

## MUSCULAÇÃO – TREINO 13 – 26/10/20

Professores:

Ricardo Pelcerman Palatnic

Celso Buchler Teixeira

Cada treino deverá ser feito entre 2 a 3 vezes por semana com pelo menos 1 dia de intervalo. Cada semana terá 1 sessão de treino diferente.

### **Aquecimento articular:**

Movimentar 5x cada articulação descrita abaixo:

- Pescoço: rotacionar 5x para um lado e 5x para o outro, devagar e com amplitude.
- Ombros: rotacionar 5x para a frente e 5x para trás, devagar e com amplitude.
- Cotovelos: flexionar e estender 5x devagar.
- Punhos: rotacionar 5x para dentro e 5x para fora, devagar e com amplitude.
- Quadril: rotacionar 5x para um lado e 5x para o outro, devagar e com amplitude.
- Joelhos: flexionar e estender 5x devagar.
- Tornozelos: rotacionar 5x para dentro e 5x para fora, devagar e com amplitude.

### **Aquecimento geral:**

Caminhar para frente e para trás, para um lado e para o outro por 1 minuto. Acelerar a movimentação para um “trote” por mais 1 a 2 minutos até ficar levemente ofegante.

### **Exercícios:**

Realizar o **treino em forma de circuito de forma ininterrupta**. O **descanso será de 1 minuto** após completar 1 rodada de todos os exercícios em sequência. **Realizar 12 movimentos de cada exercício e 8 séries do circuito.**

- 1- SALTITOS NO LUGAR COM JOELHOS ESTENDIDOS.
- 2- AGACHAMENTO COM SALTO.
- 3- AFUNDO SALTANDO E TROCANDO AS PASSADAS.
- 4- AGACHAMENTO PÉS AFASTADOS (1X) / AGACHAMENTO COM PÉS PRÓXIMOS (1X).
- 5- ELEVAÇÃO DE QUADRIL COM PÉS APOIADOS NA CADEIRA OU NO SOFÁ.
- 6- STIFF.
- 7- ABDUÇÃO LATERAL DE COXAS.
- 8- ABDOMINAL PRANCHA VENTRAL (12 seg.)
- 9- ABDOMINAL PRANCHA DORSAL (12 seg.)
- 10- ABDOMINAL PRANCHA LATERAL (DIREITA – 12 seg.)
- 11- ABDOMINAL PRANCHA LATERAL (ESQUERDA – 12 seg.)



### **Alongamento final:**

Manter cada posição entre 15 a 30 segundos.

1- PERNA: apoiar as mãos na parede; um pé próximo à parede e o outro pé apoiar atrás com o joelho estendido e o calcanhar apoiado no chão.

2- COXA FRENTE: puxar a ponta do pé com a mão atrás do glúteo, flexionando o joelho.

3- COXA ATRÁS: apoiar o pé na cadeira ou sofá com o joelho estendido e tentar alcançar a ponta do pé com a mão.

4- COXA INTERNA: flexionar um joelho e deixar o outro estendido; jogar o peso na perna com o joelho flexionado.

5- COXA EXTERNA: cruzar uma perna em cima da outra como se estivesse sentado; jogar o quadril para trás e simular o sentar em uma cadeira; forçar o joelho da perna cruzada para baixo com o quadril alinhado.

6- COSTAS: apoiar as mãos numa cadeira ou mesa com cotovelos estendidos e coluna alinhada; se possível, estender os joelhos.

7- PEITO E BRAÇO: apoiar a mão na parede na linha do ombro; virar o tronco para o lado oposto ao braço apoiado na parede.

8- OMBRO E BRAÇO: cruzar o braço a frente do tronco; puxar com a mão oposta o cotovelo em direção ao peito.

9- COSTAS E BRAÇO: apoiar a mão na nuca com o cotovelo flexionado; com a mão oposta puxar o cotovelo atrás da cabeça.

10- PESCOÇO: apoiar a mão na lateral da cabeça e forçá-la em direção ao ombro; manter os ombros relaxados.

Crédito das imagens Freepik:

[People photo created by yanalya - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/people)

[People photo created by drobotdean - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/people)

[Background vector created by brgfx - www.freepik.com](https://www.freepik.com/vectors/background)