

#AgitaUFUemcasa

# TREINO VIII



# ORIENTAÇÕES

- Os exercícios de mobilidade articular serão realizados sempre antes ao treino principal;
- 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 intenso.
- Preocupar com a execução do movimento e não com sua nomenclatura.



# Exercícios dinâmicos de mobilidade articular

Séries: 2

Repetições: 15

Intervalo entre as séries: 30”

Intervalo entre os exercícios: -

Cadência: Não se aplica

RPE (Esforço): 4-6

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

Máximo

Muito Difícil

Difícil

Moderado

Leve

Muito Leve



# EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE



**Mobilização  
coluna vertebral**

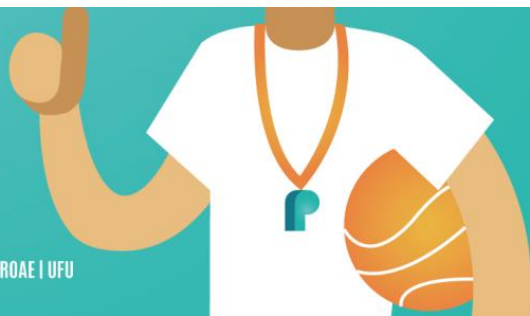


**Mobilidade geral  
(executar os dois  
lados)**

**Mobilidade  
Lombar**



**Mobilidade membro  
inferior (exercício  
dinâmico – alternar  
os membros)**



# Treino VIII - Fortalecimento

**Blocos: 3**

**Séries: 4**

**Repetições: 10-12 ou 40"**

**Intervalo entre as séries: 30"**

**Intervalo entre os blocos: 30"**

**Cadência: 5" movimento de descida  
– 5" movimento de subida**

**RPE: 7-8**

## Orientação

Realizar cada bloco de acordo com a orientação ao lado, ou seja, séries, repetições etc.

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

Máximo

Muito Difícil

Difícil

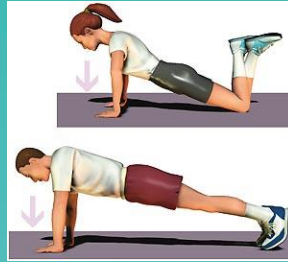
Moderado

Leve

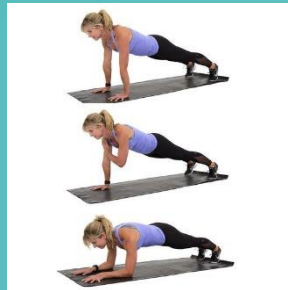
Muito Leve



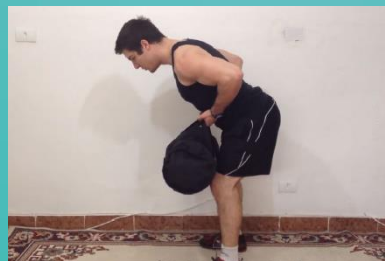
# Exercícios Fortalecimento



## BLOCO I



## BLOCO II



## BLOCO III

