

PONTUAÇÃO: MENOS DE 64

Você obteve uma pontuação, no teste de LYSHOLM, de menos de 64, o que indica que hoje, você sente dores constantes e perde funcionalidade em seu dia a dia, por causa das dores no joelho.

Mas nós vamos te ajudar a mudar isso!

Primeiramente, você precisa começar a se exercitar, para que possa ir aos poucos, reduzindo as dores.

As atividades físicas indicadas para você são:



CICLISMO



**MUSCULAÇÃO (ORIENTADA DE
ACORDO COM SUAS NECESSIDADES)**



HIDROGINÁSTICA (HIDROTERAPIA)



PILATES

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	15 minutos	5 vezes por semana	0 mais leve possível
Semana 2	25 minutos	5 vezes por semana	0 mais leve possível
Semana 3	30 minutos	5 vezes por semana	0 mais leve possível
Semana 4	20 minutos	5 vezes por semana	I grau de resistência na bicicleta
Semana 5	25 minutos	5 vezes por semana	I grau de resistência na bicicleta
Semana 6	35 minutos	5 vezes por semana	II graus de resistência na bicicleta
Semana 7	25 minutos	5 vezes por semana	II graus de resistência na bicicleta
Semana 8	35 minutos	5 vezes por semana	II graus de resistência na bicicleta
Semana 9	25 minutos	5 vezes por semana	III graus de resistência na bicicleta
Semana 10	35 minutos	5 vezes por semana	III graus de resistência na bicicleta
Semana 11	40 minutos	5 vezes por semana	III graus de resistência na bicicleta
Semana 12	50 minutos	5 vezes por semana	III graus de resistência na bicicleta

Naturalmente, caso você continue sentindo dores ao pedalar, não deve passar para a próxima “fase”. Neste caso, busque pedalar mais devagar e vá aumentando a velocidade, conforme for ficando “fácil”.

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

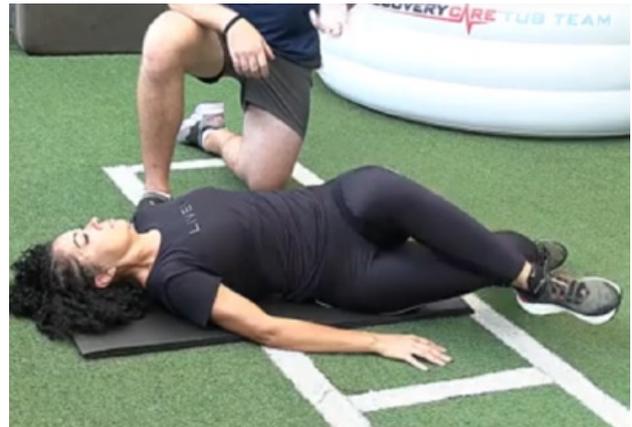
Intervalo de descanso: 1 min

Exercício	Séries	Repetições	Observação
Alongamento de isquiotibiais	3	15	
Alongamento de glúteo	3	15	
Flexão de quadril	3	15 cada lado	Caso fique fácil, faça com caneleiras
Elevação de quadril	3	15	
Elevação de quadril com elástico	3	15	
Extensão de joelhos com caneleira	3	10 cada lado	
Step up	3	10 cada lado	
Panturrilha	3	20 reps	
Prancha	3	30 segundos cada	

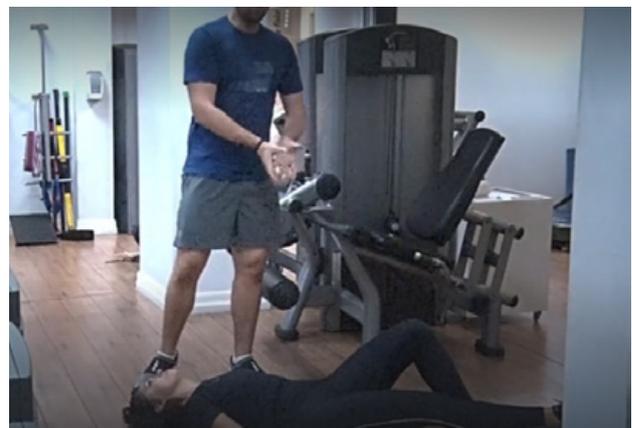
✓ Alongamento de isquiotibiais



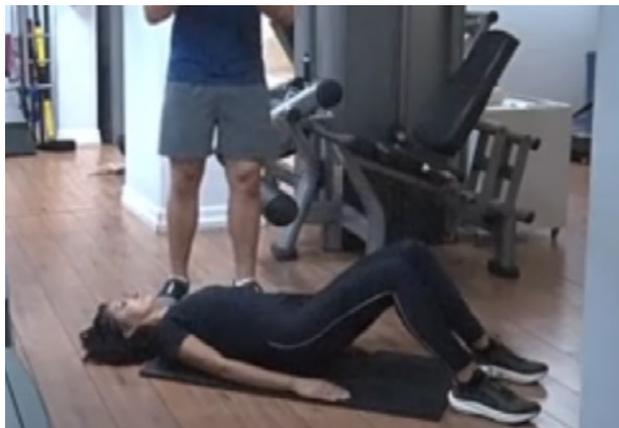
✓ Alongamento de glúteo



✓ Flexão de quadril



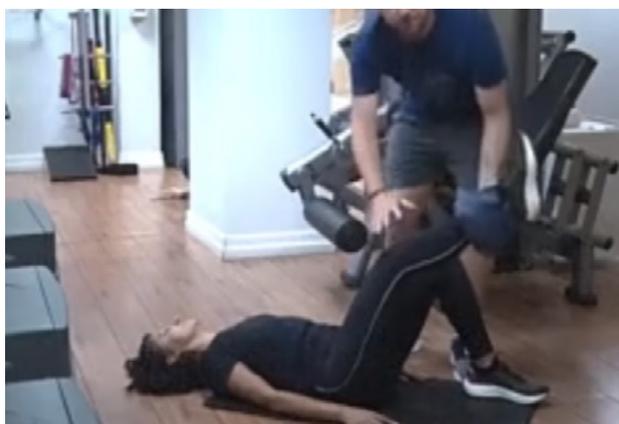
✓ Elevação de quadril



✓ Elevação de quadril com elástico



✓ Extensão de joelhos com caneleira



✓ **Step up**



✓ **Panturrilha**



✓ **Prancha isométrica**



Treino 2

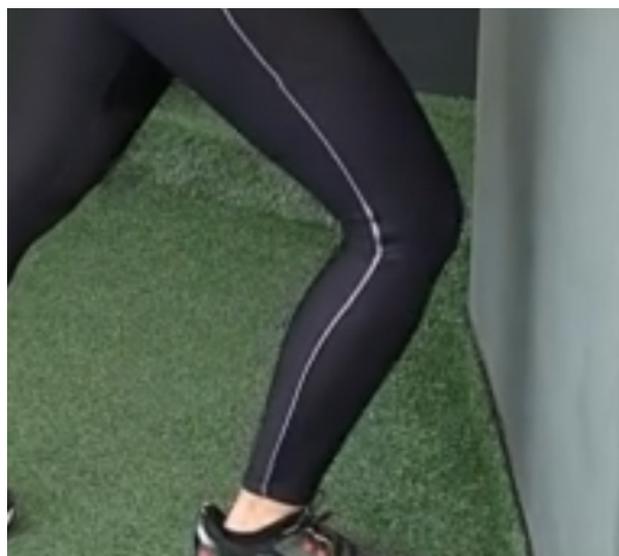
Intervalo de descanso: 1 min

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	30 segundos cada	

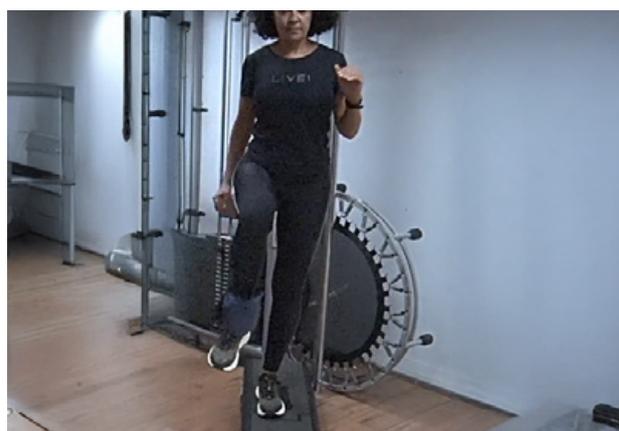
✓ Alongamento de glúteo



✓ 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 3

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 abduutora	3	10	
Elevação de quadril com elástico	3	10	
Panturrilha	3	10	
Prancha	3	30 segundos cada	

✓ Alongamento de isquiotibiais



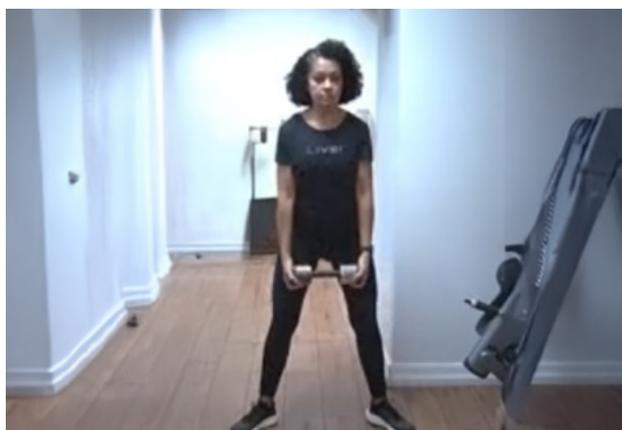
✓ Mobilidade de quadril



✓ Agachamento taça



✓ Agachamento Sumô com halteres



✓ **Avanço no step**



✓ **Cadeira extensora**



✓ **Cadeira flexora**



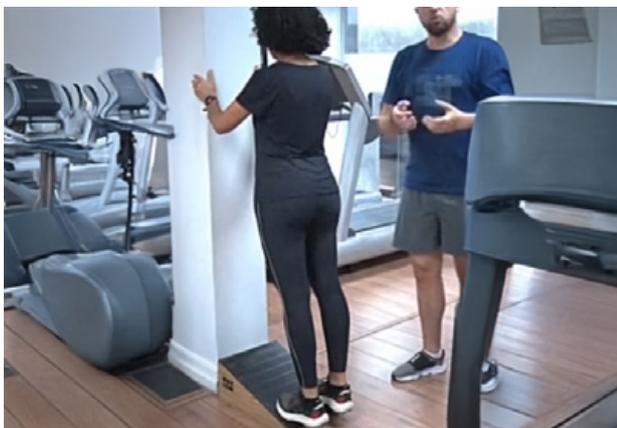
✓ Cadeira abductora



✓ 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!