

Orientações período COVID-19

- **A Divisão de Esporte e Lazer Universitário UFU confirma seu compromisso com a saúde seguindo as orientações das autoridades superiores para tentarmos amenizar os riscos de contato do COVID-19. Para isso estamos disponibilizando uma cartilha com instruções de exercícios que poderão ser executados em casa.**



ORIENTAÇÕES

- ❖ Os exercícios de mobilidade articular serão realizados sempre antes ao treino principal (Treino I, II ou III) e são dinâmicos (movimento).
- ❖ A cadência é medida através do movimento de descida (excêntrica) e subida (concêntrica) durante à realização do movimento completo.
- ❖ O termo RPE significa o esforço que deve ser produzido naquele exercício. É uma tabela onde medimos que o exercício na proximidade de 1 é leve e na proximidade de 10 é muito intenso.
- ❖ Preocupar com a execução do movimento e não com sua nomenclatura. A maior parte dos exercícios têm a nomenclatura em inglês por serem de origem americana.

Exercícios dinâmicos de mobilidade articular

Séries: 1 a 3

Repetições: 10 a 15

Intervalo entre as séries: 30”
Intervalo entre os exercícios: -

Cadência: Não se aplica

RPE (Esforço): 4-6

RPE Rate of Perceived Exertion		
10	Max Effort Activity Feels almost impossible to keep going, out of breath, unable to talk	Máximo
9	Very Hard Activity Very difficult to maintain intensity, can barely breathe and speak a word	Muito Difícil
7-8	Vigorous Activity Almost feels uncomfortable, can barely speak a sentence	Difícil
4-6	Moderate Activity Feels like you can exercise for hours, breathing heavily, but can keep a short conversation	Moderado
2-3	Light Activity Feels like you can exercise for hours, easy to breathe and carry on a conversation	Leve
1	Very Light Activity Anything other than sleeping; watching tv, driving, etc.	Muito Leve

EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE



CAMELS

Camels inicial



Camels final



**Groiners
(executar os
dois lados)**



**Crucifixo (executar
o movimento dos
dois lados)**



Roll over inicial



Roll over final

Treino I – Educativos de corrida + Cardio

Séries: 3

Repetições: 1'

Intervalo entre as séries: 30"

Intervalo entre os exercícios: 1'

Cadência: Não se aplica

RPE: 7-8

RPE Rate of Perceived Exertion	
10	Max Effort Activity Feels almost impossible to keep going, out of breath, unable to talk
9	Very Hard Activity Very difficult to maintain intensity, can barely breathe and speak a word
7-8	Vigorous Activity Almost feels uncomfortable, can barely speak a sentence
4-6	Moderate Activity Feels like you can exercise for hours, breathing heavily, but can keep a short conversation
2-3	Light Activity Feels like you can exercise for hours, easy to breathe and carry on a conversation
1	Very Light Activity Anything other than sleeping; watching tv, driving, etc.

Máximo

Muito Difícil

Difícil

Moderado

Leve

Muito Leve

EDUCATIVOS DE CORRIDA + CARDIO



Skipping alto

Correção e aumento do tamanho da passada.



Hopserlauf

Melhorar a postura do quadril



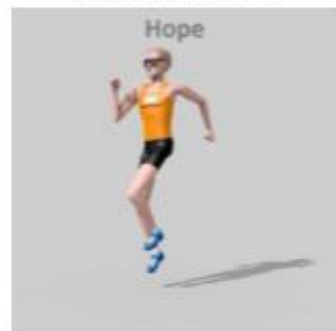
Soldier

Apoiar corretamente o pé e minimizar o tempo de contato.



Anfersen

Correção da parte posterior do movimento da corrida.



Hope

Fortalecer tornozelo



Ankle Bounce

Diminuir tempo de contato e melhorar a impulsão.

