

Alongamento e Mobilidade Pré-Treino

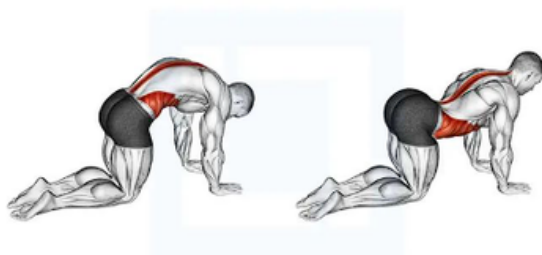
UPPER — Alongamento e Mobilidade (Parte Superior)

Duração total sugerida: 05 a 10 minutos

GATO/CAMELO (CAT-COW)

Tempo: 40 segundos

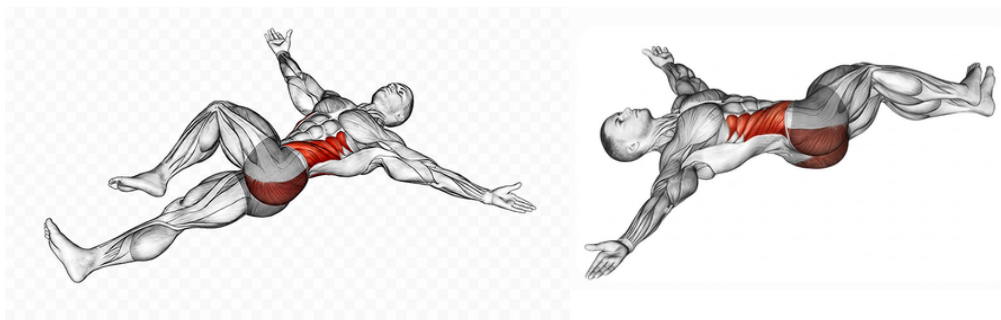
Objetivo: Promover mobilidade da coluna torácica e lombar, melhorando a postura e a movimentação da coluna durante o treino.



ROTAÇÃO DE TRONCO DEITADO

Tempo: 40 segundos cada lado

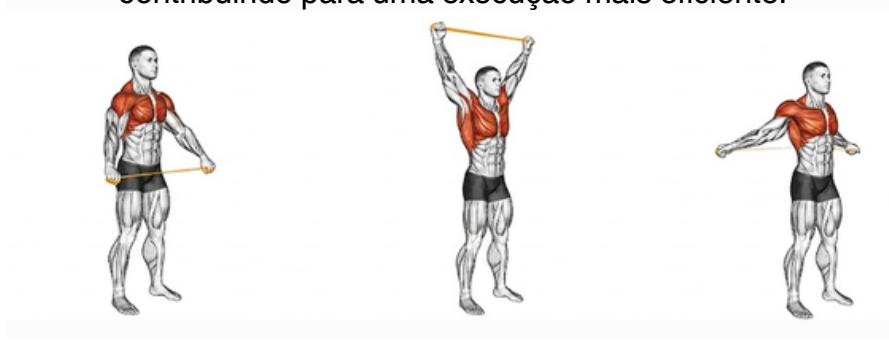
Objetivo: Aumentar a capacidade de rotação da coluna torácica, favorecendo exercícios de remada, puxadas e movimentos de estabilização.



PASS THROUGH (CABO OU BAND - ELASTICO)

Tempo: 40 segundos

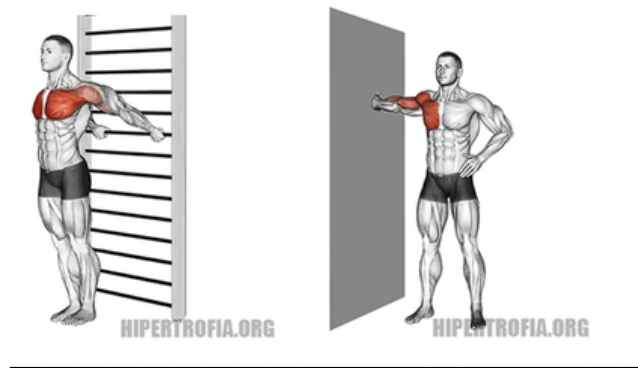
Objetivo: Melhorar a amplitude de movimento dos ombros para exercícios de empurrar e puxar, contribuindo para uma execução mais eficiente.



MOBILIDADE DE PEITORAL NO ESPALDAR

Tempo: 40 segundos

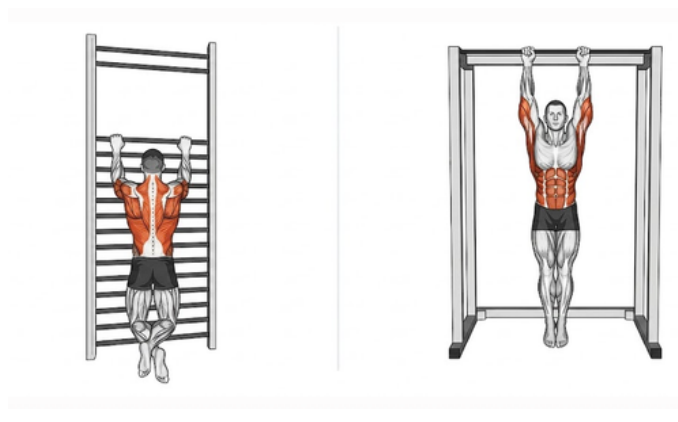
Objetivo: Alongar a musculatura peitoral, reduzir a postura anteriorizada dos ombros e melhorar o desempenho em exercícios como supino, paralelas e desenvolvimento.



ALONGAMENTO LOMBAR (ESPALDAR OU BARRA)

Tempo: 40 segundos

Objetivo: Reduzir a tensão na região lombar, melhorar a mobilidade da coluna e preparar o corpo para o treino.



LOWER — Alongamento e Mobilidade (Parte Inferior)

Duração total sugerida: 05 a 10 minutos

90/90 ROTATIONS

Tempo: 40 segundos

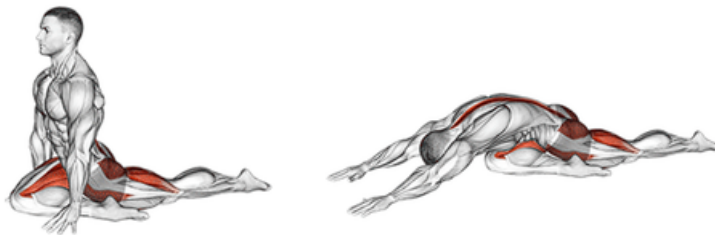
Objetivo: Melhorar a rotação interna e externa do quadril, favorecendo movimentos como agachamentos e avanços.



PIGEON STRETCH (POMBO)

Tempo: 40 segundos

Objetivo: Reduzir a rigidez dos glúteos e da região lombar, promovendo maior conforto e mobilidade durante o treino.



STANDIN HAMSTRING STRETCH (Alongamento de isquiotibiais em pé)

Tempo: 40 segundos

Objetivo: Preparar a musculatura posterior da coxa para movimentos de dobradiça de quadril (hip hinge), como levantamento terra e suas variações.



ALONGAMENTO DE TORNOZELO

Tempo: 40 segundos cada perna

Objetivo: Melhorar a dorsiflexão do tornozelo, fundamental para uma mecânica eficiente em agachamentos profundos.



ALONGAMENTO DE QUADRÍCEPS

Tempo: 30–40 segundos cada perna

Execução:

Em pé, segure o pé atrás do corpo com a mão do mesmo lado, aproximando o calcanhar dos glúteos.

Objetivo: Reduzir a tensão dos quadríceps e favorecer uma melhor extensão do quadril.

