

PONTUAÇÃO: ENTRE 65 E 80

Você obteve uma pontuação, no teste de LYSHOLM, entre 65 e 83, o que indica que você tem uma saúde regular de seu joelho.

Por isso, é importante seguir as orientações abaixo, para garantir não só uma melhora, como uma prevenção de piora de sua artrose.

As atividades físicas indicadas para você são:



CICLISMO



MUSCULAÇÃO (ORIENTADA DE ACORDO COM SUAS NECESSIDADES)



HIDROGINÁSTICA (HIDROTERAPIA)



PILATES



CAMINHADA

INDICAÇÃO DE FORTALECIMENTO COM CICLISMO



Nós temos uma aula inteira, no Vencendo a Artrose, sobre como adaptar a bicicleta, para casos de artrose no joelho.

Então, vamos falar sobre a **CARGA DE TRABALHO** a ser utilizada.

Nas primeiras semanas, vamos trabalhar com nenhuma resistência na bicicleta e focando em ganhar tempo de pedal.

Então, siga esta estrutura:

Semana	Tempo de pedal	Frequência Semanal	Ritmo/carga
Semana 1	25 minutos	5 vezes por semana	Leve/moderado
Semana 2	30 minutos	5 vezes por semana	Leve/moderado
Semana 3	35 minutos	5 vezes por semana	Leve/moderado
Semana 4	45 minutos	5 vezes por semana	Leve/moderado
Semana 5	25 minutos	5 vezes por semana	II grau de resistência na bicicleta
Semana 6	30 minutos	5 vezes por semana	II grau de resistência na bicicleta
Semana 7	35 minutos	5 vezes por semana	II grau de resistência na bicicleta
Semana 8	45 minutos	5 vezes por semana	II grau de resistência na bicicleta
Semana 9	25 minutos	5 vezes por semana	III grau de resistência na bicicleta
Semana 10	30 minutos	5 vezes por semana	III grau de resistência na bicicleta
Semana 11	35 minutos	5 vezes por semana	III grau de resistência na bicicleta
Semana 12	45 minutos	5 vezes por semana	III grau de resistência na bicicleta

Caso você sinta que está ficando “fácil”, aumente a resistência. Evite aumentar abruptamente a quantidade de tempo e tente seguir exatamente o que preconiza a planilha.

CAMINHADA

Semana	Tempo de pedal	Frequência Semanal	Ritmo/carga
Semana 1	25 minutos	3 a 5 vezes por semana	Leve
Semana 2	30 minutos	3 a 5 vezes por semana	Leve
Semana 3	35 minutos	3 a 5 vezes por semana	Leve
Semana 4	45 minutos	3 a 5 vezes por semana	Leve
Semana 5	25 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
Semana 6	30 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
Semana 7	35 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
Semana 8	45 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
Semana 9	50 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
Semana 10	30 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
Semana 11	35 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
Semana 12	45 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado

Evite aumentar abruptamente a quantidade de tempo e tente seguir exatamente o que preconiza a planilha.

INDICAÇÃO DE FORTALECIMENTO - MUSCULAÇÃO

No caso da musculação, você deve buscar trabalhar inicialmente com exercícios que vão te ajudar no desenvolvimento de mais força e resistência, para então, estabilizar sua articulação. As sugestões, neste caso, são de mudanças de treino e acréscimos de intensidade, a cada 4 semanas.

Caso você tenha dúvidas sobre execução do treino, assista a aula 17 do curso, para ver os ajustes a serem feitos.

As imagens dos exercícios, estão no final de cada treino.

Treino 1

Intervalo de descanso: 1 min

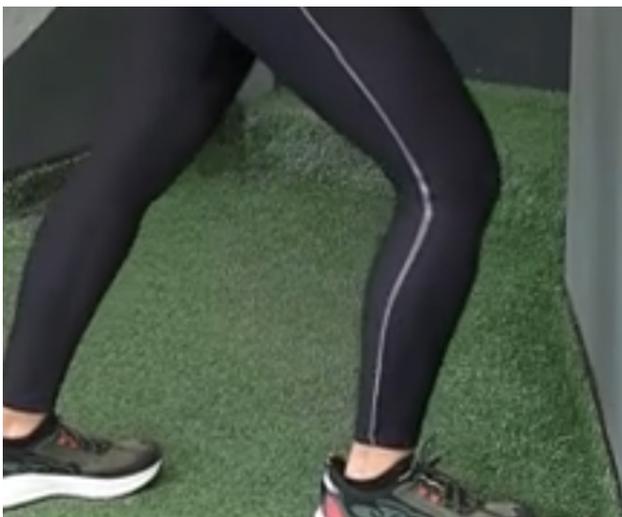
Conforme o treino for ficando “fácil”, aumente a carga progressivamente

Exercício	Séries	Repetições	Observação
Alongamento de glúteo	3	30 segundos	
Mobilidade de tornozelo	3	10 cada lado	
Step Up com caneleira	3	15 cada lado	Caso fique fácil, faça com caneleiras
Leg Press Horizontal	3	15	
Cadeira extensora	3	15	
Agachamento livre	3	10	
Cadeira flexora	3	10	
Panturrilha	3	15	
Prancha	3	1 minuto ou até a falha	

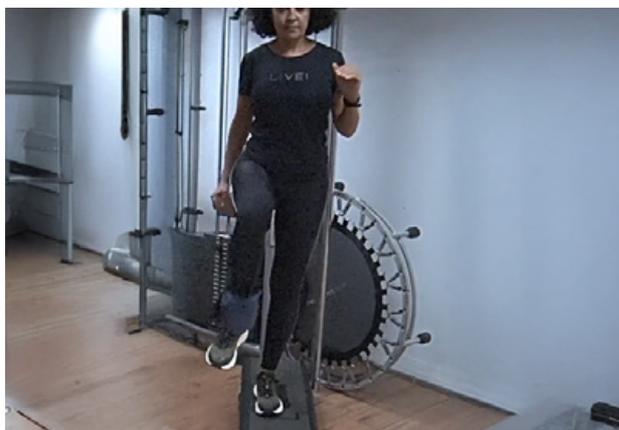
✓ Alongamento de glúteo



✓ Mobilidade de tornozelo



✓ Step UP com caneleira



✓ **Leg press horizontal**



✓ **Cadeira extensora**



✓ **Agachamento livre**



✓ Cadeira flexora



✓ Elevação de quadril com elástico



✓ Panturrilha



✓ Prancha isométrica



Treino 2

Intervalo de descanso: 1 min

Exercício	Séries	Repetições	Observação
Alongamento de isquiotibiais	3	15	
Mobilidade de quadril	3	10 cada lado	
Agachamento taça	3	15 cada lado	
Agachamento sumô com halteres	3	15 cada lado	
Avanço no step	3	12 reps cada lado	
Cadeira extensora	3	15	
Cadeira flexora	3	10	
Cadeira abduzora	3	10	
Elevação de quadril com elástico	3	10	
Panturrilha	3	10	
Prancha	3	30 segundos cada	

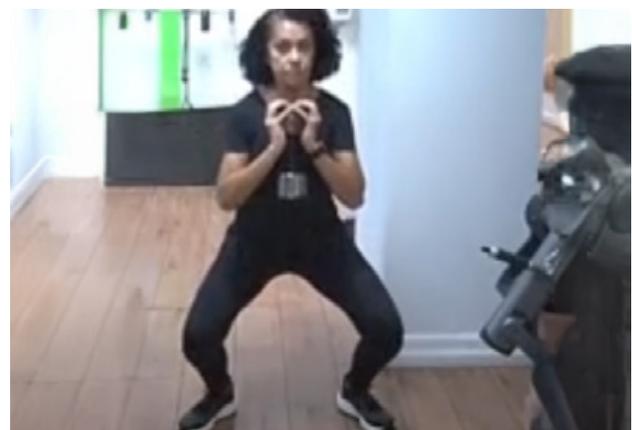
✓ Alongamento de isquiotibiais



✓ Mobilidade de quadril



✓ Agachamento taça



✓ Agachamento Sumô com halteres



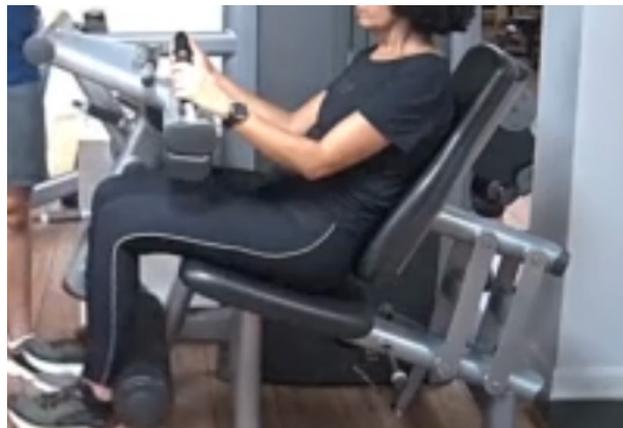
✓ Avanço no step



✓ Cadeira extensora



✓ Cadeira flexora



✓ Cadeira abduutora



✓ Elevação de quadril com elástico



✓ Panturrilha



✓ Prancha isométrica



Treino 3

Intervalo de descanso: 1 min

Informações importantes: neste treino, vamos usar o método de bi-set, que consiste em realizar o primeiro movimento e na sequência, sem descanso, realizar o segundo. Isso contará como uma série.

Exercício	Séries	Repetições	Observação
Alongamento de isquiotibiais	3	15	
Alongamento de glúteo	3	10 cada lado	
Agachamento taça + agachamento livre sem peso	4	12 reps cada exercício	
Agachamento sumô com halteres + agachamento sumô sem peso	4	12 reps cada exercício	
Leg Press Horizontal-Unilateral	3	12 reps cada lado	
Cadeira extensora	3	15	
Cadeira flexora	3	10	
Cadeira abdução	3	10	
Elevação de quadril com elástico	3	10	
Panturrilha	3	10	
Prancha	3	30 segundos cada	

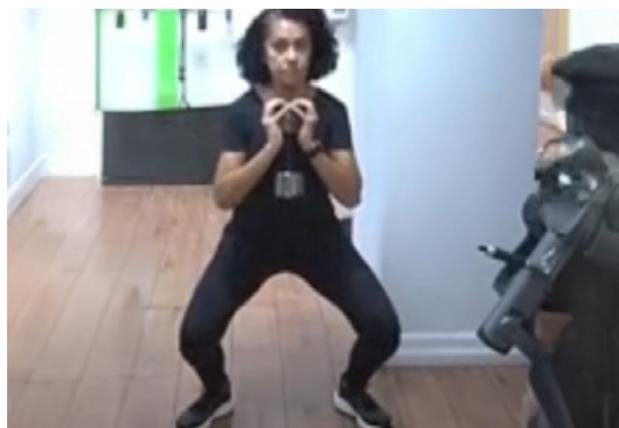
✓ Alongamento de isquiotibiais



✓ Alongamento de glúteo



✓ Agachamento taça



✓ Agachamento livre



✓ Leg press horizontal

Neste caso, faça com uma perna de cada vez, reduzindo a carga



✓ Cadeira extensora



✓ Cadeira flexora



✓ Cadeira abduutora



✓ Elevação de quadril com elástico



✓ Panturrilha



✓ Prancha isométrica



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

Todos estes exercícios foram pensados e organizados, de acordo com as limitações que a artrose tende a trazer.

Mas há questões individuais que precisam ser respeitadas. Então, se ao final do ciclo de 4 semanas, você não se sentir preparado (a) para a troca de treino, mantenha-se no atual.

O mais importante é se manter ativo e fortalecendo!

E novamente, se você tiver dúvidas na execução de algum movimento, reveja a aula 17 do curso.

Um forte abraço e vamos juntos, vencer a ARTROSE!