade ao terminar. Faça somente após recuperar a respiração e se houver conforto. Esta sequência não substitui descanso nem é necessária para que o treino tenha sido bem feito.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E01 · Panturrilha com joelho estendido
20 s por lado



E08 · Glúteos: figura quatro deitado
20 s por lado



E23 · Ombro: braço cruzado à frente
15-20 s por lado

R30 | DEPOIS DO TREINO: TRÊS ESCOLHAS

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Use uma sustentação por lado. A figura quatro pode permanecer com o pé de apoio no chão. O braço cruzado deve ser apoiado acima do cotovelo e não puxado com força.

QUANDO SIMPLIFICAR

Se estiver exausto ou sem um local adequado, encerre sem o bloco. Dor localizada recorrente merece rever a sessão de treino e buscar orientação.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E01 · Panturrilha com joelho estendido
Primeiro movimento da sequência

R31 | GERAL

Retomar o hábito após uma pausa

Sem lesão | cerca de 6-10 min

Esta rotina é para um adulto que retorna após uma pausa comum, sem lesão aguda ou restrição médica. Caminhe alguns minutos e pratique poucas repetições. O objetivo inicial é recuperar familiaridade, não comprovar que você manteve toda a amplitude.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
20 s



E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
4 por lado



E25 · Deslizamento dos braços na parede
4 repetições



E31 · Agachamento livre em amplitude confortável
4 repetições

R31 | RETOMAR O HÁBITO APÓS UMA PAUSA

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Use os apoios mais fáceis e conserve uma dose pequena durante os primeiros dias. O retorno à carga do esporte precisa de sua própria progressão. Este bloco não autoriza voltar ao volume anterior imediatamente.

QUANDO SIMPLIFICAR

Após cirurgia, lesão ou afastamento por condição clínica, siga um plano individual. Se surgir dor ou perda de função, interrompa a retomada e procure avaliação.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
Primeiro movimento da sequência

R32 | GERAL

Dia de fadiga: reduzir a exigência

Opcional | cerca de 4-7 min

Quando o dia está pesado, uma sessão mínima pode ser escolhida por conforto, ou você pode descansar. Comece com uma caminhada tranquila se estiver bem. A sequência deve ser muito leve e pode ser interrompida a qualquer momento.

SEQUÊNCIA ILUSTRADA | UMA PASSAGEM



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
20 s



E17 · Coluna em quatro apoios: gato e vaca
4 ciclos



E26 · Ombros: rotação externa ativa
4 repetições

Orientações e adaptações na página seguinte.

R32 | DIA DE FADIGA: REDUZIR A EXIGÊNCIA

Orientações da rotina

FOCO DE EXECUÇÃO

Não use o bloco para compensar sono ruim, mal-estar ou excesso de treino. Se houver doença, febre, tontura ou sintomas incomuns, evite insistir. Mobilidade não elimina a necessidade de recuperação.

QUANDO SIMPLIFICAR

Faça apenas um movimento conhecido ou dispense a sessão. A decisão de reduzir carga é parte do planejamento, não um problema de disciplina.

COMO USAR A SEQUÊNCIA

Faça os exercícios da página anterior com as doses indicadas em cada imagem. Organize os apoios antes de começar e faça as trocas de posição com calma. Se algum movimento não for confortável, use a adaptação descrita no atlas ou retire-o da sessão.



E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
Primeiro movimento da sequência

PLANO 1 | CORREDOR DE TREINOS LEVES

Semana 1: Conhecer e registrar

Use a dose mínima das rotinas e uma única passagem. Prefira os apoios mais fáceis. Nas sessões próprias, mantenha uma série estática curta. O objetivo desta semana é conhecer a resposta sem modificar também a carga principal do esporte.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R01 (p. 97) antes da corrida prevista
Ter	R06 (p. 107) em sessão própria
Qua	R01 (p. 97) antes da corrida prevista
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R06 (p. 107) em sessão própria
Sáb	R04 (p. 103) se houver corrida longa no plano
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

As corridas, distâncias e ritmos são definidos pelo seu plano de treinamento. Se você ainda não corre, esta organização não é uma indicação para começar por três ou quatro corridas na semana.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Registre dois aspectos: qual exercício precisou de adaptação e como ficou o conforto no dia seguinte. Se surgir sintoma novo, retire o movimento e procure orientação quando necessário. Observe “Tornozelo: joelho em direção à parede” em condições semelhantes e o conforto da passada. Não aumente a quilometragem para testar se a mobilidade melhorou.

PLANO 1 | CORREDOR DE TREINOS LEVES

Semana 2: Repetir com qualidade

Repita a mesma organização. Não progrida automaticamente. Se a primeira semana foi confortável, aumente duas repetições em apenas um movimento ativo, respeitando o máximo sugerido pela ficha. Nos exercícios estáticos, mantenha o tempo da semana anterior.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R01 (p. 97) antes da corrida prevista
Ter	R06 (p. 107) em sessão própria
Qua	R01 (p. 97) antes da corrida prevista
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R06 (p. 107) em sessão própria
Sáb	R04 (p. 103) se houver corrida longa no plano
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

As corridas, distâncias e ritmos são definidos pelo seu plano de treinamento. Se você ainda não corre, esta organização não é uma indicação para começar por três ou quatro corridas na semana.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Observe se a execução continua igual até a última repetição. Se aumentar a dose prejudicar controle ou conforto, volte ao ponto inicial. Regularidade tem prioridade sobre intensidade.

PLANO 1 | CORREDOR DE TREINOS LEVES

Semana 3: Uma mudança pequena

Se as duas semanas anteriores foram bem toleradas, escolha só uma alteração: uma série extra em um único estático da sessão própria, ou alguns graus de movimento ativo. Mantenha o restante igual. Não progrida quando o treino do esporte já ficou mais exigente.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R01 (p. 97) antes da corrida prevista
Ter	R06 (p. 107) em sessão própria
Qua	R01 (p. 97) antes da corrida prevista
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R06 (p. 107) em sessão própria
Sáb	R04 (p. 103) se houver corrida longa no plano
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

As corridas, distâncias e ritmos são definidos pelo seu plano de treinamento. Se você ainda não corre, esta organização não é uma indicação para começar por três ou quatro corridas na semana.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Confira se a mudança ajuda a tarefa escolhida. Mais tempo de alongamento não precisa ser o objetivo. Se houve piora da recuperação, reduza o bloco adicional antes de acrescentar outro exercício.

PLANO 1 | CORREDOR DE TREINOS LEVES

Semana 4: Reavaliar e consolidar

Volte à mesma montagem de observação usada na primeira semana e compare conforto e controle. Mantenha uma dose que cabe na sua rotina. Não faça uma sessão máxima como teste final. Se estiver em semana de prova ou treino intenso, preserve a dose mínima conhecida.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R01 (p. 97) antes da corrida prevista
Ter	R06 (p. 107) em sessão própria
Qua	R01 (p. 97) antes da corrida prevista
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R06 (p. 107) em sessão própria
Sáb	R04 (p. 103) se houver corrida longa no plano
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

As corridas, distâncias e ritmos são definidos pelo seu plano de treinamento. Se você ainda não corre, esta organização não é uma indicação para começar por três ou quatro corridas na semana.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Decida o próximo ciclo: manter, simplificar ou discutir uma adaptação individual. Uma medida que não mudou não é motivo para forçar. Considere a tarefa esportiva e a tolerância ao programa.

PLANO 2 | CORREDOR COM TREINO DE RITMO

Semana 1: Conhecer e registrar

Use a dose mínima das rotinas e uma única passagem. Prefira os apoios mais fáceis. Nas sessões próprias, mantenha uma série estática curta. O objetivo desta semana é conhecer a resposta sem modificar também a carga principal do esporte.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R01 (p. 97) em corrida fácil já programada
Ter	R02 (p. 99) antes do treino de ritmo previsto
Qua	R06 (p. 107) em horário separado
Qui	R01 (p. 97) se houver corrida fácil
Sex	Sem sessão obrigatória
Sáb	R04 (p. 103) no treino longo previsto
Dom	R06 (p. 107) leve, se a recuperação permitir

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Este exemplo é para quem já tolera um plano com sessão de ritmo. Não acrescente um treino rápido por causa do quadro. Em semanas de prova, preserve apenas os movimentos já conhecidos e reduza o volume adicional.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Registre dois aspectos: qual exercício precisou de adaptação e como ficou o conforto no dia seguinte. Se surgir sintoma novo, retire o movimento e procure orientação quando necessário. Avalie se o aquecimento chega ao treino principal sem fadiga. Registre dor e recuperação antes de decidir aumentar repetições.

PLANO 2 | CORREDOR COM TREINO DE RITMO

Semana 2: Repetir com qualidade

Repita a mesma organização. Não progrida automaticamente. Se a primeira semana foi confortável, aumente duas repetições em apenas um movimento ativo, respeitando o máximo sugerido pela ficha. Nos exercícios estáticos, mantenha o tempo da semana anterior.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R01 (p. 97) em corrida fácil já programada
Ter	R02 (p. 99) antes do treino de ritmo previsto
Qua	R06 (p. 107) em horário separado
Qui	R01 (p. 97) se houver corrida fácil
Sex	Sem sessão obrigatória
Sáb	R04 (p. 103) no treino longo previsto
Dom	R06 (p. 107) leve, se a recuperação permitir

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Este exemplo é para quem já tolera um plano com sessão de ritmo. Não acrescente um treino rápido por causa do quadro. Em semanas de prova, preserve apenas os movimentos já conhecidos e reduza o volume adicional.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Observe se a execução continua igual até a última repetição. Se aumentar a dose prejudicar controle ou conforto, volte ao ponto inicial. Regularidade tem prioridade sobre intensidade.

PLANO 2 | CORREDOR COM TREINO DE RITMO

Semana 3: Uma mudança pequena

Se as duas semanas anteriores foram bem toleradas, escolha só uma alteração: uma série extra em um único estático da sessão própria, ou alguns graus de movimento ativo. Mantenha o restante igual. Não progrida quando o treino do esporte já ficou mais exigente.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R01 (p. 97) em corrida fácil já programada
Ter	R02 (p. 99) antes do treino de ritmo previsto
Qua	R06 (p. 107) em horário separado
Qui	R01 (p. 97) se houver corrida fácil
Sex	Sem sessão obrigatória
Sáb	R04 (p. 103) no treino longo previsto
Dom	R06 (p. 107) leve, se a recuperação permitir

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Este exemplo é para quem já tolera um plano com sessão de ritmo. Não acrescente um treino rápido por causa do quadro. Em semanas de prova, preserve apenas os movimentos já conhecidos e reduza o volume adicional.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Confira se a mudança ajuda a tarefa escolhida. Mais tempo de alongamento não precisa ser o objetivo. Se houve piora da recuperação, reduza o bloco adicional antes de acrescentar outro exercício.

PLANO 2 | CORREDOR COM TREINO DE RITMO

Semana 4: Reavaliar e consolidar

Volte à mesma montagem de observação usada na primeira semana e compare conforto e controle. Mantenha uma dose que cabe na sua rotina. Não faça uma sessão máxima como teste final. Se estiver em semana de prova ou treino intenso, preserve a dose mínima conhecida.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R01 (p. 97) em corrida fácil já programada
Ter	R02 (p. 99) antes do treino de ritmo previsto
Qua	R06 (p. 107) em horário separado
Qui	R01 (p. 97) se houver corrida fácil
Sex	Sem sessão obrigatória
Sáb	R04 (p. 103) no treino longo previsto
Dom	R06 (p. 107) leve, se a recuperação permitir

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Este exemplo é para quem já tolera um plano com sessão de ritmo. Não acrescente um treino rápido por causa do quadro. Em semanas de prova, preserve apenas os movimentos já conhecidos e reduza o volume adicional.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Decida o próximo ciclo: manter, simplificar ou discutir uma adaptação individual. Uma medida que não mudou não é motivo para forçar. Considere a tarefa esportiva e a tolerância ao programa.

PLANO 3 | MUSCULAÇÃO: FOCO EM PERNAS

Semana 1: Conhecer e registrar

Use a dose mínima das rotinas e uma única passagem. Prefira os apoios mais fáceis. Nas sessões próprias, mantenha uma série estática curta. O objetivo desta semana é conhecer a resposta sem modificar também a carga principal do esporte.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R09 (p. 113) antes da sessão de agachamento
Ter	R16 (p. 127) em sessão separada
Qua	R10 (p. 115) antes da sessão de dobradiça
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R09 (p. 113) ou R10 (p. 115) conforme o treino previsto
Sáb	R16 (p. 127) leve, se houver conforto
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

A divisão de treino, o peso e as séries principais pertencem à sua programação de musculação. Não transforme este plano em três sessões pesadas de pernas sem considerar seu histórico.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Registre dois aspectos: qual exercício precisou de adaptação e como ficou o conforto no dia seguinte. Se surgir sintoma novo, retire o movimento e procure orientação quando necessário. Observe “Agachamento livre em amplitude confortável” ou “Dobradiça do quadril com bastão” sem carga em condições iguais. O critério é controle e conforto; a profundidade não precisa crescer toda semana.

PLANO 3 | MUSCULAÇÃO: FOCO EM PERNAS

Semana 2: Repetir com qualidade

Repita a mesma organização. Não progrida automaticamente. Se a primeira semana foi confortável, aumente duas repetições em apenas um movimento ativo, respeitando o máximo sugerido pela ficha. Nos exercícios estáticos, mantenha o tempo da semana anterior.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R09 (p. 113) antes da sessão de agachamento
Ter	R16 (p. 127) em sessão separada
Qua	R10 (p. 115) antes da sessão de dobradiça
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R09 (p. 113) ou R10 (p. 115) conforme o treino previsto
Sáb	R16 (p. 127) leve, se houver conforto
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

A divisão de treino, o peso e as séries principais pertencem à sua programação de musculação. Não transforme este plano em três sessões pesadas de pernas sem considerar seu histórico.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Observe se a execução continua igual até a última repetição. Se aumentar a dose prejudicar controle ou conforto, volte ao ponto inicial. Regularidade tem prioridade sobre intensidade.

PLANO 3 | MUSCULAÇÃO: FOCO EM PERNAS

Semana 3: Uma mudança pequena

Se as duas semanas anteriores foram bem toleradas, escolha só uma alteração: uma série extra em um único estático da sessão própria, ou alguns graus de movimento ativo. Mantenha o restante igual. Não progrida quando o treino do esporte já ficou mais exigente.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R09 (p. 113) antes da sessão de agachamento
Ter	R16 (p. 127) em sessão separada
Qua	R10 (p. 115) antes da sessão de dobradiça
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R09 (p. 113) ou R10 (p. 115) conforme o treino previsto
Sáb	R16 (p. 127) leve, se houver conforto
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

A divisão de treino, o peso e as séries principais pertencem à sua programação de musculação. Não transforme este plano em três sessões pesadas de pernas sem considerar seu histórico.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Confira se a mudança ajuda a tarefa escolhida. Mais tempo de alongamento não precisa ser o objetivo. Se houve piora da recuperação, reduza o bloco adicional antes de acrescentar outro exercício.

PLANO 3 | MUSCULAÇÃO: FOCO EM PERNAS

Semana 4: Reavaliar e consolidar

Volte à mesma montagem de observação usada na primeira semana e compare conforto e controle. Mantenha uma dose que cabe na sua rotina. Não faça uma sessão máxima como teste final. Se estiver em semana de prova ou treino intenso, preserve a dose mínima conhecida.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R09 (p. 113) antes da sessão de agachamento
Ter	R16 (p. 127) em sessão separada
Qua	R10 (p. 115) antes da sessão de dobradiça
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R09 (p. 113) ou R10 (p. 115) conforme o treino previsto
Sáb	R16 (p. 127) leve, se houver conforto
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

A divisão de treino, o peso e as séries principais pertencem à sua programação de musculação. Não transforme este plano em três sessões pesadas de pernas sem considerar seu histórico.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Decida o próximo ciclo: manter, simplificar ou discutir uma adaptação individual. Uma medida que não mudou não é motivo para forçar. Considere a tarefa esportiva e a tolerância ao programa.

PLANO 4 | MUSCULAÇÃO: FOCO EM BRAÇOS

Semana 1: Conhecer e registrar

Use a dose mínima das rotinas e uma única passagem. Prefira os apoios mais fáceis. Nas sessões próprias, mantenha uma série estática curta. O objetivo desta semana é conhecer a resposta sem modificar também a carga principal do esporte.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R11 (p. 117) antes do treino de empurrar
Ter	R16 (p. 127) em sessão separada
Qua	R12 (p. 119) antes do treino de puxar
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R11 (p. 117) ou R12 (p. 119) conforme a sessão prevista
Sáb	R15 (p. 125) opcional, em baixa fadiga
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Use o quadro junto com sua divisão já estabelecida. Exercícios principais, cargas e pausas não são definidos aqui. Se treinar pernas em outros dias, selecione a preparação que corresponde a elas.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Registre dois aspectos: qual exercício precisou de adaptação e como ficou o conforto no dia seguinte. Se surgir sintoma novo, retire o movimento e procure orientação quando necessário. Observe a altura confortável em “Deslizamento dos braços na parede” sem arquear as costas. Não aumente a carga de supino ou desenvolvimento para compensar uma amplitude menor.

PLANO 4 | MUSCULAÇÃO: FOCO EM BRAÇOS

Semana 2: Repetir com qualidade

Repita a mesma organização. Não progrida automaticamente. Se a primeira semana foi confortável, aumente duas repetições em apenas um movimento ativo, respeitando o máximo sugerido pela ficha. Nos exercícios estáticos, mantenha o tempo da semana anterior.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R11 (p. 117) antes do treino de empurrar
Ter	R16 (p. 127) em sessão separada
Qua	R12 (p. 119) antes do treino de puxar
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R11 (p. 117) ou R12 (p. 119) conforme a sessão prevista
Sáb	R15 (p. 125) opcional, em baixa fadiga
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Use o quadro junto com sua divisão já estabelecida. Exercícios principais, cargas e pausas não são definidos aqui. Se treinar pernas em outros dias, selecione a preparação que corresponde a elas.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Observe se a execução continua igual até a última repetição. Se aumentar a dose prejudicar controle ou conforto, volte ao ponto inicial. Regularidade tem prioridade sobre intensidade.

PLANO 4 | MUSCULAÇÃO: FOCO EM BRAÇOS

Semana 3: Uma mudança pequena

Se as duas semanas anteriores foram bem toleradas, escolha só uma alteração: uma série extra em um único estático da sessão própria, ou alguns graus de movimento ativo. Mantenha o restante igual. Não progrida quando o treino do esporte já ficou mais exigente.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R11 (p. 117) antes do treino de empurrar
Ter	R16 (p. 127) em sessão separada
Qua	R12 (p. 119) antes do treino de puxar
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R11 (p. 117) ou R12 (p. 119) conforme a sessão prevista
Sáb	R15 (p. 125) opcional, em baixa fadiga
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Use o quadro junto com sua divisão já estabelecida. Exercícios principais, cargas e pausas não são definidos aqui. Se treinar pernas em outros dias, selecione a preparação que corresponde a elas.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Confira se a mudança ajuda a tarefa escolhida. Mais tempo de alongamento não precisa ser o objetivo. Se houve piora da recuperação, reduza o bloco adicional antes de acrescentar outro exercício.

PLANO 4 | MUSCULAÇÃO: FOCO EM BRAÇOS

Semana 4: Reavaliar e consolidar

Volte à mesma montagem de observação usada na primeira semana e compare conforto e controle. Mantenha uma dose que cabe na sua rotina. Não faça uma sessão máxima como teste final. Se estiver em semana de prova ou treino intenso, preserve a dose mínima conhecida.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R11 (p. 117) antes do treino de empurrar
Ter	R16 (p. 127) em sessão separada
Qua	R12 (p. 119) antes do treino de puxar
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R11 (p. 117) ou R12 (p. 119) conforme a sessão prevista
Sáb	R15 (p. 125) opcional, em baixa fadiga
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Use o quadro junto com sua divisão já estabelecida. Exercícios principais, cargas e pausas não são definidos aqui. Se treinar pernas em outros dias, selecione a preparação que corresponde a elas.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Decida o próximo ciclo: manter, simplificar ou discutir uma adaptação individual. Uma medida que não mudou não é motivo para forçar. Considere a tarefa esportiva e a tolerância ao programa.

PLANO 5 | CICLISTA COM SESSÃO DE FLEXIBILIDADE

Semana 1: Conhecer e registrar

Use a dose mínima das rotinas e uma única passagem. Prefira os apoios mais fáceis. Nas sessões próprias, mantenha uma série estática curta. O objetivo desta semana é conhecer a resposta sem modificar também a carga principal do esporte.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R17 (p. 129) antes do pedal previsto
Ter	R18 (p. 131) em sessão separada
Qua	R17 (p. 129) antes do pedal previsto
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R18 (p. 131) leve, se tolerado
Sáb	R17 (p. 129) antes do pedal longo previsto
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Distâncias, intensidade e posição na bicicleta devem ser organizadas no seu treinamento. A flexibilidade não substitui o ajuste da bicicleta ou a análise de sintomas ligados ao pedal.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Registre dois aspectos: qual exercício precisou de adaptação e como ficou o conforto no dia seguinte. Se surgir sintoma novo, retire o movimento e procure orientação quando necessário. Observe conforto da região anterior do quadril e dos ombros, sem buscar uma postura padronizada. Registre também alterações de ajuste ou de tempo na bicicleta.

PLANO 5 | CICLISTA COM SESSÃO DE FLEXIBILIDADE

Semana 2: Repetir com qualidade

Repita a mesma organização. Não progrida automaticamente. Se a primeira semana foi confortável, aumente duas repetições em apenas um movimento ativo, respeitando o máximo sugerido pela ficha. Nos exercícios estáticos, mantenha o tempo da semana anterior.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R17 (p. 129) antes do pedal previsto
Ter	R18 (p. 131) em sessão separada
Qua	R17 (p. 129) antes do pedal previsto
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R18 (p. 131) leve, se tolerado
Sáb	R17 (p. 129) antes do pedal longo previsto
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Distâncias, intensidade e posição na bicicleta devem ser organizadas no seu treinamento. A flexibilidade não substitui o ajuste da bicicleta ou a análise de sintomas ligados ao pedal.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Observe se a execução continua igual até a última repetição. Se aumentar a dose prejudicar controle ou conforto, volte ao ponto inicial. Regularidade tem prioridade sobre intensidade.

PLANO 5 | CICLISTA COM SESSÃO DE FLEXIBILIDADE

Semana 3: Uma mudança pequena

Se as duas semanas anteriores foram bem toleradas, escolha só uma alteração: uma série extra em um único estático da sessão própria, ou alguns graus de movimento ativo. Mantenha o restante igual. Não progrida quando o treino do esporte já ficou mais exigente.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R17 (p. 129) antes do pedal previsto
Ter	R18 (p. 131) em sessão separada
Qua	R17 (p. 129) antes do pedal previsto
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R18 (p. 131) leve, se tolerado
Sáb	R17 (p. 129) antes do pedal longo previsto
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Distâncias, intensidade e posição na bicicleta devem ser organizadas no seu treinamento. A flexibilidade não substitui o ajuste da bicicleta ou a análise de sintomas ligados ao pedal.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Confira se a mudança ajuda a tarefa escolhida. Mais tempo de alongamento não precisa ser o objetivo. Se houve piora da recuperação, reduza o bloco adicional antes de acrescentar outro exercício.

PLANO 5 | CICLISTA COM SESSÃO DE FLEXIBILIDADE

Semana 4: Reavaliar e consolidar

Volte à mesma montagem de observação usada na primeira semana e compare conforto e controle. Mantenha uma dose que cabe na sua rotina. Não faça uma sessão máxima como teste final. Se estiver em semana de prova ou treino intenso, preserve a dose mínima conhecida.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R17 (p. 129) antes do pedal previsto
Ter	R18 (p. 131) em sessão separada
Qua	R17 (p. 129) antes do pedal previsto
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R18 (p. 131) leve, se tolerado
Sáb	R17 (p. 129) antes do pedal longo previsto
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Distâncias, intensidade e posição na bicicleta devem ser organizadas no seu treinamento. A flexibilidade não substitui o ajuste da bicicleta ou a análise de sintomas ligados ao pedal.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Decida o próximo ciclo: manter, simplificar ou discutir uma adaptação individual. Uma medida que não mudou não é motivo para forçar. Considere a tarefa esportiva e a tolerância ao programa.

PLANO 6 | NADADOR E ESPORTE COM BRAÇOS

Semana 1: Conhecer e registrar

Use a dose mínima das rotinas e uma única passagem. Prefira os apoios mais fáceis. Nas sessões próprias, mantenha uma série estática curta. O objetivo desta semana é conhecer a resposta sem modificar também a carga principal do esporte.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R19 (p. 133) antes da sessão de natação
Ter	R20 (p. 135) em horário separado
Qua	R19 (p. 133) antes da sessão de natação
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R20 (p. 135) leve, se houver conforto
Sáb	R19 (p. 133) antes de outra sessão prevista
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Este plano organiza apenas a mobilidade ao redor de treinos já programados. Volume de nado, estilos e séries precisam ser adaptados à sua experiência. Dor na braçada não deve ser tratada aumentando o alongamento.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Registre dois aspectos: qual exercício precisou de adaptação e como ficou o conforto no dia seguinte. Se surgir sintoma novo, retire o movimento e procure orientação quando necessário. Compare “Deslizamento dos braços na parede” e a rotação de “Rotação torácica em quatro apoios” em arco confortável. A percepção de melhora em solo não é liberação para aumentar o volume de nado.

PLANO 6 | NADADOR E ESPORTE COM BRAÇOS

Semana 2: Repetir com qualidade

Repita a mesma organização. Não progrida automaticamente. Se a primeira semana foi confortável, aumente duas repetições em apenas um movimento ativo, respeitando o máximo sugerido pela ficha. Nos exercícios estáticos, mantenha o tempo da semana anterior.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R19 (p. 133) antes da sessão de natação
Ter	R20 (p. 135) em horário separado
Qua	R19 (p. 133) antes da sessão de natação
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R20 (p. 135) leve, se houver conforto
Sáb	R19 (p. 133) antes de outra sessão prevista
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Este plano organiza apenas a mobilidade ao redor de treinos já programados. Volume de nado, estilos e séries precisam ser adaptados à sua experiência. Dor na braçada não deve ser tratada aumentando o alongamento.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Observe se a execução continua igual até a última repetição. Se aumentar a dose prejudicar controle ou conforto, volte ao ponto inicial. Regularidade tem prioridade sobre intensidade.

PLANO 6 | NADADOR E ESPORTE COM BRAÇOS

Semana 3: Uma mudança pequena

Se as duas semanas anteriores foram bem toleradas, escolha só uma alteração: uma série extra em um único estático da sessão própria, ou alguns graus de movimento ativo. Mantenha o restante igual. Não progrida quando o treino do esporte já ficou mais exigente.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R19 (p. 133) antes da sessão de natação
Ter	R20 (p. 135) em horário separado
Qua	R19 (p. 133) antes da sessão de natação
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R20 (p. 135) leve, se houver conforto
Sáb	R19 (p. 133) antes de outra sessão prevista
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Este plano organiza apenas a mobilidade ao redor de treinos já programados. Volume de nado, estilos e séries precisam ser adaptados à sua experiência. Dor na braçada não deve ser tratada aumentando o alongamento.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Confira se a mudança ajuda a tarefa escolhida. Mais tempo de alongamento não precisa ser o objetivo. Se houve piora da recuperação, reduza o bloco adicional antes de acrescentar outro exercício.

PLANO 6 | NADADOR E ESPORTE COM BRAÇOS

Semana 4: Reavaliar e consolidar

Volte à mesma montagem de observação usada na primeira semana e compare conforto e controle. Mantenha uma dose que cabe na sua rotina. Não faça uma sessão máxima como teste final. Se estiver em semana de prova ou treino intenso, preserve a dose mínima conhecida.

Dia	Organização de mobilidade / flexibilidade
Seg	R19 (p. 133) antes da sessão de natação
Ter	R20 (p. 135) em horário separado
Qua	R19 (p. 133) antes da sessão de natação
Qui	Sem sessão obrigatória
Sex	R20 (p. 135) leve, se houver conforto
Sáb	R19 (p. 133) antes de outra sessão prevista
Dom	Descanso ou caminhada confortável

MANTENHA A CARGA NO SEU PLANO

Este plano organiza apenas a mobilidade ao redor de treinos já programados. Volume de nado, estilos e séries precisam ser adaptados à sua experiência. Dor na braçada não deve ser tratada aumentando o alongamento.

CONFIRA ANTES DE AVANÇAR

Decida o próximo ciclo: manter, simplificar ou discutir uma adaptação individual. Uma medida que não mudou não é motivo para forçar. Considere a tarefa esportiva e a tolerância ao programa.

PÁGINA 185

Códigos do atlas

E01 · Panturrilha com joelho estendido
p. 33 / 34

E02 · Panturrilha com joelho flexionado
p. 35 / 36

E03 · Tornozelo: joelho em direção à parede
p. 37 / 38

E04 · Posterior da coxa na cadeira
p. 39 / 40

E05 · Posterior da coxa com faixa
p. 41 / 42

E06 · Quadríceps em pé com apoio
p. 43 / 44

E07 · Flexores do quadril em meio-ajoelhado
p. 45 / 46

E08 · Glúteos: figura quatro deitado
p. 47 / 48

E09 · Adutores: borboleta sentada
p. 49 / 50

E10 · Adutores em pé: deslocamento lateral
p. 51 / 52

E11 · Adutores em quatro apoios
p. 53 / 54

E12 · Quadril: posição 90/90 com apoio
p. 55 / 56

E13 · Balanço de perna: frente e trás
p. 57 / 58

E14 · Balanço de perna: lateral
p. 59 / 60

E15 · Marcha com elevação alternada de joelhos
p. 61 / 62

E16 · Passada curta e controlada
p. 63 / 64

E17 · Coluna em quatro apoios: gato e vaca
p. 65 / 66

E18 · Rotação torácica deitado de lado
p. 67 / 68

E19 · Rotação torácica em quatro apoios
p. 69 / 70

E20 · Dorsais com mãos na bancada
p. 71 / 72

E21 · Alcance lateral em pé
p. 73 / 74

E22 · Peitoral na lateral da porta
p. 75 / 76

E23 · Ombro: braço cruzado à frente
p. 77 / 78

E24 · Tríceps: braço acima da cabeça
p. 79 / 80

E25 · Deslizamento dos braços na parede
p. 81 / 82

E26 · Ombros: rotação externa ativa
p. 83 / 84

E27 · Punho: flexores do antebraço
p. 85 / 86

E28 · Punho: extensores do antebraço
p. 87 / 88

E29 · Pescoço: rotação ativa suave
p. 89 / 90

E30 · Pescoço: inclinação lateral ativa
p. 91 / 92

E31 · Agachamento livre em amplitude confortável
p. 93 / 94

E32 · Dobradiça do quadril com bastão
p. 95 / 96

PÁGINA 186

Rotinas por modalidade

Necessidade	Rotinas	Páginas
Corrida leve, ritmo, tiros e longão	R01-R04	97-104
Corrida: depois, sessão própria, trilha e prova	R05-R08	105-112
Musculação: antes de pernas e braços	R09-R13	113-122
Musculação: depois e dia sem pesos	R14-R16	123-128
Ciclismo	R17-R18	129-132
Natação	R19-R20	133-136
Futebol, quadra, raquete e lutas	R21-R24	137-144
Rotinas curtas e gerais	R25-R27	145-150
Pausa, viagem, pós-treino, retorno e fadiga	R28-R32	151-160

COMO ESCOLHER

Use a rotina da tarefa e do momento: antes, depois ou sessão própria. Não some todas as opções do grupo. O aquecimento específico do esporte continua necessário.

PÁGINA 187

Meu roteiro de decisão

Situação	Decisão prática
Vou correr, saltar ou usar carga alta	Movimento geral → rotina dinâmica ou ativa → preparação da tarefa real.
Quero praticar flexibilidade	Horário com pouca fadiga → movimento leve → poucas sustentações confortáveis.
O apoio incomoda	Use a adaptação da ficha; se não houver conforto, retire o exercício.
Apareceu dor ou sintoma incomum	Interrompa. Reveja a carga e busque avaliação conforme o sinal.
Já tenho grande amplitude	Priorize controle; não force o limite nem use pressão externa.
Estou muito cansado	Reduza ou descanse. Não compense a fadiga com alongamento intenso.

ESCOLHA DE HOJE

Defina uma finalidade e até quatro movimentos. Consulte as páginas de aplicação do atlas, não apenas as imagens. Anote o que fez e mantenha a dose pequena ao experimentar uma atividade nova.

PÁGINA 188

Registro de uma sessão

Use esta página como modelo para um caderno. Descreva conforto e controle; evite diagnosticar uma estrutura com base apenas na sensação de alongamento.

Data / modalidade / treino principal:

Rotina escolhida e objetivo:

Exercício / variação	Dose real	Resposta
E__ / _____	_____	_____
E__ / _____	_____	_____
E__ / _____	_____	_____
E__ / _____	_____	_____

Como entrei e saí das posições:

Resposta depois / no dia seguinte:

UMA ANOTAÇÃO ÚTIL

Exemplo: “Tornozelo: joelho em direção à parede”, seis movimentos por lado, calcanhar apoiado, sem dor. No dia seguinte, caminhar e correr fácil permaneceram confortáveis.

PÁGINA 189

Reavaliação do ciclo

Escolha uma observação repetível e compare após algumas semanas. Faça nas mesmas condições sempre que possível. Use o resultado para ajustar a prática, sem atribuir a ele um diagnóstico.

Observação	Início	Após o ciclo
Tornozelo: joelho à parede, sem levantar o calcanhar	_____	_____
Braços na parede: altura confortável sem arquear as costas	_____	_____
Agachamento livre: controle na profundidade escolhida	_____	_____
Tarefa esportiva que quero acompanhar	_____	_____

O QUE TAMBÉM REGISTRAR

Mudanças de treino, sono, calçado, equipamento, sintomas e uso de apoios podem influenciar a comparação. Se as condições mudaram, registre isso em vez de interpretar toda diferença como ganho de flexibilidade.

PRÓXIMO PASSO

Mantenha a dose quando a tarefa está confortável. Reduza quando o bloco atrapalha a recuperação. Procure orientação quando a limitação ou o sintoma persiste. Uma medida estável não exige aumentar a força do alongamento.

PÁGINA 190

Glossário do atleta

AMPLITUDE DE MOVIMENTO

Arco disponível em uma articulação ou em uma tarefa. Pode ser observado de forma ativa ou com ajuda externa.

FLEXIBILIDADE

Capacidade de alcançar uma amplitude em determinadas condições. Não indica, sozinha, controle ou desempenho esportivo.

MOBILIDADE ATIVA

Uso e exploração de uma amplitude com ação muscular e controle da trajetória.

DORSIFLEXÃO E FLEXÃO PLANTAR

Movimentos do tornozelo que aproximam a parte de cima do pé da perna ou afastam o pé, como ao elevar o calcanhar.

ROTAÇÃO DO QUADRIL

Giro do fêmur em relação à pelve. A amplitude é influenciada por anatomia, posição e tolerância.

DOBRADIÇA DO QUADRIL

Padrão em que o quadril vai para trás e o tronco inclina, com joelhos destravados. O bastão pode servir como referência para controlar o padrão.

SÉRIES DE APROXIMAÇÃO

Séries progressivas da própria tarefa com menor exigência antes do esforço principal.

DOR MUSCULAR TARDIA

Sensibilidade que pode aparecer após exercício, especialmente quando a carga ou a tarefa são pouco habituais.

PÁGINA 191

Fontes e limites

[1] Behm DG, Blazevich AJ, Kay AD, McHugh M. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. Appl Physiol Nutr Metab. 2016;41(1):1-11. DOI: 10.1139/apnm-2015-0235.

[2] Herbert RD, de Noronha M, Kamper SJ. Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise. Cochrane Database Syst Rev. 2011;CD004577. PubMed: 21735398.

[3] Effects of post-exercise stretching versus no stretching on lower limb muscle recovery and performance: a meta-analysis. 2025. PubMed: 41103301.

Consulta complementar: AAOS / OrthoInfo. Hip Conditioning Program; Rotator Cuff and Shoulder Conditioning Program. Materiais educativos consultados para orientações gerais de conforto e supervisão. Os programas de reabilitação não foram reproduzidos.

Consulta online: outubro de 2026. Os planos e rotinas deste livro são exemplos editoriais de organização, não protocolos clínicos validados. As ilustrações com IA mostram posições gerais; não indicam músculos isolados, ângulos exatos ou amplitude ideal.

LINKS PARA CONFERIR

Revisão sobre desempenho

Revisão sobre dor muscular

Síntese sobre recuperação

AAOS: quadril

AAOS: ombro

EVERTON ALVES QUIROPRAXIA

Cuide do seu movimento

Seu treinamento tem objetivos, história e necessidades próprias. Se você quer conversar sobre conforto, movimento e uma avaliação individual, conheça o atendimento de Everton Alves em Guarulhos.

ACESSE O SITE

Aponte a câmera para o QR Code ou toque no endereço abaixo para conhecer os serviços e as opções de contato disponíveis.

www.quiropraxiaguarulhos.com.br

Mais consciência no movimento.
Mais cuidado na sua rotina de treino.

Conteúdo educativo. Para dor, lesão ou dúvida sobre execução, busque avaliação individual antes de progredir.