



1290

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



NECDF / AAC
2009

UC+ATIVA

Programa
de Atividade
Autónoma:
TREINO FUNCIONAL

ATIVAÇÃO

CLIQUE SOBRE OS EXERCÍCIOS PARA VER OS VÍDEOS EXEMPLIFICATIVOS, [OU AQUI PARA VER VÍDEO COMPLETO](#)



1

ELEVAÇÃO DO JOELHO

Elevação do membro inferior a 90°
(coxa horizontal)
Acompanhar com movimento dos
membros superiores
10 a 20 vezes



2

ELEVAÇÃO BAIXA DO JOELHO

Elevação baixa do membro inferior
alternadamente
Acompanhar com movimento dos
membros superiores
10 a 20 vezes



3

ELEVAÇÃO DO JOELHO E TOCAR COM O COTOVELO OPOSTO

Elevação do membro inferior esquerdo
e aproximar o cotovelo direito,
regressar e inverter o lado
10 a 20 vezes



4

CORDA NAVAL INVISÍVEL

Ligeiramente agachado, com o tronco
alinhado e o mais vertical possível
Movimentar os membros superiores como
se estivesse a agitar uma corda naval
20 a 40 movimentos de braços



5

BICICLETA INVISÍVEL DEITADO

Deitado, com os membros inferiores
elevados
Simular que está a andar de bicicleta
20 a 40 ciclos de pernas



6

FLEXÃO E EXTENSÃO DO MEMBRO INFERIOR EM PLANO INCLINADO

Apoiar as mãos sobre um degrau/ mesa/
sofá (verificar a estabilidade do suporte)
Manter o corpo inclinado e alinhado
Levar o joelho ao peito através da
flexão do membro inferior;
Voltar à posição inicial e repetir para o
lado contrário
10 repetições
(5 para cada membro inferior)



7

FICAR EM BICOS DE PÉ

De pé, retirar o apoio dos calcanhares,
elevando o corpo e voltar à posição inicial
Opção: apoiar o terço anterior da
planta do pé num degrau
15 repetições

**Nível Intermédio: pode fazer
unilateral – 10 repetições para cada
membro inferior**



8

AGACHAMENTO

Tronco alinhado e o mais vertical
possível
Realizar a flexão dos membros
inferiores (até 90°) utilizando uma
cadeira/sofá para dar apoio ou
executar com as mãos apoiadas num
parapeito de uma janela
10 a 15 repetições