

CIRCUITO 4

NÍVEL INTERMÉDIO

Ativação + Circuito 4

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

Poderá avançar para o nível avançado quando já conseguir realizar confortavelmente o circuito 3 vezes

CLIQUE SOBRE OS EXERCÍCIOS PARA VER OS VÍDEOS EXEMPLIFICATIVOS

1

PRANCHA FACIAL COM MEMBROS SUPERIORES ESTENDIDOS E TOCAR NO OMBRO

Na posição de prancha, com os membros superiores estendidos e com o corpo alinhado durante todo o exercício
 Tochar com as mãos alternadamente nos ombros

50'' execução ou 10 a 15 repetições para cada membro superior
 10'' repouso



2

ABDOMINAL RETO ANTERIOR COM MEMBROS INFERIORES A 90°

Deitado, em decúbito dorsal, com os membros inferiores elevados e fletidos a 90° e os membros superiores cruzados no peito
 Aproximar, lentamente, os cotovelos das coxas/bacia, imaginando que tem uma bola de ténis entre o pescoço e o queixo evitando forçar a cervical

50'' ou 15-20 repetições
 10'' repouso



3

PRANCHA DORSAL DINÂMICA NO CHÃO

Sentado com os membros inferiores estendidos e as mãos apoiadas no chão atrás das costas (mãos orientadas para trás ou lateralmente) elevar a bacia até alinhar o corpo e juntando as omoplatas
 Alternar entre a posição sentada e em prancha dorsal

50'' ou 15-20 repetições
 10'' repouso

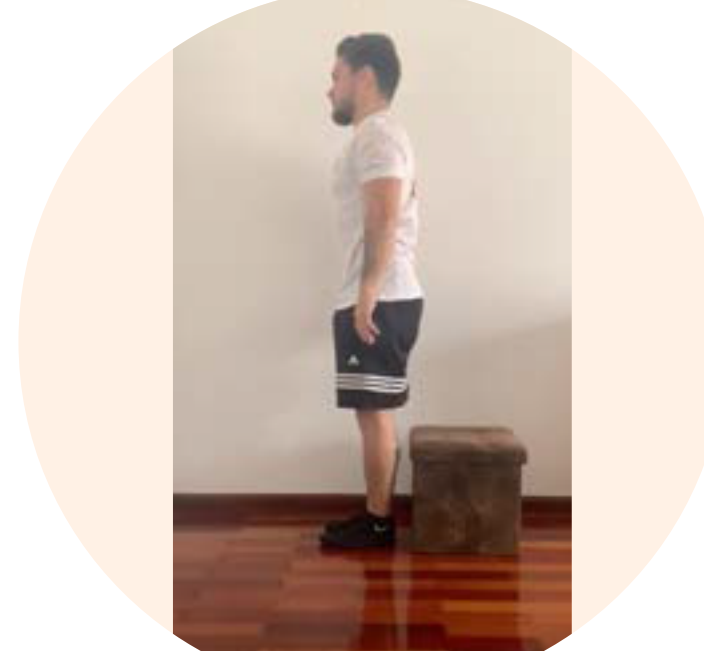


4

AGACHAMENTO COM APOIO EM UM MEMBRO INFERIOR

Sentado numa cadeira, sofá ou cama
 Levantar e voltar a sentar com apenas um dos membros inferiores em apoio
 Voltar à posição inicial e realizar com o membro inferior oposto em apoio

50'' execução ou 14 a 20 repetições
 10'' repouso



5

TRÍCEPS NA CADEIRA

Apoiar as mãos na ponta da cadeira, alinhadas com os ombros

Fletir os joelhos formando um ângulo de 90°
 Fletir os membros superiores e baixar o corpo junto à cadeira, mantendo os cotovelos junto ao corpo

Retornar à posição inicial
 Caso necessite de mais largura, pode utilizar duas cadeiras ou uma mesa. Para mais segurança, encostar a/cadeira(s) numa parede

50'' ou 15-20 repetições
 10'' repouso



6

ABDOMINAL OBLÍQUOS

Deitado, em decúbito dorsal, com os membros inferiores fletidos e elevados
 Elevar e rodar o tronco lentamente, com os membros superiores estendidos e as palmas das mãos juntas pra a esquerda até as costas da mão direita ficarem junto à coxa esquerda
 Regressar à posição inicial e executar para o lado oposto

Na execução imaginar que tem uma bola de ténis entre o pescoço e o queixo, evitando forçar a cervical

50'' ou 5-10 repetições para cada lado
 10'' repouso



7

PRANCHA FACIAL ALTERNADA

Utilizando um membro superior de cada vez, alternar a posição de prancha com apoio dos antebraços e prancha em apoio sobre as mãos, mantendo o corpo alinhado durante todo o exercício

50'' ou 15-20 repetições
 10'' repouso



8

AFUNDO À RETAGUARDA DO MEMBRO INFERIOR ESQUERDO

Realizar um apoio com o membro inferior esquerdo à retaguarda

Fletir os membros inferiores, em simultâneo, formando um ângulo de 90°, sem que o joelho direito ultrapasse a linha do pé

50'' ou 15 a 20 repetições
 10'' repouso



9

AFUNDO À RETAGUARDA MEMBRO INFERIOR DIREITO

Realizar um apoio com o membro inferior direito à retaguarda

Fletir os membros inferiores, em simultâneo, formando um ângulo de 90°, sem que o joelho esquerdo ultrapasse a linha do pé

50'' ou 15 a 20 repetições
 10'' repouso



10

REMADA COM MEMBROS INFERIORES FLETIDOS

De pé, com a ponta dos pés junto à lombada da porta

Agarrar com a mão esquerda a lombada de uma porta, fletir os membros inferiores e inclinar o corpo à retaguarda

Fletir e estender o membro superior, encostando o corpo à parede
 Para trocar de membro superior, ir para o lado contrário da parede

50'' ou 10 a 15 repetições para cada membro superior
 10'' repouso

