STRONG BY DESIGN

O amanhã começa hoje — 12 exercícios sem material · Guia gratuito



SANTIAGO MD

BEM-VINDO

Um tapete, uma parede e 15 minutos.

Este guia é um ponto de partida. Mostramos 12 exercícios, 3 por região — ombro, joelho, tendão de Aquiles e anca/lombar — que pode fazer em casa sem qualquer material.

Cada exercício tem duas páginas: à esquerda, a fotografia do movimento bem executado; à direita, o mapa anatómico com os músculos que fazem o trabalho (terracota forte) e os que ajudam (terracota claro), indicações técnicas, erros comuns e séries.

Como usar
Escolha a região que mais lhe interessa e faça os 3 exercícios seguidos, 3 vezes por semana. Ou faça um exercício de cada região para uma rotina de corpo inteiro. Comece nos volumes de iniciante e só avance quando cada repetição parecer com a fotografia.

Quer ir mais longe?
Os livros da série Strong by Design Clínico — Ombro, Joelho, Aquiles e Anca e lombar — trazem 12 exercícios por região, com progressão até ao treino com carga, e nenhum repete os exercícios deste guia.

Santiago MD

ÍNDICE

Ombro
01 Abertura em livro
02 Anjos na parede
03 T deitado

Joelho
04 Adução deitado de lado
05 Afundo estático na parede
06 Flexão do joelho deitado

Tendão de Aquiles
07 Joelho à parede
08 Pé curto
09 Marcha em pontas dos pés

Anca e lombar
10 Rotação lombar
11 Hidrante
12 Prancha frontal nos joelhos

Corpo inteiro: 01 · 05 · 07 · 12

ANTES DE COMEÇAR

O que precisa
Um tapete no chão, uma parede livre e roupa confortável. Faça os exercícios descalço ou com meias antiderrapantes.

Aquecimento
5 minutos de movimento ligeiro: caminhar pela casa, rodar os ombros e a bacia, subir e descer os calcanhares.

Treino seguro
Pare se sentir dor aguda, dormência, tonturas ou falta de ar. Se tem uma condição médica, está em recuperação de uma lesão ou cirurgia, ou em gravidez, consulte o seu médico antes de começar.

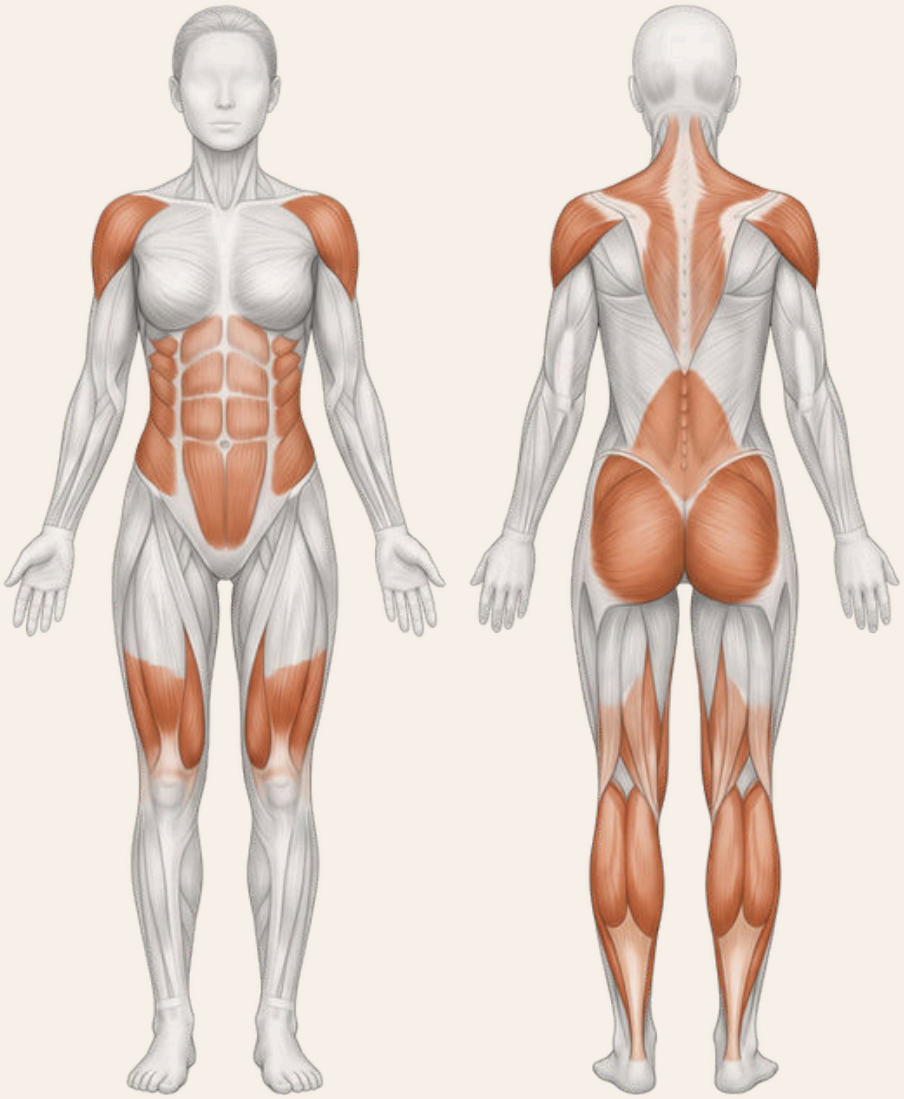
Regra da dor (escala de 0 a 10)
0 a 3 · verde: treine e pode progredir.
4 a 5 · amarelo: mantenha, não progrida.
Acima de 5, ou dor pior na manhã seguinte · vermelho: volte ao nível anterior. Se não melhorar em 2 semanas, procure avaliação.

Este guia é educativo
Explica como se executam exercícios e que músculos trabalham. Não é aconselhamento médico individual, diagnóstico ou programa personalizado. Os resultados variam de pessoa para pessoa.

ANATOMIA

Quatro regiões, um corpo

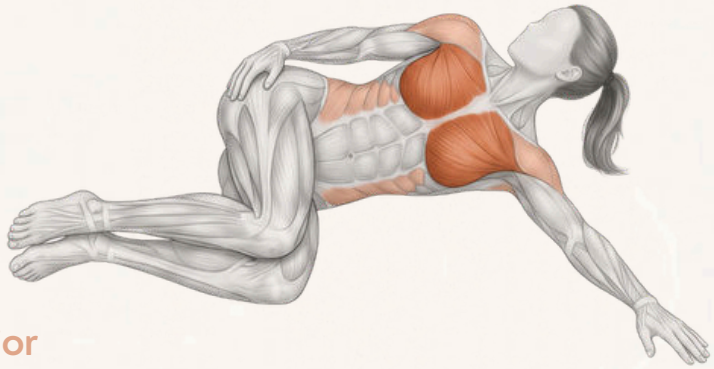
Nenhuma articulação trabalha sozinha. A omoplata dá base ao ombro; a anca e os músculos da coxa controlam o joelho; os gémeos e o solear protegem o tendão de Aquiles; o core e os glúteos seguram a coluna. A terracota mostra as zonas que este guia treina.



A modelo, que demonstra os exercícios, é uma personagem gerada por inteligência artificial, não uma pessoa real. Este guia é educativo e não substitui uma avaliação médica individual.



ABERTURA EM LIVRO



Deitado de lado, joelhos dobrados a 90° e juntos. Abra o braço de cima por cima do corpo até ao chão do outro lado, a seguir a mão com o olhar. Os joelhos não se separam. Faça os dois lados.
Progredir: pausa de 3 s aberto, a expirar para abrir mais.

INICIANTE 2 × 6 · INTERMÉDIO 2 × 10

Evitar: separar os joelhos, forçar o ombro no fim, prender a respiração.



ANJOS NA PAREDE



Trapézio inferior

Serrátil anterior

Romboides

Infraespinhoso

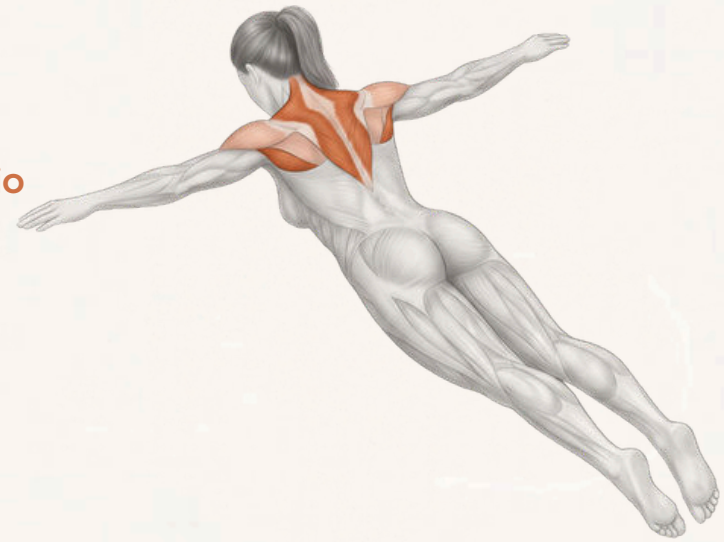
Costas, cabeça e glúteos encostados à parede, pés um pouco à frente.
Braços em W contra a parede: deslize-os para cima até onde conseguir sem os descolar e desça devagar.
Progredir: subir mais alto, sem perder o contacto com a parede.

INICIANTE 2 × 8 · INTERMÉDIO 3 × 12

Evitar: arquear a lombar, encolher os ombros, afastar os braços da parede.



T DEITADO



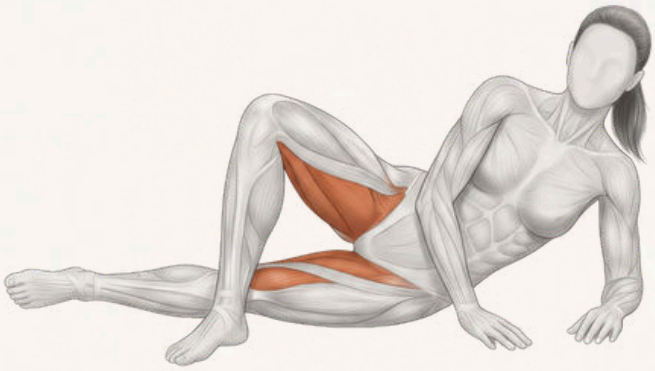
De barriga para baixo, testa apoiada e pernas relaxadas. Braços abertos em T, polegares para cima. Aproxime as omoplatas, eleve os braços poucos centímetros e mantenha 2 segundos.
Progredir: mais segundos em cima ou braços em Y.

INICIANTE 2 × 8 · INTERMÉDIO 3 × 12

Evitar: levantar a cabeça, encolher os ombros, dar balanço aos braços.



ADUÇÃO DEITADO DE LADO



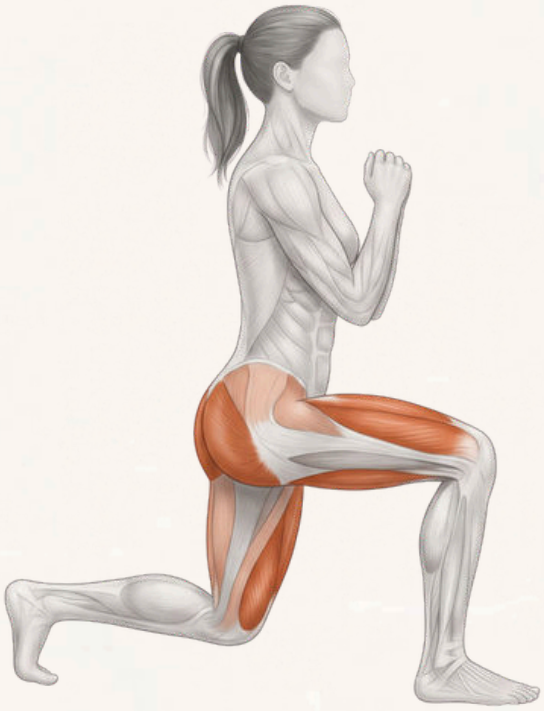
Deitado de lado, cabeça apoiada no braço. A perna de cima dobra e o pé apoia à frente do joelho de baixo. Eleve a perna de baixo, esticada, um palmo do chão e desça devagar.
Progredir: pausa de 2 s em cima e mais repetições.

INICIANTE 2 × 10 · INTERMÉDIO 3 × 15

Evitar: rodar a bacia para trás, dar balanço, dobrar a perna que sobe.



AFUNDO ESTÁTICO NA PAREDE



Passo largo, pé de trás na ponta dos dedos e mão leve na parede. Desça a direito até o joelho de trás ficar perto do chão e suba. O joelho da frente fica alinhado com o pé.
Progredir: descer em 3 s e, depois, sem a mão na parede.

INICIANTE 2 × 8 · INTERMÉDIO 3 × 12

Evitar: joelho a cair para dentro, inclinar o tronco, bater com o joelho.



FLEXÃO DO JOELHO DEITADO

Isquiotibiais



Bicípite femoral

Gémeos

Grande glúteo

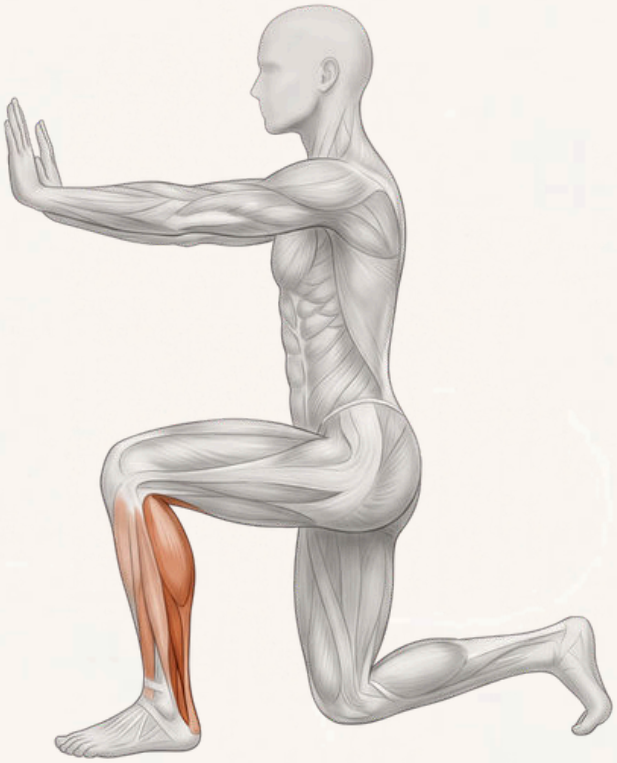
De barriga para baixo, testa sobre as mãos e anca encostada ao chão.
Dobre um joelho e traga o calcanhar em direção ao glúteo, devagar.
Desça em 3 segundos e troque de perna.
Progredir: pausa de 3 s em cima com o pé em ponta.

INICIANTE 2 × 10 · INTERMÉDIO 3 × 15

Evitar: levantar a anca do chão, movimentos rápidos, arquear a lombar.



JOELHO À PAREDE



Meio ajoelhado de frente para a parede, pé da frente a um palmo dela. Leve o joelho à frente até tocar na parede, sempre com o calcanhar no chão. Volte e repita com ritmo calmo.
Progredir: afastar o pé da parede 1 cm de cada vez.

INICIANTE 2 × 10 · INTERMÉDIO 3 × 15

Evitar: levantar o calcanhar, deixar o joelho cair para dentro.



PÉ CURTO



Sentado, pés no tapete. Sem dobrar os dedos, aproxime a base dos dedos do calcanhar para subir o arco do pé. Mantenha 5 segundos e relaxe. É um movimento pequeno e preciso.
Progredir: fazer de pé e, depois, apoiado numa só perna.

INICIANTE 2 × 8 · INTERMÉDIO 3 × 10

Evitar: enrolar os dedos, levantar o calcanhar, rodar o pé.



MARCHA EM PONTAS DOS PÉS



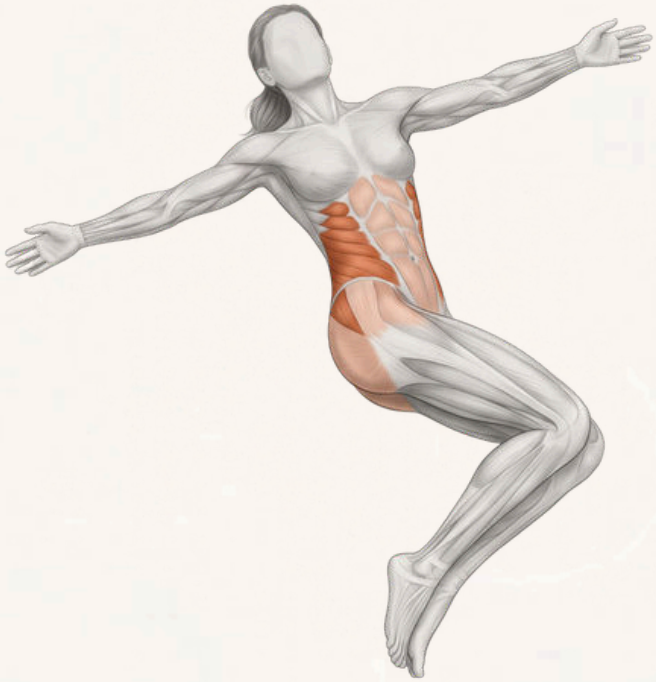
Caminhe em linha reta bem alto nas pontas dos pés, tornozelos firmes e tronco direito. Passos curtos e controlados. Se precisar, comece junto a uma parede para se apoiar.
Progredir: mais distância e passos mais lentos.

INICIANTE 2 × 20 S · INTERMÉDIO 3 × 40 S

Evitar: deixar descer os calcanhares, tornozelos a rolar para fora.



ROTAÇÃO LOMBAR



Deitado de costas, braços em T e joelhos dobrados e juntos. Deixe os joelhos cair devagar para um lado, com os dois ombros no chão, volte ao centro e passe para o outro lado.
Progredir: amplitude um pouco maior, sempre sem dor.

INICIANTE 2 × 6 · INTERMÉDIO 2 × 10

Evitar: levantar o ombro do chão, movimentos rápidos, forçar o fim.



HIDRANTE



Em quatro apoios, mãos debaixo dos ombros e joelhos debaixo da anca. Afaste o joelho para o lado, sempre dobrado, até à altura da anca, sem rodar a bacia nem as costas.
Progredir: pausa de 2 s em cima e mais repetições.

INICIANTE 2 × 8 · INTERMÉDIO 3 × 12

Evitar: inclinar o corpo para o lado, arquear a lombar, dar balanço.



PRANCHA FRONTAL NOS JOELHOS



Apoiado nos antebraços e nos joelhos, cotovelos debaixo dos ombros. Contraia o abdómen e os glúteos para formar uma linha reta da cabeça aos joelhos. Respire normalmente.
Progredir: mais segundos e, depois, apoio nos pés.

INICIANTE 3 × 15 S · INTERMÉDIO 3 × 30 S

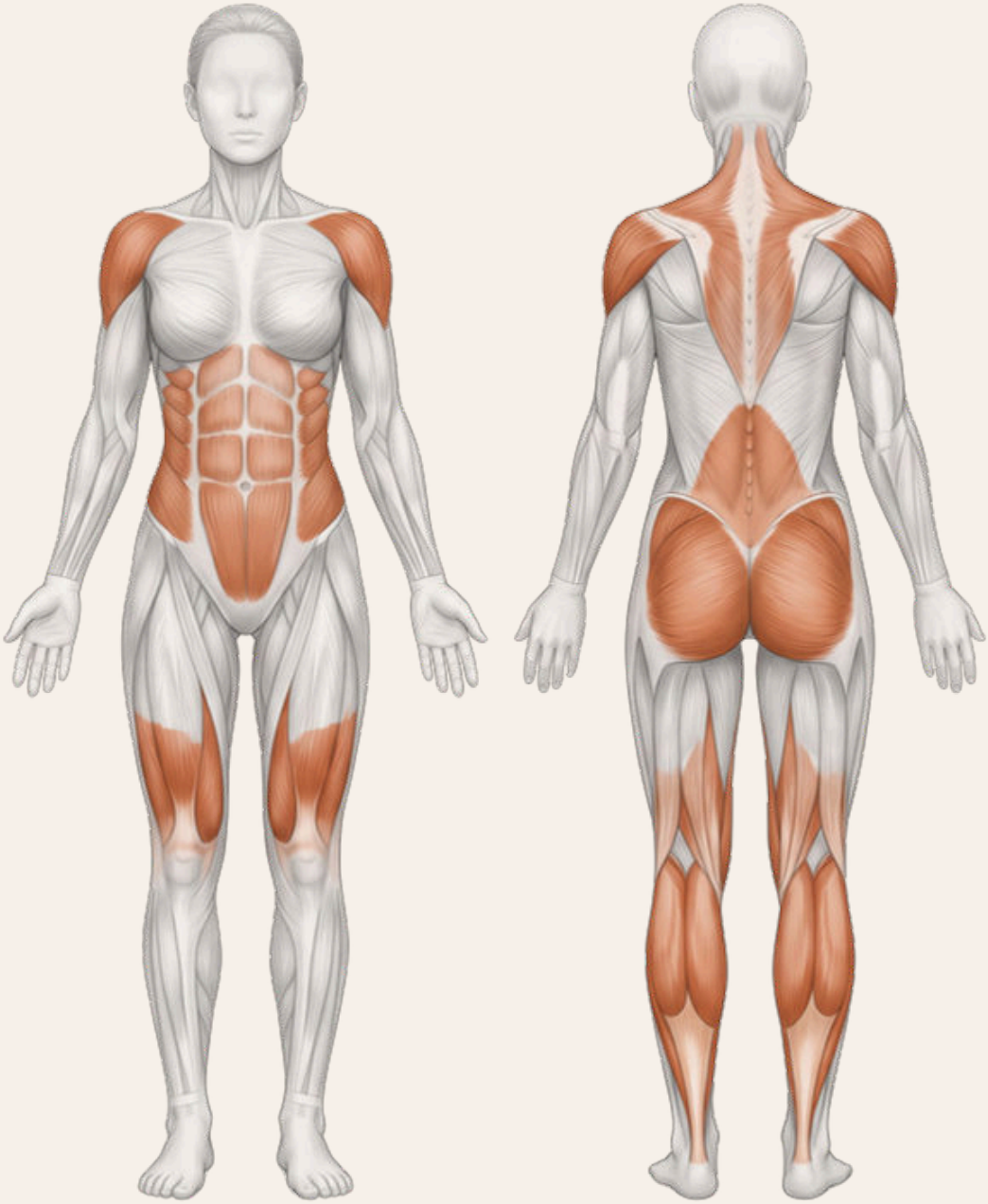
Evitar: deixar a anca descair ou subir, prender a respiração.

VEJA O MÚSCULO. TREINE O MOVIMENTO.

12 exercícios sem material para ombro, joelho, Aquiles e anca/lombar, com fotografia e mapa anatómico. Guia gratuito.

Se precisa de avaliação individual: clinimos.pt/santiago-manica

Série completa: Ombro · Joelho · Aquiles · Anca e lombar



SANTIAGO MD · Ortobiologia & Medicina Regenerativa