

CIRCUITO 2

NÍVEL INTRODUTÓRIO

Ativação + Circuito 2

Realizar o bloco de exercício 2 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 2).

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



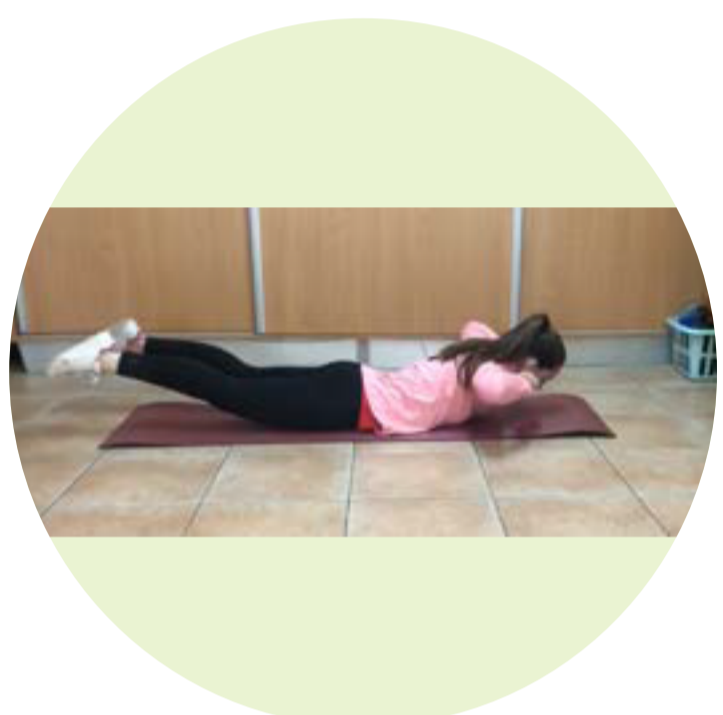
1

LEVANTAR E BAIXAR A CARGA
 Manter o tronco vertical e alinhado durante todo o exercício
 Elevar frontalmente um objeto, por exemplo uma cadeira ou um objeto igual em cada mão (garrafa 1,5L ou garrafão 5L)
30'' ou 10 repetições
30'' repouso



2

TRANSFER POSIÇÃO SENTADO PARA "ESTRELA"
 Iniciar com as costas encostadas na parede e membros inferiores fletidos a 90° e inclinar o tronco à frente e ao levantar realizar uma rotação do tronco transferindo o apoio para o pé direito
 Finalizar na posição de "estrela"
 Executar igual para o lado contrário
30'' ou 10 repetições
30'' repouso



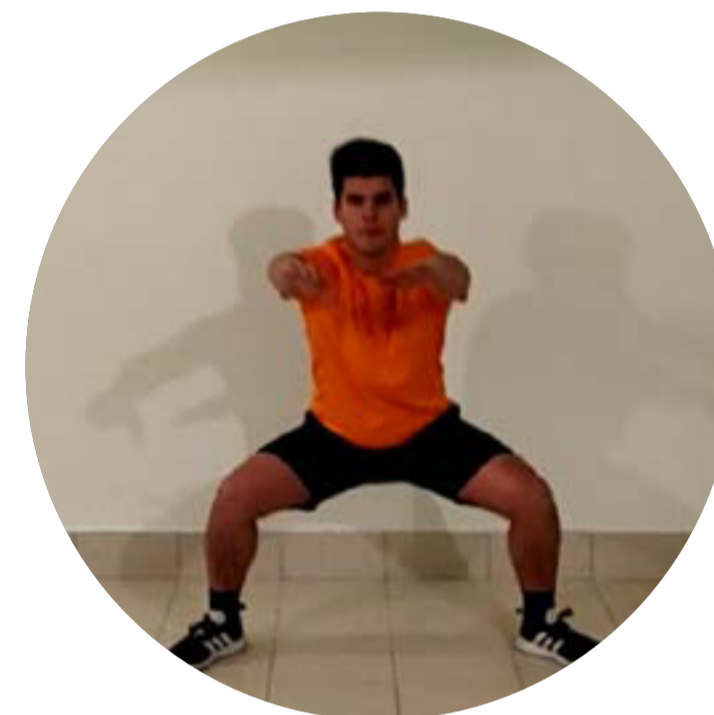
3

POSIÇÃO DE QUEDA LIVRE
 Deitado em decúbito ventral, com as mãos posicionadas ao lado da cabeça
 Afastar o nariz e os membros superiores de 1 a 5 centímetros do chão
 Contrair os glúteos de modo a descolar os joelhos do chão entre 1 a 5 centímetros
 Manter esta posição, estendendo e fletindo os membros superiores sem que toquem no chão
30'' execução | 30'' repouso
Ou 5 a 10 movimentos dos membros superiores



4

AGACHAMENTO ISOMÉTRICO E TRABALHO DE ABDUTORES E ADUTORES.
 De pé, fletir os membros inferiores a 90° e manter a posição com o tronco estabilizado
 Afastar os membros inferiores aumentando a amplitude dos membros inferiores
 Regressar à amplitude anterior e voltar a repetir o afastamento, mantendo sempre a flexão dos membros inferiores
 Opção: com os membros superiores verticais agarrando uma corda ou uma vassoura
30'' execução | 30'' repouso
Ou 5 a 10 ida e volta
Opção: 4 a 10 repetições com 10 a 15'' execução e 10 a 15'' repouso



5

AVIÃO
 De pé, com o corpo alinhado
 Inclinar o tronco à frente e simultaneamente elevar à retaguarda um membro inferior até atingir o alinhamento horizontal
 Voltar à posição inicial e repetir com o membro inferior oposto
 Opção: em avião elevar os membros superiores lateralmente em cruz e tentar aproximar ao máximo as omoplatas
30'' execução | 30'' repouso
ou 5 repetições para cada membro inferior



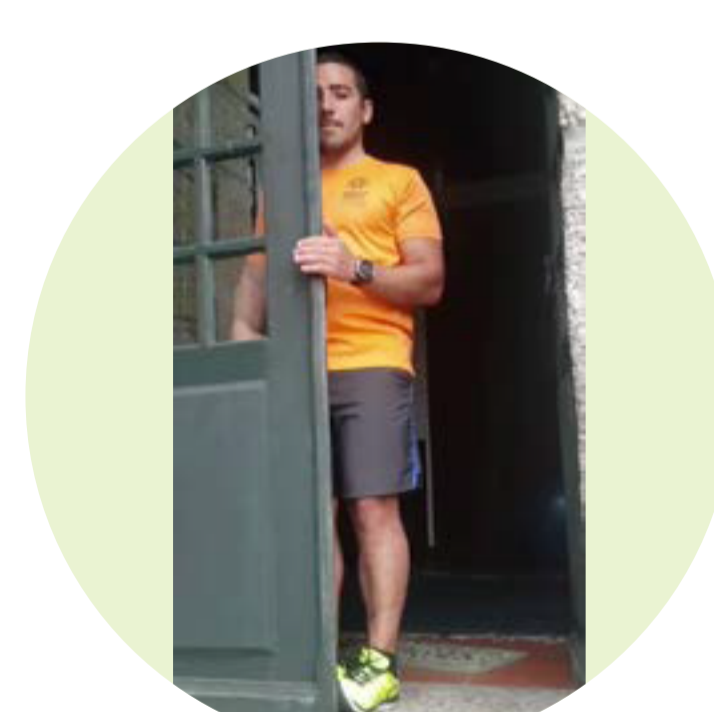
6

PASSOS EM PRANCHA FACIAL COM OS MEMBROS SUPERIORES ESTENDIDOS
 Em posição de prancha facial, apoiando as mãos e os pés
 Avançar de 2 a 4 pequenos passos, com os membros superiores estendidos e regressar
30'' execução | 30'' repouso
Ou 5 a 10 idas e voltas



7

ELEVAÇÃO DE MEMBRO SUPERIOR E MEMBRO INFERIOR OPOSTOS
 No chão, com quatro apoios (mãos e joelhos)
 Manter a cabeça, o tronco e a bacia alinhados durante todo o exercício
 Elevar o membro superior direito e o membro inferior esquerdo até chegarem a um plano horizontal
 Regressar à posição inicial e realizar agora com os membros opostos
30'' ou 10 repetições, 30'' repouso



8

REMADA COM OS MEMBROS INFERIORES ESTENDIDOS
 De pé, com a ponta dos pés junto à lombada da porta
 Com a mão esquerda agarrar lateralmente a lombada da porta
 Inclinar o corpo à retaguarda fletindo ligeiramente os membros inferiores
 Fletir e estender o membro superior, encostando o corpo à lombada da porta
 Para trocar de membro superior utilizando o lado contrário da parede
30'' ou 10 repetições para cada membro superior
30'' repouso



9

ABDOMINAL RETO ANTERIOR
 No chão, em decúbito dorsal, com os pés apoiados e os membros inferiores fletidos e com os membros superiores cruzados à frente do peito
 Elevar o tronco, imaginando que tem uma bola de ténis entre o pescoço e o queixo, evitando forçar a cervical
 Aproximar, lentamente os cotovelos das coxas/bacia
30'' ou 10 repetições
30'' repouso

