



## TRABALHO PREVENTIVO – CBDA

*Quarentena / COVID 19*

**Alongamento de Capsula Postero Inferior de Ombro (Decúbito Lateral) – 3x30seg**



**Fortalecimentos de Flexores e Extensores de Ombro – 3x30rep**



**Fortalecimentos de Abdutores (30°) e Rotadores Externos de Ombro - 3x30rep**

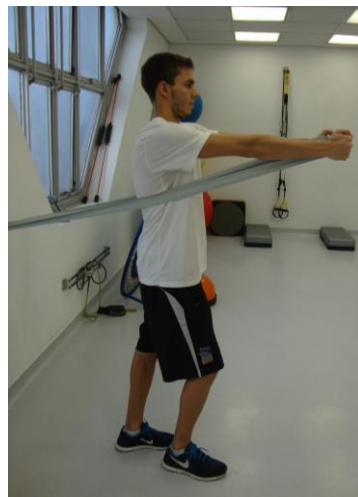
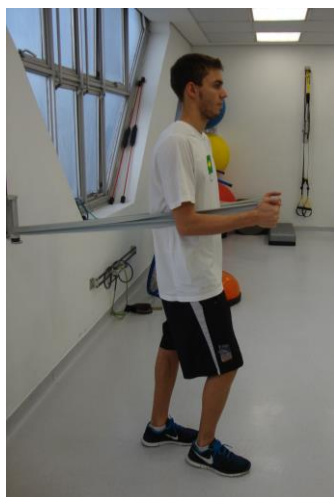




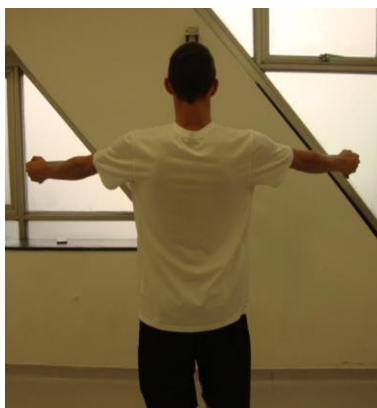
### Remada e Puxada Alta – 3x30rep



### Fortalecimento de Serrátil Anterior – 3x30rep



### Fortalecimentos de Abdutores Horizontais - 3 planos 90°/120°/180° - 3x10/10/10rep





## **ESTABILIZAÇÃO SEGMENTAR – “CORE”**

**Isometria Contralateral + Mobilização Articular de Quadril e Ombro Contralateral  
3x20seg + 10rep**



**Ponte Unilateral Isométrica + Elevação e depressão de Quadril – 3x20seg + 10rep**



**Prancha Lateral Isométrica + Abdução de Quadril – 3x20seg + 10rep**





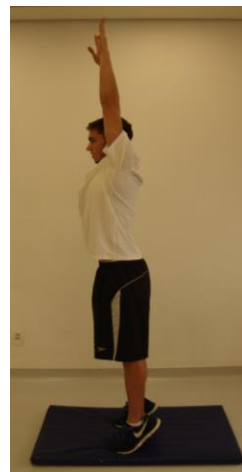
**Prancha Ventral + Extensão de Quadril – 3x20seg + 10rep**



**Isometria Contralateral + Flexão de Ombro e Quadril – 3x20seg + 10rep**



**Agachamento (Streamline) – 3x20rep**





**Aviãozinho – 3x10rep**



***“Quando você pensar em Desistir,  
Lembre-se dos motivos que te fizeram  
Aguentar até Agora”***

***“Se Você quer fazer coisas EXTRAORDINÁRIAS,  
terá que fazer sacrifícios EXTRAORDINÁRIOS”***