



MOBILIDADE E AQUECIMENTO DE 10 MINUTOS

3x por semana

10 min por sessão

iniciante

Preparar o corpo para o treino ou se movimentar em dias de descanso, com movimentos leves e controlados.

PARA QUEM É

Qualquer pessoa sem restrição, antes de treinar ou em dias leves. Se algum movimento causar dor, pule-o.

SEMANA DE EXEMPLO

Antes de cada treino de força · Ou em dias de descanso: 1 rodada

SEQUÊNCIA DE MOBILIDADE

EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4
Marcha no lugar	60 s	15 s				
Círculos de ombro	30 s	15 s				
Gato-camelo	30 s	15 s				
Rotação torácica	30 s por lado	15 s				
Balanço de perna	30 s por perna	15 s				
Mobilidade de tornozelo na parede	30 s por lado	15 s				
Agachamento profundo apoiado	30 s	15 s				
Polichinelo leve	40 s	15 s				

COMO PROGREDIR

Aumente aos poucos o tempo de cada movimento (de 30 para 45 s) e a amplitude, sempre sem dor. Se for usar como aquecimento, faça-o antes do treino principal.

DESCANSO ENTRE SÉRIES

Cerca de 15 s de transição entre os movimentos.

FONTES

- OMS (2020): Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2021), na página de lançamento da OPAS: <https://www.paho.org/pt/noticias/30-6-2021-ministerio-da-saude-do-brasil-lanca-guia-atividade-fisica-para-populacao>

Programa genérico, não individualizado. Consulte um profissional de Educação Física (CREF) antes de começar e, se houver dúvida sobre saúde, um médico.

Material educativo e genérico, da Coliseu Old Gym Ivoti. Não substitui a avaliação e a prescrição de um profissional de Educação Física (CREF) nem a orientação médica.