

# PONTUAÇÃO: ENTRE 65 E 80

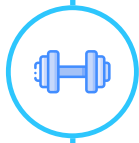
Você obteve uma pontuação, no teste de LYSHOLM, entre 65 e 83, o que indica que você tem uma saúde regular de seu joelho.

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

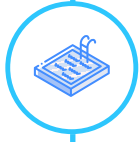
**As atividades físicas indicadas para você são:**



**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
<b>Semana 1</b>	25 minutos	5 vezes por semana	Leve/moderado
<b>Semana 2</b>	30 minutos	5 vezes por semana	Leve/moderado
<b>Semana 3</b>	35 minutos	5 vezes por semana	Leve/moderado
<b>Semana 4</b>	45 minutos	5 vezes por semana	Leve/moderado
<b>Semana 5</b>	25 minutos	5 vezes por semana	II grau de resistência na bicicleta
<b>Semana 6</b>	30 minutos	5 vezes por semana	II grau de resistência na bicicleta
<b>Semana 7</b>	35 minutos	5 vezes por semana	II grau de resistência na bicicleta
<b>Semana 8</b>	45 minutos	5 vezes por semana	II grau de resistência na bicicleta
<b>Semana 9</b>	25 minutos	5 vezes por semana	III grau de resistência na bicicleta
<b>Semana 10</b>	30 minutos	5 vezes por semana	III grau de resistência na bicicleta
<b>Semana 11</b>	35 minutos	5 vezes por semana	III grau de resistência na bicicleta
<b>Semana 12</b>	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
<b>Semana 1</b>	25 minutos	3 a 5 vezes por semana	Leve
<b>Semana 2</b>	30 minutos	3 a 5 vezes por semana	Leve
<b>Semana 3</b>	35 minutos	3 a 5 vezes por semana	Leve
<b>Semana 4</b>	45 minutos	3 a 5 vezes por semana	Leve
<b>Semana 5</b>	25 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
<b>Semana 6</b>	30 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
<b>Semana 7</b>	35 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
<b>Semana 8</b>	45 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
<b>Semana 9</b>	50 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
<b>Semana 10</b>	30 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
<b>Semana 11</b>	35 minutos	3 a 5 vezes por semana	Moderado
<b>Semana 12</b>	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**

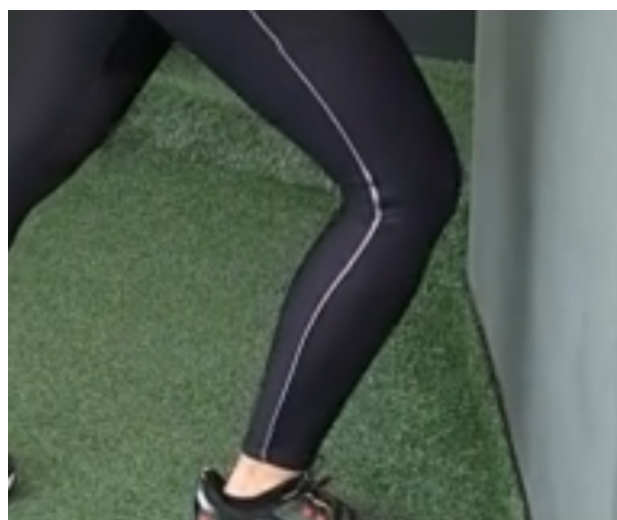
Conforme o treino for ficando “fácil”, aumente a carga progressivamente

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	

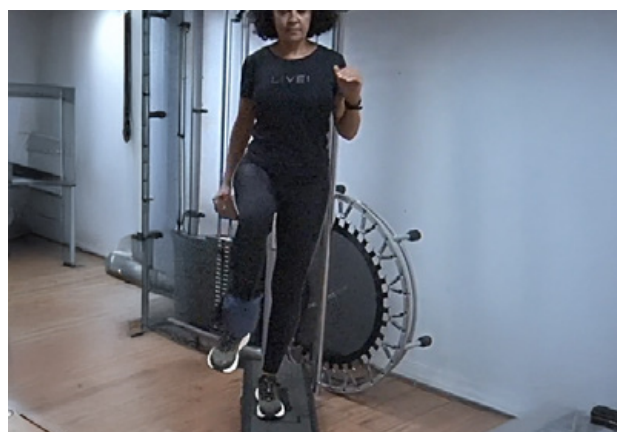
## ✓ Alongamento de glúteo



## ✓ 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 abdução	3	10	
Elevação de quadril com elástico	3	10	
Panturrilha	3	10	
Prancha	3	30 segundos cada	

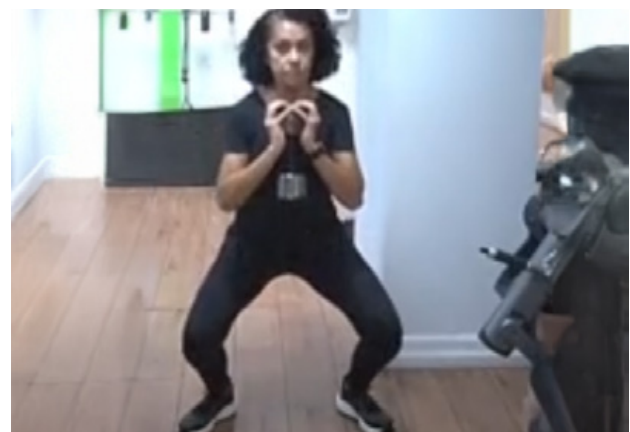
## ✓ Alongamento de isquiotibiais



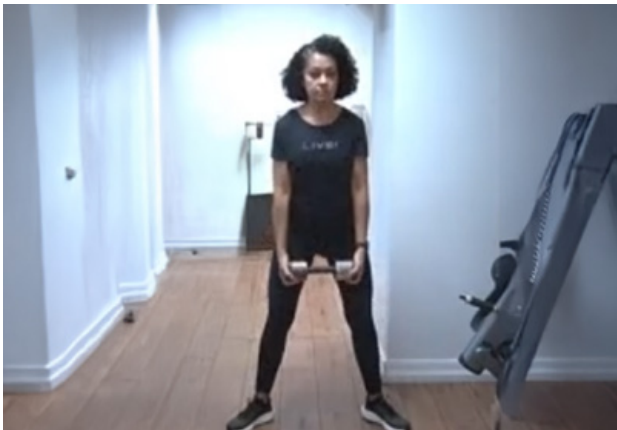
## ✓ Mobilidade de quadril



## ✓ 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 abduzora	3	10	
Elevação de quadril com elástico	3	10	
Panturrilha	3	10	
Prancha	3	30 segundos cada	

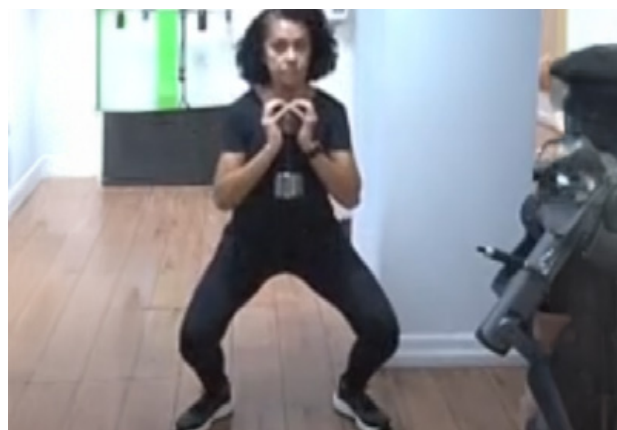
## ✓ Alongamento de isquiotibiais



## ✓ Alongamento de glúteo



## ✓ Agachamento taça



## ✓ Agachamento livre



## ✓ Leg press horizontal

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



## ✓ Cadeira extensora

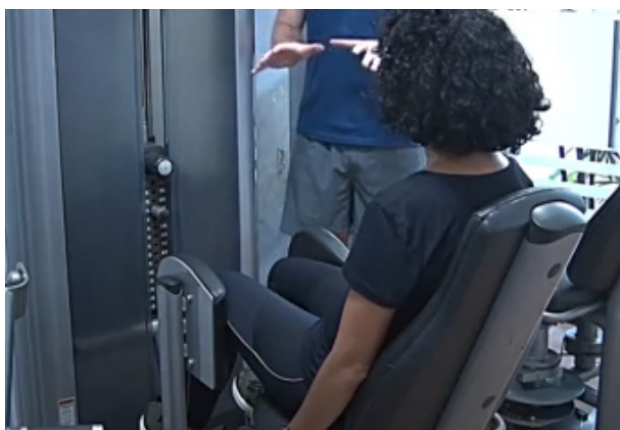




## ✓ Cadeira flexora



## ✓ 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!