



1290

FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



# UC+ATIVA em casa

## ATIVAÇÃO

### NÍVEL INTRODUTÓRIO

Ativação + Circuito 1 - Realizar o bloco de exercícios 2 vezes com um intervalo para descanso de 2 a 3 minutos entre o primeiro bloco de exercícios completo e o segundo

### NÍVEL INTERMÉDIO

Ativação + Circuito 1 - Realizar o bloco de exercícios 3 vezes com um intervalo para descanso de 2 a 3 minutos entre o primeiro bloco de exercícios completo e o segundo

Para chegar ao nível intermédio deve-se ir aumentando progressivamente o tempo e repetições do nível introdutório até realizar 3 vezes o bloco de exercícios (ativação + circuito 1)

No nível intermédio, quando já se sentir bem com 2 circuitos (50" de trabalho – 10" de descanso) substitui progressivamente os exercícios do circuito 1 pelos exercícios do circuito 2

[CLIQUE SOBRE OS EXERCÍCIOS PARA VER OS VÍDEOS EXEMPLIFICATIVOS](#)



1

#### ELEVAÇÃO DE JOELHO

Elevação alternada dos membros inferiores a 90°. Iniciar pela marcha, quando se sentir confortável poderá aumentar a velocidade de execução  
**10 x a cada perna**



2

#### ELEVAÇÃO ALTERNADA DOS JOELHOS COM ROTAÇÃO DOS MEMBROS SUPERIORES

Elevação alternada dos membros inferiores a 90°  
Os membros superiores devem estar estendidos e rodar junto ao tronco  
Iniciar pela marcha, quando se sentir confortável poderá aumentar a velocidade de execução  
**10 rotações para a frente**  
**10 rotações para trás**



3

#### DESLOCAMENTOS LATERAIS

Deslocamentos laterais para a direita e para a esquerda  
O tronco deve manter-se alinhado  
**10 deslocações para a direita**  
**10 deslocações para a esquerda**



4

#### DESLOCAMENTOS LATERAIS COM ELEVAÇÃO DOS MEMBROS SUPERIORES

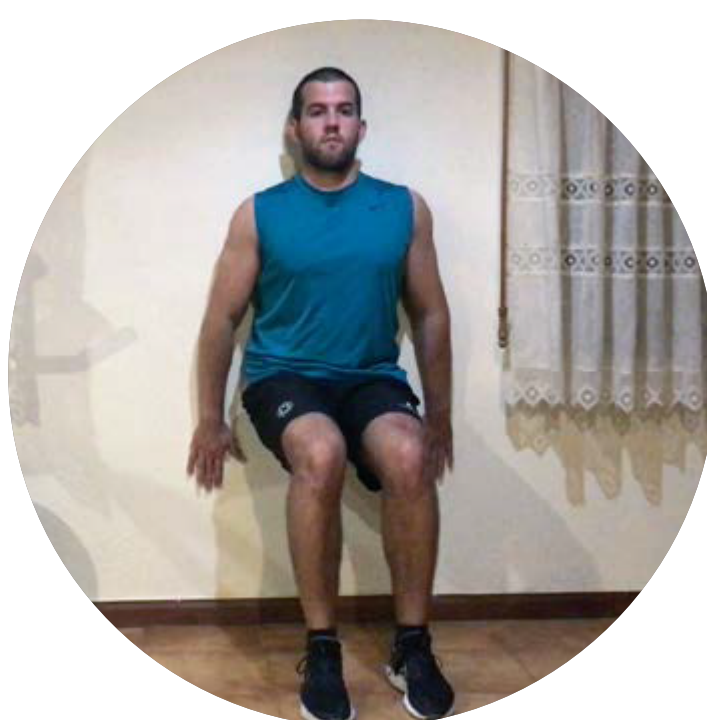
Deslocamentos laterais para a direita e para a esquerda com elevação dos membros superiores na vertical  
**10 deslocações para a direita**  
**10 deslocações para a esquerda**



5

#### ROTAÇÃO DOS JOELHOS

Apoiar as mãos nos joelhos  
Rodar os joelhos para ambos os lados  
Manter as costas alinhadas  
**10 rotações para a direita**  
**10 rotações para a esquerda**



6

#### CADEIRA E EXTENSÃO DOS MEMBROS INFERIORES ALTERNADA

Apoiar as costas na parede com os membros inferiores a 90° (coxas horizontais)  
Levantar alternadamente os membros inferiores  
**5 x perna direita**  
**5 x perna esquerda**



7

#### CADEIRA E ESTRELA

Iniciar com as costas apoiadas na parede e membros inferiores a 90°  
Inclinar o tronco à frente e levantar, apoiando apenas um pé no chão, finalizando na posição de "estrela"  
Regressar à posição inicial e realizar para o lado oposto  
**5 x sobre a perna direita**  
**5 x sobre a perna esquerda**



8

#### PRANCHA LATERAL E FACIAL NA PAREDE

Em prancha lateral, apoiar o ante-braço na parede  
Rodar e passar para prancha facial  
Rodar para prancha lateral oposta  
**15 repetições**  
**4 pranchas à direita,**  
**4 pranchas à esquerda**  
**e 7 pranchas faciais**



9

#### APOIO UNI-PODAL E MEIO AVIÃO

De pé com o tronco alinhado e membros superiores alinhados junto ao tronco.  
Fletir um membro inferior a 90° e manter o outro estendido  
Inclinar o tronco à frente  
Simultaneamente elevar os membros superiores e estender o membro inferior fletido à retaguarda, garantindo o alinhamento do membro inferior, tronco e membros superiores  
Repetir para o lado contrário  
**5 repetições para cada lado**

