

# TREINO FUNCIONAL COM ELÁSTICO

<https://youtu.be/R82uhrHD2BI>

## Aquecimento/ Ativação

5 – 10 minutos de marcha estática/ caminhada (com movimentação dos braços)

## Exercícios de Reforço Muscular

2 a 3 séries de 10 a 20 repetições com intervalo de 30''



### 1 Agachamento Frontal com Cadeira (nível introdutório)

- Sentar, na parte da frente da cadeira, colocar o elástico sob os pés, segurar as pontas do elástico com as mãos ao longo do corpo, membros inferiores afastados à largura dos ombros;
- Levantar estendendo os membros inferiores até atingir o alinhamento vertical.

#### Agachamento Frontal sem Cadeira

- Colocar o elástico sob os pés e segurar as pontas do elástico, com as mãos ao longo do corpo, membros inferiores afastados à largura dos ombros;
- Fletir os joelhos até atingir uma posição próxima de "sentado" seguido de extensão dos joelhos até atingir o alinhamento vertical.



### 2 "Remada" na Cadeira

- Manter o tronco alinhado verticalmente;
- Colocar as mãos ligeiramente acima da altura da cintura
- Flexão, lenta, dos membros superiores até as mãos atingirem o tronco



### 3

#### Flexão Pélvica (Alternado)

- Sentar, na parte da frente da cadeira com o tronco alinhado verticalmente e elevar os membros inferiores alternadamente.



### 4 Chest Press

(na cadeira ou em pé)

- Manter o tronco alinhado verticalmente;
- Apoiar o elástico nas costas, por baixo dos membros superiores;
- Estender, lentamente e totalmente, os membros superiores.



### 5

#### "Remada" Unilateral (em pé)

- Colocar o membro inferior oposto ao membro superior de execução à frente;
- Fletir o tronco à frente alinhado diagonalmente;
- Puxar o elástico junto ao corpo à altura do umbigo.
- \* repetir com o membro superior contrário (e elástico sob o membro inferior oposto).



### 6

#### Elevação Frontal

(utilizar a cadeira para o nível introdutório)

- Alinhar o corpo verticalmente;
- Colocar os membros superiores ao longo do corpo;
- Elevar os membros superiores estendidos e alinhados, frontalmente, até a altura dos ombros.



### 7

#### "Crucifixo" Inverso

(utilizar a cadeira para o nível introdutório)

- Alinhar o corpo verticalmente;
- Elevar os membros superiores à altura dos ombros;
- Afastar os membros superiores lateralmente, mantendo-os sempre à altura dos ombros.



### 8 Elevação Lateral (utilizar a cadeira para o nível introdutório)

- Alinhar o corpo verticalmente;
- Colocar os membros superiores ao longo do corpo;
- Elevar os membros superiores estendidos e alinhados, lateralmente, até a altura dos ombros.



### 9

#### Shoulder Press (na cadeira)

- Sentar, com o tronco alinhado e apoiado na cadeira;
- Apoiar o elástico na parte de baixo da cadeira;
- Colocar as mãos à altura dos ombros, com os cotovelos direcionados para o chão;
- Elevar os membros superiores até que estejam em total extensão e voltar, lentamente, à posição inicial.



### 10 Rosca Bíceps (utilizar a cadeira para o nível introdutório)

- Colocar os membros superiores ao longo do corpo;
- Com o cotovelo imóvel, fletir totalmente os membros superiores e regressar lentamente à posição inicial.



### 11

#### Extensão de Tríceps

(utilizar a cadeira para o nível introdutório)

- Alinhar o corpo verticalmente;
- Segurar o elástico diagonalmente com uma das mãos ao longo do corpo, à altura da cintura, e a outra atrás da cabeça, com o membro superior fletido;
- Realizar uma extensão total do membro superior e voltar à posição inicial.

## "Retorno à Calma"

5' a 10' de alongamento estático dos membros superiores e inferiores (sentado/a ou em pé)

## Progressão recomendada para um treino periodizado de acordo com os exercícios e intensidade dos elásticos

Semana	Exercícios	Faixa Elástica/Pesos livres/Caneleiras	Séries/ Repetições
1	1, 2, 4, 6, 7, 8, 9	Peso Corporal	2x 10-15
2	1, 2, 4, 6, 7, 8, 9	Peso Corporal	2x15-20
3	1, 2, 4, 6, 7, 8, 9	Elástico resistência baixa	2x10-15
4	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9	Elástico resistência baixa	2x10-20
5	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9	Elástico resistência baixa a média	3x15-20
6	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10	Elástico resistência baixa	2x10-15
7	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10	Elástico resistência média	2x10-15
8	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10	Elástico resistência média	2x10-20
9	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10	Elástico resistência média	3x15-20
10	Todos os exercícios	Elástico resistência média	2x10-15
11	Todos os exercícios	Elástico resistência alta	2x10-20
12	Todos os exercícios	Elástico resistência alta	3x15-20
13	Todos os exercícios em circuito	Elástico resistência média	2x10-20
14	Todos os exercícios em circuito	Elástico resistência alta	3x10-15
15	Todos os exercícios em circuito	Elástico resistência alta	3x15-20
16	Todos os exercícios em circuito + peso livre	Elástico resistência alta	2x10-20
17	Todos os exercícios em circuito + peso livre	Elástico resistência alta + pesos livres (exercícios 1, 5, 8)	3x10-15
18	Todos os exercícios em circuito + peso livre	Elástico resistência alta + pesos livres (exercícios 1, 5, 8)	3x15-20
19	Todos os exercícios em circuito + peso livre	Elástico resistência alta + pesos livres (exercícios 1, 5, 6, 8, 10)	2x10-20
20	Todos os exercícios em circuito + peso livre	Elástico resistência muito alta + pesos livres (exercícios 1, 5, 6, 8, 10)	3x10-15
21	Todos os exercícios em circuito + peso livre	Elástico resistência muito alta + pesos livres (exercícios 1, 5, 6, 8, 10)	3x15-20
22	Todos os exercícios em circuito + peso livre + caneleiras	Elástico resistência muito alta + pesos livres (exercícios 1, 5, 8) + caneleira (exerc. 3)	2x10-20
23	Todos os exercícios em circuito + peso livre + caneleiras	Elástico resistência muito alta + pesos livres (exercícios 1, 5, 6, 8, 10) + caneleira (exerc. 3)	3x10-15
24	Todos os exercícios em circuito + peso livre + caneleiras	Elástico resistência muito alta + pesos livres (exercícios 1, 5, 6, 8, 10) + caneleira (exerc. 3)	3x15-20

O programa UC+Ativa, pretende promover um estilo de vida ativo e saudável.



O programa pode ser realizado de modo completo (35' a 50') ou em pequenas pausas ativas (5' a 15') para realização de exercícios posturais, mobilidade e reforço muscular para prevenção dos principais riscos associados às tarefas e rotinas laborais.

### ORIENTAÇÕES GERAIS

- 15-20 minutos diários de exercício;
- 3 a 5 vezes por semana;
- Ao longo do programa poderão ser adicionados mais exercícios;
- O participante pode começar com 5' a 10' de exercício, 2 a 3 vezes por semana e evoluir progressivamente para 15' a 20' de exercício, 3 a 5 vezes por semana ou 20' a 30' de exercício 5 vezes por semana.

A iniciativa UC+Ativa está enquadrada no programa do Desporto UC. Surge como intuito de reforçar a importância da manutenção de estilos de vida ativos e saudáveis, bem como contribuir para o nível de qualidade e condições de trabalho na Universidade de Coimbra. É promovida em estreita colaboração com a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física através da monitorização e supervisão do Prof. Doutor Alain Massart.

### Referência Bibliográfica

Rodrigues, R.N., Carballeira, E., Silva, F.M., Caldo, A., Ceschini, F., Giráldez-García, M. A., Abreu, C. D., Furtado, G. E., & Teixeira, A. M. (2021). Fall Risk and the Use of Exercise as a Fall Prevention Strategy. In P. Eklund (Ed.), Integrated Care and Fall Prevention in Active and Healthy Aging (pp. 130-156). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-4411-2.ch007>

## Opção de treino em circuito

Aquecimento:  
Caminhada, Marcha Estática, Movimentação de Braços, Caminhada com Obstáculos (Steps, Cones, etc.) (5 min)

1 exercício com elástico ou peso livre (3-4 min)

1-2 minutos decaminhada com obstáculos (i.e., Cones)

"Volta à Calma":  
Alongamentos Estáticos Ligeiros (5 min)

1 exercício com elástico ou peso livre (3-4 min)

1-2 minutos de caminhada

1 exercício com faixa elástica ou peso livre (3-4 min)

1 exercício com elástico ou peso livre (3-4 min)

1-2 minutos de Marcha Estática

2 exercícios com elástico, pesos livres, ou caneleiras (5-6 min)

1-2 minutos de Caminhada em "Linha Reta"

1-2 minutos de caminhada em "Z" ou "8"

1 exercício com elástico ou peso livre (3-4 min)

1-2 minutos de movimentação de Braços (i. e., Corda naval invisível)

2 exercícios com elástico, pesos livres, ou caneleiras (5-6 min)

1 exercício com elástico ou peso livre (3-4 min)