

CIRCUITO 3

NÍVEL INTERMÉDIO

Ativação + Circuito 3

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.

No nível intermédio, quando já se sentir bem com 2 circuitos (50" de trabalho – 10" de descanso), substitui progressivamente os exercícios do circuito 3 pelos exercícios do circuito 4.

CLIQUE SOBRE OS EXERCÍCIOS PARA VER OS VÍDEOS EXEMPLIFICATIVOS



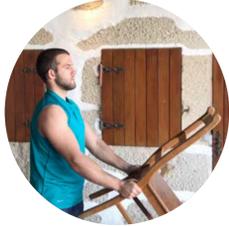
1

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)
50" ou 15 a 20 repetições
10" repouso



2

TRANSFER POSIÇÃO SENTADO PARA "ESTRELA"
 Iniciar com as costas encostadas na parede e membros inferiores fletidos a 90°
 Inclinir 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
50" execução
10" repouso
Ou 15 a 20 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
50" execução | 10" repouso
Ou 10 a 20 ida e volta
Opção:
4 a 10 repetições com 15 a 30" execução e 15 a 20" repouso



5

AVIÃO
 De pé, com o corpo alinhado
 Inclinir 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
50" execução
10" repouso
ou 10 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
50" execução
10" repouso
Ou 10 a 20 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
50" ou 15 a 20 repetições
10" 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
 Inclinir 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
50" ou 15-20 repetições para cada membro superior
10" 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
50" ou 15-20 repetições
10" repouso



10

