

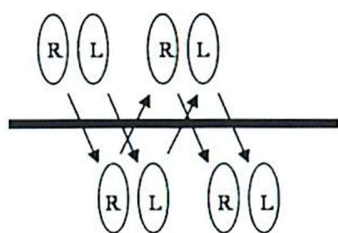
Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Aquecimento para performance e prevenção de lesões

Corrida

De frente para uma linha no chão, caminhe paralelamente a ela cruzando-a da seguinte forma: o pé esquerdo anda diagonalmente para frente. O pé direito deve acompanhá-lo rapidamente. Em seguida, o pé esquerdo vai para trás da linha diagonalmente. O pé direito o acompanha para trás também. Na metade do percurso, inverta a posição e fique de costas para a linha. Nesse momento, o pé que começa o exercício será o direito, andando diagonalmente para trás. O pé esquerdo o acompanha rapidamente com o mesmo movimento. Em seguida, o pé direito vai diagonalmente para frente e o esquerdo o acompanha.

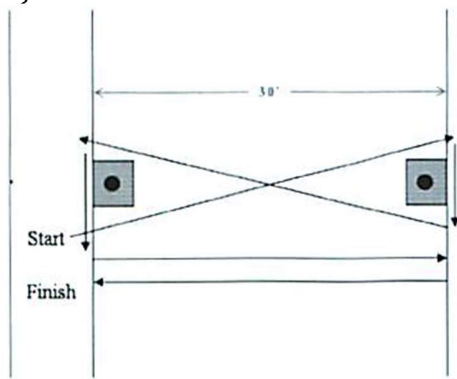


R: right = pé direito
L: left = pé esquerdo

Agilidade

Coloque 2 cones separados entre si por 20 metros.

Fique do lado direito de um dos cones. Corra em direção ao lado esquerdo do outro cone. Coloque sua mão direita sobre o segundo cone e corra ao redor dele meia volta. Em seguida, corra em linha reta para o lado direito do primeiro cone. Coloque sua mão esquerda sobre o cone e dê meia volta. Repita a série. No final, dê uma corrida em linha reta para o cone oposto e volte. Faça duas vezes com intervalo de 15 segundos.



- Mantenha a cabeça olhando sempre para frente
- Ombros e quadril alinhados
- As costas ereta
- Fique bem próximo do cone para realizar a atividade

Princípios do aquecimento:

- Para ser efetivo para a musculatura deve ser feito durante 20 minutos

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

- Ajuda a prevenir lesão muscular e articular
- Conforme o atleta progredir nos exercícios, ele poderá aumentar a quantidade e a intensidade
- É indicado para qualquer esporte que envolva salto, golpes, giros e outras atividades de impacto.

Exercícios dinâmicos:



EX 1- Ande em frente em linha reta, erguendo o máximo que puder as pernas. Não se curve e não mantenha os joelhos muito estendidos e travados.



EX 2- Ande com ambas as mãos apoiadas no chão. Os pés devem estar separados entre si. O quadril deve estar elevado. Fique na ponta dos pés. Este exercício chama 'andar de urso'.



EX 3- Em pé, dobre um dos joelhos para fora e a outra perna estendida. Segure o pé da perna flexionada por 3 segundos. Repita do lado contralateral.



EX 4- Simule que existe um obstáculo em sua frente. Rotacione para fora o joelho contornando tal obstáculo. Faça o mesmo com a outra perna. Se necessário, segure uma bola com as mãos na frente do corpo.

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Exercícios de flexibilidade:



EX 5- Sentado, estenda a perna esquerda completamente e flexione a perna direita encostando a planta do pé no tornozelo esquerdo. Mantenha as costas eretas. Segure com a mão esquerda os dedos do pé e com a outra mão apoie-se no chão.



EX 6- Com uma das pernas na frente, flexione o joelho e mantenha a perna traseira estendida. A perna traseira deve ficar somente com a ponta do pé apoiada. Mantenha a coluna ereta e as mãos na cintura.



EX 7- Em pé, flexione um dos joelhos levando o pé para trás. Segure com a mão por alguns segundos. Repita no lado oposto.



EX 8- Com uma das pernas na frente, flexione o joelho e mantenha a perna traseira estendida. A perna traseira deve ficar com todo o pé apoiado. Mantenha a coluna ereta e as mãos sobre o joelho flexionado. Você irá sentir a panturrilha.

Exercícios de força:

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

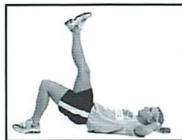
Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo



EX 9- PONTE

Mantenha uma das pernas elevada e a outra flexionada com o calcanhar bem próximo dos glúteos. Com as mãos atrás da cabeça, contraia o abdômen. Erga o máximo possível a perna elevada, elevando também o quadril. Para isso, empurre o calcanhar da perna apoiada contra o chão. Fique nessa posição o quanto aguentar.



EX 10- ABDOMINAL

Deitado sobre o chão, mantenha os joelhos flexionados e as mãos atrás da cabeça. Contraia o abdômen e eleve o tórax sem forçar o pescoço para cima. Fique 3 segundos nessa posição e relaxe. Repita a série.



EX 11- PRANCHA

Deitado com a cabeça de frente para o chão, flexione os cotovelos 90° e mantenha-os apoiados. Erga o corpo mantendo-se em linha reta. Para isso, os pés devem estar apoiados apenas pelos dedos. Fique nessa posição o máximo que conseguir.

Exercícios de Pliometria:



EX 12- Flexione os joelhos com o tronco levemente para frente e salte. Os joelhos devem se flexionar mais em direção ao tronco no momento do salto.

Não abaixe a cabeça ao saltar.

Não pule duas vezes entre os saltos.

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

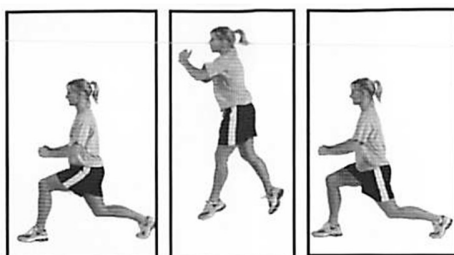
Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo



EX 13- Inicie com a posição agachada e as mãos no chão. Salte, erguendo as mãos para o alto.



EX 14- Olhando para frente, salte e vire seu corpo 180° no ar. Ao chegar no chão, você estará virado para trás, em relação a posição inicial.



EX 15- Flexione o joelho esquerdo 90° e mantenha essa perna um passo a frente. A perna direita deve ficar atrás levemente flexionada. Sua coluna deve estar ereta. Salte e inverta a posição das pernas no ar. Ao apoiar novamente o chão, fique na mesma posição inicial, mas com a perna direita um passo a frente.



EX 16- Coloque um pequeno cone ou alguma barreira e fique de um lado sobre uma perna. Salte de um lado para o outro do cone com uma perna só. Repita o mesmo exercício com a outra perna.

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

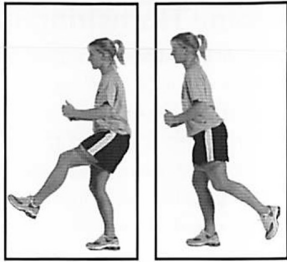
Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

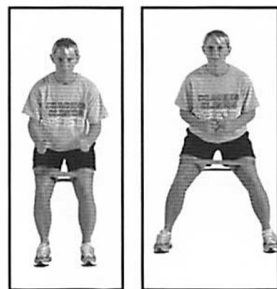
demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo



EX 17- Coloque uma faixa elástica unindo as pernas, na altura entre a coxa e o joelho. Com os joelhos levemente flexionados e a coluna ereta, balance uma perna para frente e para trás. Mantenha a mesma perna de apoio no chão. Depois inverta e faça o mesmo com a perna contralateral.



EX 18- Coloque a faixa elástica na altura das coxas unindo as duas pernas. Comece com as pernas abertas com a largura dos ombros. Abra as pernas levando uma delas mais para o lado (25 cm) e mantendo a outra fixa. Em seguida, leve a outra em direção à primeira até manter a abertura inicial das pernas (largura dos ombros). Depois vire de frente para o outro lado para fazer o mesmo com a outra perna.

Exercício	Duração	Comentário	Intervalo
1	20 seg		5 seg
2	20 seg		10 seg
3	20 seg		5 seg
4	20 seg		20 seg
12	30 seg		10 seg
13	30 seg		10 seg
14	30 seg		10 seg
15	30 seg		10 seg
16	30 seg	15 seg com cada perna	75 seg

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3º andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3º Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

17	60 seg	30 seg com cada perna	10 seg
18	60 seg	30 seg com cada perna	40 seg
9	60 seg	30 seg com cada perna	15 seg
10	60 seg		10 seg
11	60 seg		15 seg
5	40 seg	20 seg com cada perna	15 seg
6	40 seg	20 seg com cada perna	15 seg
7	40 seg	20 seg com cada perna	25 seg
8	40 seg	20 seg com cada perna	20 seg
corrida	60 seg	30 seg com cada perna	20 seg
agilidade	60 seg	30 seg com cada perna	-

Em caso de dúvidas, contate nossa equipe e acesse os vídeos educativos em: www.joelho.tv (senha: 41177777)

Unidade Einstein:

End.: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar - Paraíso - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com