

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO E EXERCÍCIO
PARA INDIVÍDUOS COM
DOR LOMBAR CRÓNICA
DE ORIGEM NÃO ESPECÍFICA

GUIA PARA OS UTENTES
EXERCÍCIOS PARA CASA

Cláudia Sofia Teixeira Marques

2013

GUIA PARA OS UTENTES

- EXERCÍCIOS PARA CASA -

Cláudia Sofia Teixeira Marques

2013

Este guia foi construído para utentes com dor crónica lombar que tenham participado no **Programa De EDUCAÇÃO E EXERCÍCIO Para Indivíduos Com Dor Crónica Lombar De Origem Não Específica**.

Este programa é constituído por **quatro planos semanais de exercício físico**, para elaborar em casa. Tem inerente um aquecimento que deve preceder a prática dos exercícios. Pode terminar com um retorno à calma, denominado por relaxamento. Todos os planos semanais de exercício têm diferentes intensidades, começando com uma intensidade mínima (1º plano), evoluindo para uma intensidade mínima a moderada (2º plano), para culminar numa intensidade moderada a máxima (3ºplano) e terminar numa intensidade moderada (4ºplano). Quando completar a execução destes planos de exercício pode voltar ao 1º plano e recomeçar o programa. Os exercícios estão distribuídos de 2ª feira a sábado em todos os diferentes planos de exercício. Todos os exercícios e alongamentos foram aprendidos nas classes de exercício do programa para dor crónica lombar previamente frequentado pelos utentes. Todos os exercícios pressupõem a contracção simultânea do músculo transverso. Os alongamentos não necessitam dessa referência.

Este manual contém **mensagens educativas** de diversos temas abordados também na classe de dor crónica lombar, para complementar o programa de exercício. Os temas incluídos neste manual para casa abarcam: *a dor é normal, a dor é subjetiva, o papel do cérebro na dor, relação entre dor e lesão, factores que influenciam a dor, dor crónica e exercício físico* e, por fim, *a dor o e contexto*.

Todo o programa foi gravado em **formato áudio** para poder ouvir as mensagens educativas e seguir as respectivas ordens da execução prática dos exercícios.

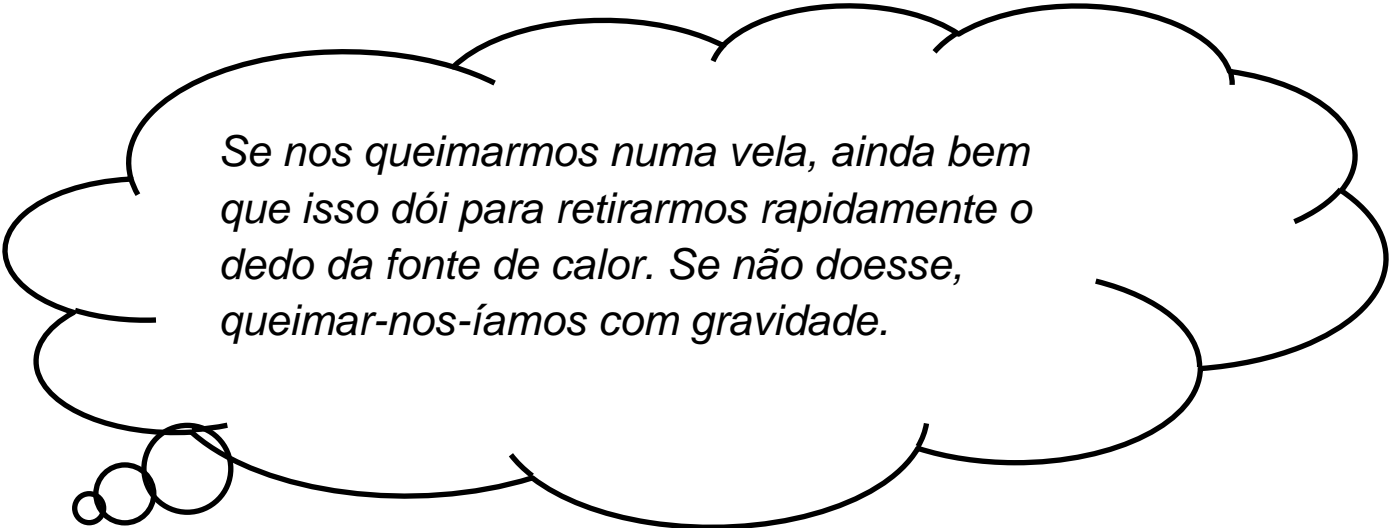
Bons exercícios!

1º Plano Semanal

INTENSIDADE MÍNIMA

A DOR É NORMAL!

- ❖ É sensato ter um sistema que protege e preserva.



Se nos queimarmos numa vela, ainda bem que isso dói para retirarmos rapidamente o dedo da fonte de calor. Se não doesse, queimar-nos-íamos com gravidade.

1º PLANO SEMANAL

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para baixo, com uma almofada debaixo da barriga se preferir.

Exercício:

Contrair o transversal, apertar a barriga, e apertar as nádegas uma contra a outra (“apertar o rabo”).

Repetições:

20 vezes (10+10); aguentar 5 segundos cada repetição.



1º PLANO SEMANAL

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

ALONGAMENTO

Posição:

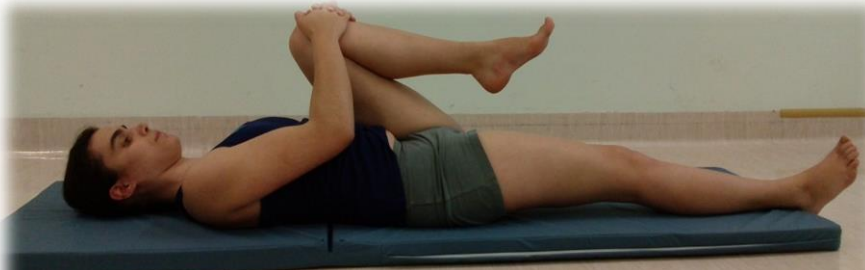
Deitado de barriga para cima.

Alongamento:

Dobrar o joelho direito e puxar a perna para a sua barriga; repetir com a perna esquerda.

Repetições:

3 vezes cada perna;
aguentar 10 segundos.



A DOR É NORMAL!

- ❖ Todas as experiências de dor são uma normal resposta pelo cérebro a uma ameaça.

Exemplo

Se eu for caminhar muito tempo com uns sapatos novos que me apertem os pés, provavelmente vão magoar-me e até provocar “bolhas”. O meu cérebro vai ser informado pelos “mensageiros que vêm dos pés” que algo não está bem – estes mensageiros são as pistas sensoriais. O cérebro passa assim a estar ameaçado que alguma coisa vai magoar-nos.

A dor que vamos sentir é “normal para o cérebro”, porque sabe que os sapatos são novos e estão apertados e vão magoar-me por causa disso.

1º PLANO SEMANAL

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para cima.

Exercício:

Contrair o transverso e levantar o rabo do chão (fazer a ponte).

Repetições:

6 (3+3) vezes, aguentar 5 segundos cada repetição.



**1º PLANO
SEMANAL**

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

ALONGAMENTO

Posição:

Sentado no chão.

Alongamento:

Alongar as costas e pernas, tentando alcançar os pés com as suas mãos.

Repetições:

3 vezes;
Aguentar 10 segundos
cada repetição.



A DOR É NORMAL!

- ❖ A construção da memória/experiência da dor assenta em várias pistas sensoriais.

Exemplo

Se pisarmos um prego, ainda bem que dói para retirarmos o pé rapidamente do que nos magoou e não nos lesionarmos ainda mais. Se isso acontecer uma segunda vez, eu vou ser ainda mais rápida a retirar o pé do que me magoa, porque o meu cérebro já gravou que esta situação me tinha acontecido uma vez e vai agir ainda mais rápido.

O meu cérebro memoriza assim as coisas que me magoam.

1º PLANO SEMANAL

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para cima, pés apoiados no chão.

Exercício:

Contrair o transverso e levantar o pé direito do chão (joelho dobrado); realizar o mesmo com a perna esquerda.

Repetições:

10 vezes; Aguentar 10 segundos cada repetição.



**1º PLANO
SEMANAL**

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

ALONGAMENTO

Posição:

Deitado de barriga para cima.

Alongamento:

Alongar os braços para trás.

Repetições:

3 vezes, aguentar 15 segundos cada repetição.



1º PLANO SEMANAL

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para baixo.

Exercícios:

Contrair o transverso e as nádegas e fazer a prancha modificada (joelhos apoiados).

Repetições:

6 (3+3) vezes, aguentar 5 segundos cada.



**1º PLANO
SEMANAL**

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

ALONGAMENTO

Posição:

Em pé.

Alongamento:

Alongue as costas para a frente, tentando chegar com as mãos aos pés.

Repetições:

3 vezes, aguentar 10 segundos cada repetição.



1º PLANO SEMANAL

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de lado, (1º para a direita; 2º para a esquerda), dobrar as pernas.

Exercício:

Contrair o transverso e levantar o joelho direito, sem tirar os pés um do outro; Repetir com a perna esquerda.

Repetições:

5 vezes em cada perna, aguentar 5 segundos cada repetição.



**1º PLANO
SEMANAL**

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

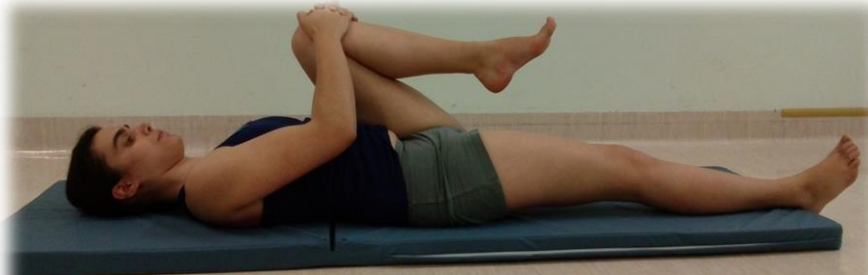
4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo



ALONGAMENTO

Posição:

Deitado de barriga para cima.

Alongamento:

Dobrar o joelho direito e puxar a perna para a sua barriga; repetir com a perna esquerda.

Repetições:

3 vezes cada perna, aguentar 15 segundos cada repetição.

1º PLANO SEMANAL

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para cima, com os pés apoiados no chão.

Exercício:

Contrair o transverso, “cole” o umbigo às costas.

Repetições:

10 vezes, agunte 10 segundos.



1º PLANO SEMANAL

2º Plano semanal

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

ALONGAMENTO

Posição:

Sentado numa cadeira.

Alongamento:

Rode o tronco para a sua direita e depois para a sua esquerda.

Repetições:

3 vezes, aguentar 10 segundos.



2º Plano Semanal

INTENSIDADE MÍNIMA a MODERADA

1º Plano semanal

2º PLANO SEMANAL

3º Plano semanal

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para cima, pés apoiados no chão.

Exercício:

Contrair o transverso e fazer a ponte.

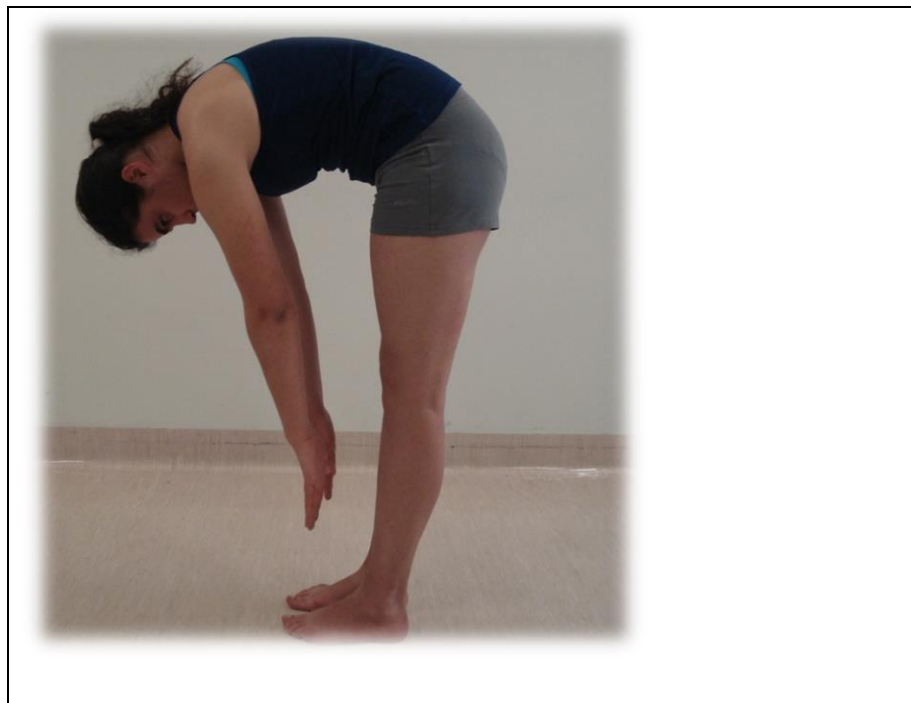
Repetições:

8 vezes (4+4), aguentar 5 segundos cada repetição.



1º Plano semanal	2º PLANO SEMANAL	3º Plano semanal	4º Plano semanal
------------------	-------------------------	------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
-----------------	----------	----------	----------	----------	--------	---------



ALONGAMENTO

Posição:

Em pé.

Alongamento:

Alongar as costas para a frente, tentando chegar com as mãos aos pés.

Repetições:

3 vezes, aguentar 15 segundos cada repetição.

1º Plano semanal	2º PLANO SEMANAL	3º Plano semanal	4º Plano semanal
------------------	-------------------------	------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	-----------------	----------	----------	----------	--------	---------

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para cima, tronco e pés apoiados no chão.

Exercício:

Contrair o transverso e levantar o pé direito do chão (joelho esticado); repetir com a perna esquerda.

Repetições:

8 vezes (4+4) cada perna, aguentar 5 segundos cada repetição.



1º Plano semanal	2º PLANO SEMANAL	3º Plano semanal	4º Plano semanal
------------------	-------------------------	------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	-----------------	----------	----------	----------	--------	---------



ALONGAMENTO

Posição:

Deitado de barriga para cima.

Alongamento:

Alongar os braços para trás.

Repetições:

3 vezes, aguentar 15 segundos cada repetição.

1º Plano semanal	2º PLANO SEMANAL	3º Plano semanal	4º Plano semanal
------------------	-------------------------	------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	-----------------	----------	----------	--------	---------

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para baixo, com uma almofada debaixo da barriga se preferir.

Exercício:

Contrair o transverso, aperte a barriga, e aperte as nádegas uma contra a outra (apertar o rabo).

Repetições:

20 vezes (10+10);
aguentar 10 segundos
cada repetição.



1º Plano semanal	2º PLANO SEMANAL	3º Plano semanal	4º Plano semanal
------------------	-------------------------	------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	-----------------	----------	----------	--------	---------



ALONGAMENTO

Posição:
Em pé

Alongamento:
Alongar as costas para a frente,
Rodar primeiro para a direita e depois para a esquerda, voltar ao meio e levantar para posição de pé

Repetições:
3 vezes, aguentar 15 segundos cada repetição.

1º Plano semanal	2º PLANO SEMANAL	3º Plano semanal	4º Plano semanal
------------------	-------------------------	------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	----------	-----------------	----------	--------	---------

EXERCÍCIO

Posição:

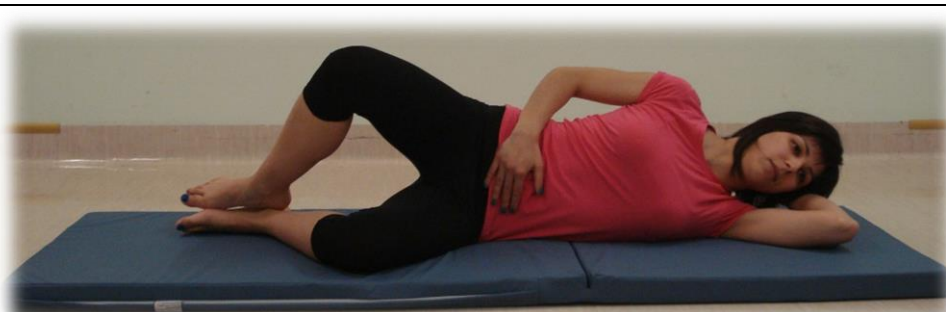
Deitado de lado, (1º para a direita; 2º para a esquerda), dobrar as pernas.

Exercício:

Contrair o transverso e levantar o joelho direito, sem tirar os pés um do outro; Repetir com a perna esquerda.

Repetições:

8 (4+4) vezes em cada perna, aguentar 5 segundos cada.



1º Plano semanal	2º PLANO SEMANAL	3º Plano semanal	4º Plano semanal
------------------	-------------------------	------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	----------	-----------------	----------	--------	---------



ALONGAMENTO

Posição:

Sentado numa cadeira
Cruze as mãos no peito

Alongamento:

Rodar o tronco para a sua
direita e depois para a sua
esquerda

Repetições:

3 vezes, aguentar 15
segundos cada repetição.

1º Plano semanal	2º PLANO SEMANAL	3º Plano semanal	4º Plano semanal
------------------	-------------------------	------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	----------	----------	-----------------	--------	---------

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para baixo.

Exercício:

Contrair o transverso e as nádegas e suportar o peso do corpo com os antebraços e pés (fazer a prancha).

Repetições:

8 vezes (4+4), aguentar 10 segundos cada repetição.



1º Plano semanal	2º PLANO SEMANAL	3º Plano semanal	4º Plano semanal
------------------	-------------------------	------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	----------	----------	-----------------	--------	---------



ALONGAMENTO

Posição:

Deitado de barriga para cima

Alongamento:

Dobrar o joelho direito e puxar a perna para a sua barriga; repetir com a perna esquerda.

Repetições:

3 vezes cada perna, aguentar 30 segundos cada.

1º Plano semanal	2º PLANO SEMANAL	3º Plano semanal	4º Plano semanal
------------------	-------------------------	------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	----------	----------	----------	---------------	---------

EXERCÍCIO

Posição:

Sentado numa cadeira.

Exercício:

Contrair o transverso, “cole” o umbigo às costas, mantendo-as direitas.

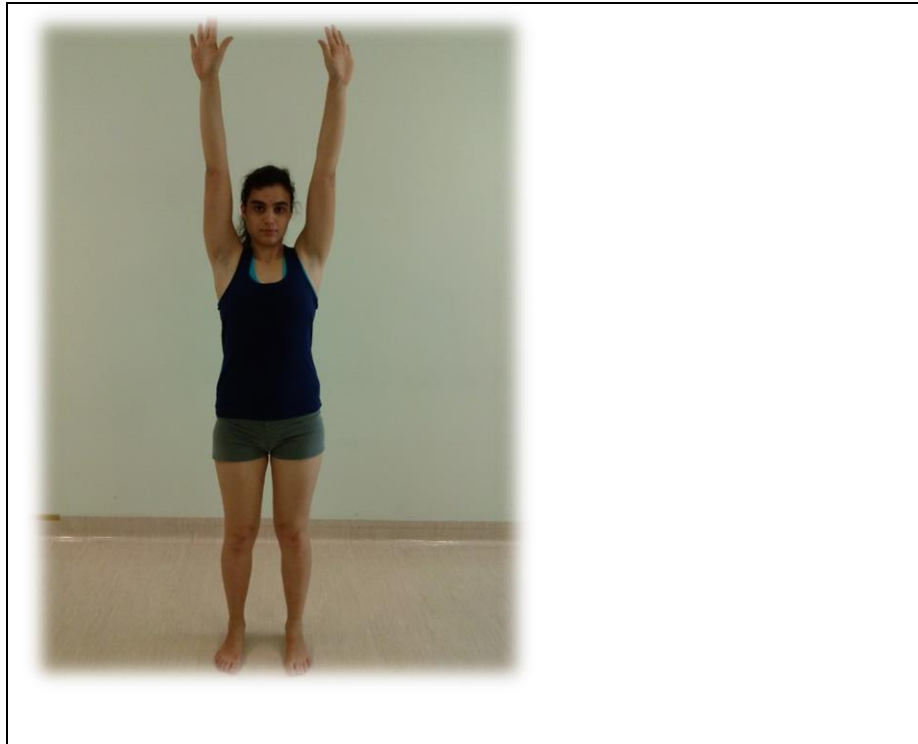
Repetições:

20 vezes (10+10),
aguentar 10 segundos
cada repetição.



1º Plano semanal	2º PLANO SEMANAL	3º Plano semanal	4º Plano semanal
------------------	-------------------------	------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	----------	----------	----------	---------------	---------



ALONGAMENTO

Posição:

Em pé, (pode fazer o alongamento encostado a uma parede).

Alongamento:

Alongar os braços para cima.

Repetições:

3 vezes, aguentar 30 segundos cada repetição.

3º Plano Semanal

INTENSIDADE MODERADA A MÁXIMA

1º Plano semanal	2º Plano semanal	3º PLANO SEMANAL	4º Plano semanal
------------------	------------------	-------------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
-----------------	----------	----------	----------	----------	--------	---------

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para cima, tronco e pés apoiados no chão.

Exercício:

Contrair o transverso e levantar o pé direito do chão (joelho esticado); repetir com a perna esquerda.

Repetições:

20 vezes (10+10) cada perna, aguentar 10 segundos cada repetição.



1º Plano semanal	2º Plano semanal	3º PLANO SEMANAL	4º Plano semanal
------------------	------------------	-------------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
-----------------	----------	----------	----------	----------	--------	---------



ALONGAMENTO

Posição:

Sentado no chão.

Alongamento:

Alongar as costas para a frente, tentando alcançar os pés com as suas mãos.

Repetições:

3 vezes, aguentar 30 segundos cada repetição.

1º Plano semanal	2º Plano semanal	3º PLANO SEMANAL	4º Plano semanal
------------------	------------------	-------------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	-----------------	----------	----------	----------	--------	---------

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de lado, (1º para a direita; 2º para a esquerda), dobrar as pernas.

Exercício:

Contrair o transverso e levantar o joelho direito, sem tirar os pés um do outro; Repetir com a perna esquerda.

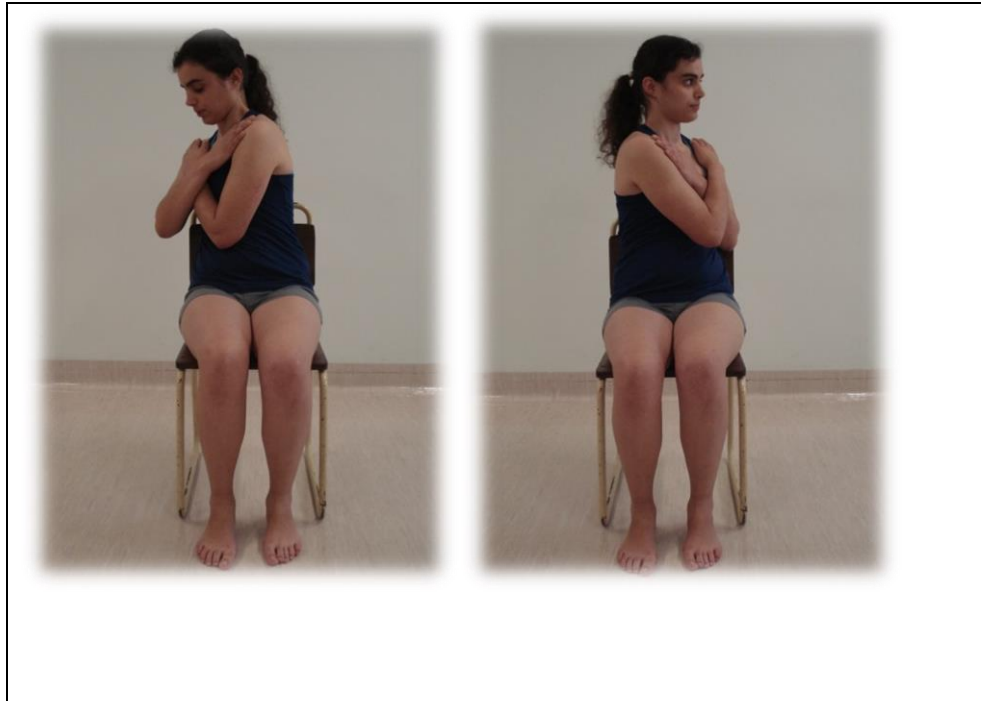
Repetições:

12 vezes (4+4+4) em cada perna, aguentar 10 segundos cada repetição



1º Plano semanal	2º Plano semanal	3º PLANO SEMANAL	4º Plano semanal
------------------	------------------	-------------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	-----------------	----------	----------	----------	--------	---------



ALONGAMENTO

Posição:

Sentado numa cadeira, pés apoiados no chão.

Alongamento:

Rodar as costas para a direita
Rodar as costas para a esquerda.

Repetições:

3 vezes cada, aguentar 30 segundos cada repetição.

1º Plano semanal	2º Plano semanal	3º PLANO SEMANAL	4º Plano semanal
------------------	------------------	-------------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	-----------------	----------	----------	--------	---------

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para baixo, com uma almofada debaixo da barriga se preferir.

Exercício:

Contraír o transverso e contraír as nádegas uma contra a outra (“**apertar o rabo**”).

Repetições:

30 vezes (10+10+10),
aguentar 10 segundos
cada repetição.



1º Plano semanal

2º Plano semanal

**3º PLANO
SEMANAL**

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo



ALONGAMENTO

Posição:

Em pé

Alongamento:

Alongar os braços para cima

Repetições:

3 vezes, aguentar 30 segundos cada repetição

1º Plano semanal

2º Plano semanal

**3º PLANO
SEMANAL**

4º Plano semanal

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de lado, pernas esticadas.

Exercício:

Contrair o transverso e levantar/esticar a perna direita; repetir com a perna esquerda.

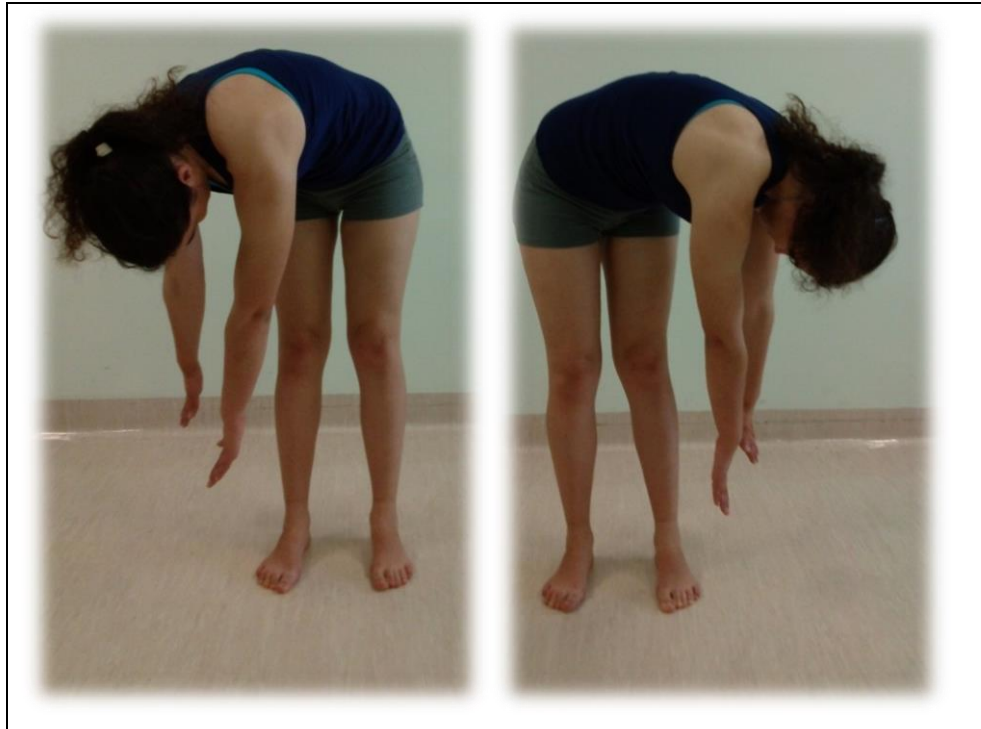
Repetições:

12 vezes (4+4+4) cada perna
Aguentar 10 segundos cada repetição



1º Plano semanal	2º Plano semanal	3º PLANO SEMANAL	4º Plano semanal
------------------	------------------	-------------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	----------	-----------------	----------	--------	---------



ALONGAMENTO

Posição:
Em pé.

Alongamento:
Alongar as costas para a frente,
Rodar primeiro para a direita e depois para a esquerda, voltar ao meio e levantar para posição de pé.

Repetições:
3 vezes cada
Aguentar 30 segundos cada repetição.

1º Plano semanal	2º Plano semanal	3º PLANO SEMANAL	4º Plano semanal
------------------	------------------	-------------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	----------	----------	-----------------	--------	---------

EXERCÍCIO

Posição:

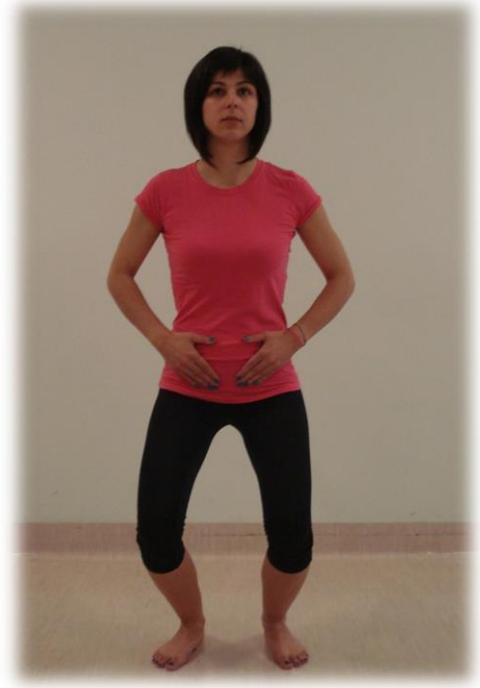
Em pé.

Exercício:

Contrair o transverso e agachar.

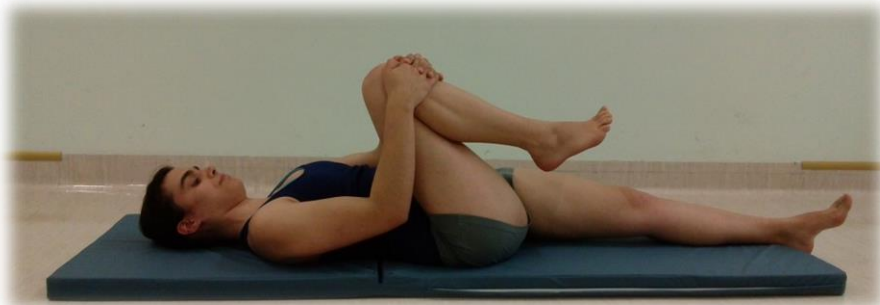
Repetições:

12 vezes (4+4+4),
aguentar 10 segundos
cada repetição.



1º Plano semanal	2º Plano semanal	3º PLANO SEMANAL	4º Plano semanal
------------------	------------------	-------------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	----------	----------	-----------------	--------	---------



ALONGAMENTO

Posição:

Deitado de barriga para cima.

Alongamento:

Dobrar o joelho direito e puxar a perna para a sua barriga; repetir com a perna esquerda.

Repetições:

3 vezes cada perna, aguentar 30 segundos cada repetição.

1º Plano semanal	2º Plano semanal	3º PLANO SEMANAL	4º Plano semanal
------------------	------------------	-------------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	----------	----------	----------	---------------	---------

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para baixo.

Exercício:

Contrair o transverso e as nádegas e Suportar o peso do corpo com os antebraços e pés (fazer a prancha)

Repetições:

12 vezes (4+4+4),
aguentar 10 segundos
cada repetição.



1º Plano semanal	2º Plano semanal	3º PLANO SEMANAL	4º Plano semanal
------------------	------------------	-------------------------	------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	----------	----------	----------	----------	---------------	---------

ALONGAMENTO

Posição:

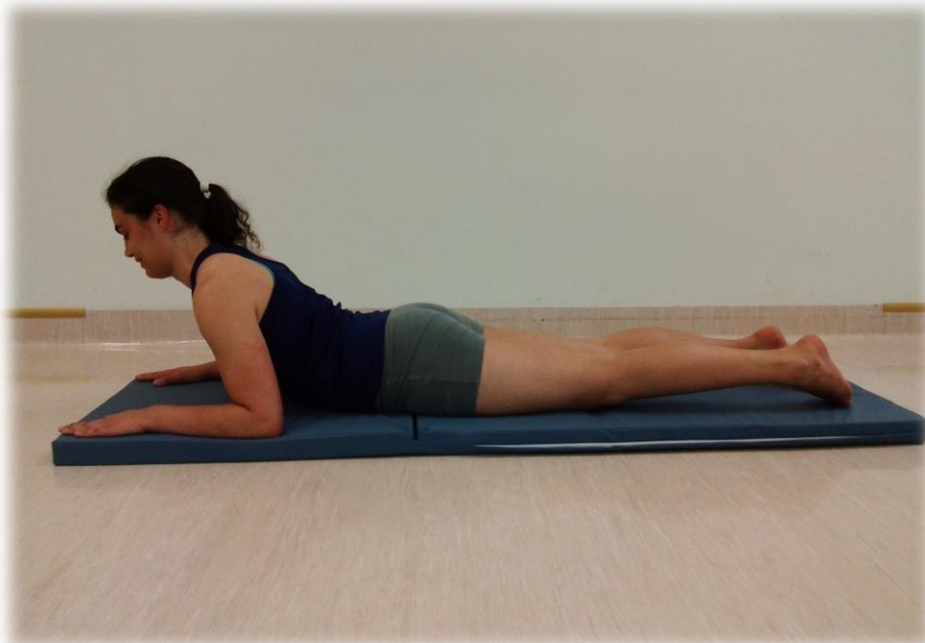
Deitado de barriga para baixo.

Alongamento:

Alongar as suas costas, apoiando-se nos seus antebraços.

Repetições:

3 vezes, aguentar 30 segundos cada repetição.



4º Plano Semanal

INTENSIDADE MODERADA

1º Plano semanal

2º Plano semanal

3º Plano semanal

**4º PLANO
SEMANAL**

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de lado, pernas esticadas.

Exercício:

Contrair o transverso e levantar/esticar a perna direita; repetir com a perna esquerda.

Repetições:

9 vezes (3+3+3) cada perna;
Aguentar 10 segundos cada repetição.



1º Plano semanal

2º Plano semanal

3º Plano semanal

**4º PLANO
SEMANAL**

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo



ALONGAMENTO

Posição:

Sentado numa cadeira,
pés apoiados no chão.

Alongamento:

Rodar as costas para a
direita
Rodar as costas para a
esquerda.

Repetições:

3 vezes cada,
aguentar 15 segundos
cada repetição.

1º Plano semanal

2º Plano semanal

3º Plano semanal

**4º PLANO
SEMANAL**

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Em pé.

Exercício:

Contrair o transverso e agachar .

Repetições:

12 vezes (4+4+4),
aguentar 5 segundos
cada repetição.



1º Plano semanal	2º Plano semanal	3º Plano semanal	4º PLANO SEMANAL
---------------------	---------------------	---------------------	-----------------------------

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
----------	-----------------	----------	----------	----------	--------	---------



ALONGAMENTO

Posição:

Sentado no chão.

Alongamento:

Alongar as costas para a frente, tentando chegar aos pés com as suas mãos.

Repetições:

3 vezes,
aguentar 30 segundos
cada repetição.

1º Plano semanal

2º Plano semanal

3º Plano semanal

**4º PLANO
SEMANAL**

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para cima, pés apoiados no chão.

Exercício:

Contrair o transverso e levantar o rabo do chão ("fazer a ponte").

Repetições:

12 vezes (4+4+4) cada perna, aguentar 10 segundos cada repetição.



1º Plano semanal

2º Plano semanal

3º Plano semanal

**4º PLANO
SEMANAL**

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo



ALONGAMENTO

Posição:

Em pé

Alongamento:

Alongar as costas para a frente.

Rodar primeiro para a direita e depois para a esquerda, voltar ao meio e levantar.

Repetições:

3 vezes cada, aguentar 15 segundos cada repetição.

1º Plano semanal

2º Plano semanal

3º Plano semanal

**4º PLANO
SEMANAL**

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para baixo.

Exercício:

Contrair o transverso e as nádegas e Suportar o peso do corpo com os antebraços e pés (“fazer a prancha”).

Repetições:

12 vezes (4+4+4),
aguentar 10 segundos
cada repetição.



1º Plano semanal

2º Plano semanal

3º Plano semanal

**4º PLANO
SEMANAL**

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo



ALONGAMENTO

Posição:

Deitado de barriga para baixo.

Alongamento:

Alongar as suas costas, apoiando-se nos seus antebraços

Repetições:

3 vezes cada, aguentar 15 segundos cada repetição.

1º Plano semanal

2º Plano semanal

3º Plano semanal

**4º PLANO
SEMANAL**

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de lado, dobrar as pernas.

Exercício:

Contrair o transverso e levantar o joelho direito, sem tirar os pés um do outro; Repetir com a perna esquerda.

Repetições:

12 vezes (4+4+4) em cada perna, aguentar 5 segundos cada repetição.



1º Plano semanal

2º Plano semanal

3º Plano semanal

**4º PLANO
SEMANAL**

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo



ALONGAMENTO

Posição:

Deitado de barriga para cima.

Alongamento:

Dobrar o joelho direito e puxar a perna para a sua barriga; repetir com a perna esquerda.

Repetições:

3 vezes cada perna, aguentar 30 segundos cada repetição.

1º Plano semanal

2º Plano semanal

3º Plano semanal

**4º PLANO
SEMANAL**

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

EXERCÍCIO

Posição:

Deitado de barriga para baixo (com almofada debaixo da barriga se preferir).

Exercício:

Contraír o transverso e contraír as nádegas uma contra a outra (“**apertar o rabo**”).

Repetições:

30 vezes (10+10+10),
aguentar 10 segundos
cada repetição.



1º Plano semanal

2º Plano semanal

3º Plano semanal

**4º PLANO
SEMANAL**

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo



ALONGAMENTO

Posição:
Em pé.

Alongamento:
Alongar os braços para
cima.

Repetições:
3 vezes, aguentar 15
segundos cada
repetição.

