ROTINAS DE MOBILIDADE

+ ARSENAL DE ALONGAMENTOS

Um protocolo para você se movimentar antes de sair para treinar ou relaxar no fim do dia. E 24 alongamentos pra montar a sua sessão.

MATINAL + NOTURNA

6 EXERCÍCIOS

24 ALONGAMENTOS



MÁRCIO OLIVEIRA · HEAD COACH · CREF 007340-G/CE

PRA QUE SERVE

Estas duas rotinas existem pra dar variação nos seus dias off. E, se você conseguir se programar, pra fazer antes de sair pra correr.

A mobilidade ajuda o corpo a destensionar e destravar os pontos que estão rígidos. Ela movimenta a articulação junto com a musculatura. O corpo solta e você ganha eficiência no movimento.

Pense nela como um preparo: lubrifica as articulações, ativa os músculos e dá o start no corpo.

Coluna

Movimenta vértebra por vértebra e alivia a tensão da lombar.

Cintura escapular

Ombros e parte alta das costas mais soltos. Postura melhor na corrida.

Cintura pélvica

Quadril com mais amplitude. Passada mais livre.

Respiração e relaxamento

Desacelera o corpo e ajuda a dormir melhor.

COMO USAR

Matinal	Ao acordar ou antes de correr. Desperta o corpo e mobiliza coluna e ombros.
Noturna	Antes de dormir. Desacelera, solta a lombar e o quadril.
As duas juntas	Pode. Os 6 exercícios numa sessão só, uns 15 minutos, no horário que for melhor pra você.
Dia off	Essa é a sua sessão do dia.
Ritmo	Devagar e controlado. Siga as séries e a respiração de cada exercício.

ATENÇÃO

Este material não substitui um bom programa de fortalecimento nem o seu treino de corrida. Ele soma.

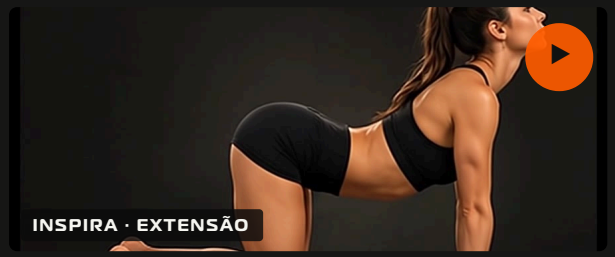
Movimente-se sem dor e sem forçar a amplitude. Sentiu dor aguda, pare e fale com a gente.

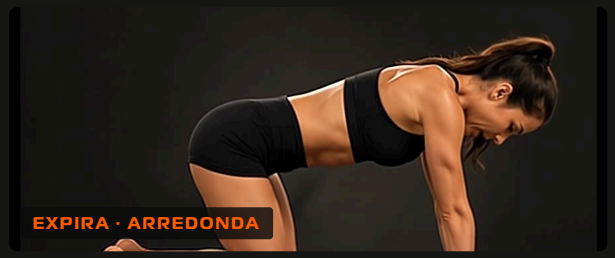
ROTINA MATINAL

DURAÇÃO	FOCO	QUANDO
6 a 8 minutos	Coluna + cintura escapular	Ao acordar · antes de correr

01 GATO E VACA EM QUADRUPEDIA

2 × 6 a 8 ciclos · ▶ VER VÍDEO





1. Em quatro apoios, mãos alinhadas aos ombros e joelhos ao quadril.
2. Inspire e entre em extensão, olhando levemente para cima. Expire e arredonde a coluna, queixo em direção ao peito.
3. Movimento lento e controlado. Sinta toda a coluna trabalhar, sem forçar.

RESPIRAÇÃO
Inspira na extensão, expira ao arredondar.

02 ROTAÇÃO TORÁCICA EM QUADRUPEDIA

1 a 2 × 6 cada lado · ▶ VER VÍDEO



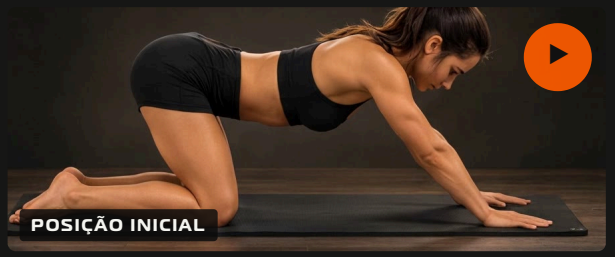


1. Em quatro apoios, mão espalmada na lateral da cabeça, tapando a orelha. Cotovelo perto da mão de apoio.
2. Expire e abra o peito, levando o cotovelo em direção ao teto. O olhar acompanha.
3. A mão fica na cabeça o tempo todo. Quadril parado: quem gira é a parte de cima das costas.

RESPIRAÇÃO
Expira ao abrir, inspira ao voltar.

03 ROCK BACK + ALCANCE ESCAPULAR

2 × 6 a 8 repetições · ▶ VER VÍDEO





1. Em quatro apoios, mãos um pouco à frente da linha dos ombros.
2. Inspire e leve o quadril em direção aos calcanhares. Os braços ficam à frente.
3. Expire e volte projetando o tórax, alongando suavemente os ombros.

RESPIRAÇÃO
Inspira ao levar o quadril atrás, expira ao voltar.

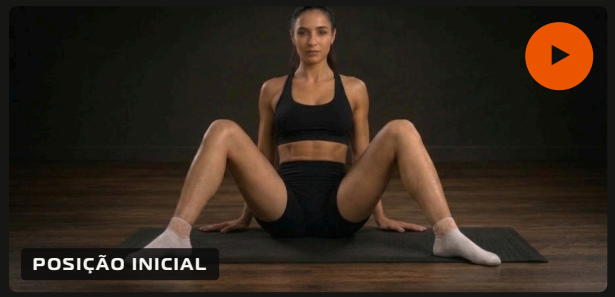
SEM DOR, SEM FORÇAR. O objetivo é acordar o corpo e começar o dia mais solto e disposto.

ROTINA NOTURNA

DURAÇÃO	FOCO	QUANDO
6 a 8 minutos	Lombar + relaxamento	Antes de dormir

01 90/90 CLÁSSICO

1 a 2 × 6 cada lado · ▶ VER VÍDEO





1. Sentado de frente, mãos atrás do quadril, pés afastados, joelhos para cima.
2. Leve um joelho para dentro, até perto do calcanhar do outro pé. O pé fica plantado.
3. Volte e faça o outro lado, lento e controlado.

RESPIRAÇÃO
Expira na descida do joelho, inspira ao voltar.

02 ROTAÇÃO LOMBAR DEITADO

1 a 2 × 6 cada lado · ▶ VER VÍDEO





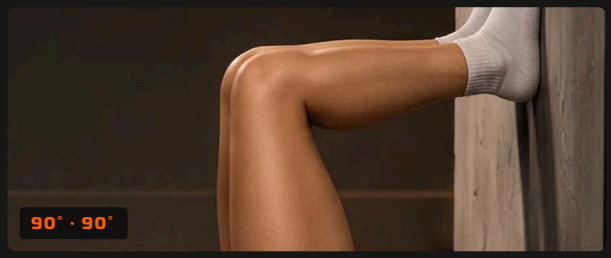
1. Deitado de barriga para cima, braços abertos em T, joelhos flexionados e unidos, pés no chão.
2. Desça os joelhos juntos e devagar para um lado, sem tirar os ombros do chão.
3. Volte ao centro e repita para o outro lado.

RESPIRAÇÃO
Expira na descida, inspira ao retornar.

03 90/90 NA PAREDE + RESPIRAÇÃO

2 a 3 minutos · ▶ VER VÍDEO





1. Deitado, pernas apoiadas na parede, quadris e joelhos a 90°.
2. Corpo relaxado, mãos no abdômen ou nas costelas.
3. Foque na respiração e fique de 2 a 3 minutos.

RESPIRAÇÃO
Inspira pelo nariz por uns 4 segundos, solta devagar por 6 a 8.

TERMINE DEVAGAR. O objetivo aqui é relaxar: menos tensão, sono melhor e mais disposição no dia seguinte.

ARSENAL DE ALONGAMENTOS

24 alongamentos pra você montar a sua sessão depois do treino, à noite ou no dia off. Escolha os que fazem sentido pro que você está sentindo hoje.

COMO USAR

Quando	Depois do treino, à noite ou no dia off. Antes de correr, prefira as rotinas de mobilidade.
Quanto	20 a 30 segundos, 2 vezes de cada lado. Uma sessão com 6 a 8 deles leva uns 10 minutos.
Intensidade	Desconforto leve, nota 5 ou 6 de 10. Alongamento não é pra doer.
Respiração	Solte o ar devagar e, a cada expiração, afunde só um pouco. Nada de embalo.
Os dois lados	Faça os dois. Se um lado estiver mais preso, dê uma série a mais pra ele.





- **Laranja** é onde você deve sentir o alongamento.
- **Cinza** é o lado do corpo que está mais longe de você.

PERNAS E PANTURRILHA

1. Posterior de coxa em pé
2. Quadríceps em pé
3. Panturrilha na parede
4. Sóleo na parede
5. Canela (tibial)
6. Posterior sentado
7. Posterior deitado
8. Quadríceps deitado

QUADRIL E GLÚTEO

9. Flexor do quadril
10. Adutor em afundo lateral
11. Borboleta
12. Glúteo em pé (figura 4)
13. Joelho ao peito em pé
14. Glúteo deitado (figura 4)
15. Pombo
16. Lateral do quadril

TRONCO E OMBROS

17. Postura da criança
18. Cobra
19. Joelhos ao peito
20. Inclinação lateral
21. Peitoral na parede
22. Ombro cruzado
23. Tríceps
24. Pescoço lateral

ATENÇÃO Dor aguda, fisgada ou formigamento: pare na hora e fale com a gente.

PERNAS E PANTURRILHA

ALONGAMENTOS
8

LARANJA
Onde você sente

01 POSTERIOR DE COXA EM PÉ

30 s · 2x cada lado



POSTERIOR DA COXA

Uma perna estendida à frente, calcanhar no chão e ponta do pé pra cima. Dobre a perna de trás e leve o quadril pra trás.

DETALHE

O movimento sai do quadril. Coluna reta, sem arredondar as costas.

02 QUADRÍCEPS EM PÉ

30 s · 2x cada lado



FRENTE DA COXA

Segure o pé atrás e leve o calcanhar em direção ao glúteo. Joelhos alinhados, um do lado do outro.

DETALHE

Contraia o glúteo e encaixe o quadril pra frente. Precisa de equilíbrio? Mão na parede.

03 PANTURRILHA NA PAREDE

30 s · 2x cada lado



PANTURRILHA (PARTE ALTA)

Mãos na parede, uma perna à frente e a outra estendida atrás. Calcanhar de trás colado no chão.

DETALHE

Pé de trás apontado pra frente, não pra fora. Leve o quadril em direção à parede.

04 SÓLEO NA PAREDE

30 s · 2x cada lado



PANTURRILHA BAIXA E AQUILES

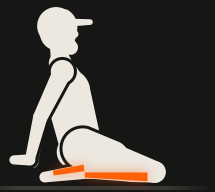
Mesma posição da panturrilha, mas agora dobre o joelho de trás e leve ele em direção ao chão.

DETALHE

O calcanhar continua no chão. Pés mais próximos um do outro.

05 CANELA (TIBIAL)

30 s · 2x



FRENTE DA CANELA E PEITO DO PÉ

Ajoelhe com o peito do pé no chão e sente sobre os calcanhares. Mãos atrás e incline o tronco devagar.

DETALHE

Doeu o joelho? Toalha dobrada embaixo. Bom pra quem sente a canela.

06 POSTERIOR SENTADO

30 s · 2x



POSTERIOR DA COXA E PANTURRILHA

Sentado, pernas estendidas. Leve o peito em direção às coxas e as mãos em direção aos pés.

DETALHE

Pode dobrar de leve os joelhos. Coluna longa vale mais que encostar a mão no pé.

07 POSTERIOR DEITADO

30 s · 2x cada lado



POSTERIOR DA COXA

Barriga pra cima, um pé apoiado no chão. Suba a outra perna estendida e segure atrás da coxa.

DETALHE

Não alcança? Use uma toalha ou faixa no pé. Lombar sempre no chão.

08 QUADRÍCEPS DEITADO

30 s · 2x cada lado



FRENTE DA COXA

De barriga pra baixo, apoiado no antebraço. Segure o pé e puxe o calcanhar em direção ao glúteo.

DETALHE

Quadril colado no chão. A cada expiração, solte um pouco mais a coxa.

QUADRIL E GLÚTEO

ALONGAMENTOS
8

LARANJA
Onde você sente

09 FLEXOR DO QUADRIL

30 s · 2x cada lado



FRENTE DO QUADRIL

Joelho de trás no chão, pé da frente apoiado. Encaixe o quadril e leve o corpo à frente.

DETALHE

Contraia o glúteo da perna de trás. Quem passa o dia sentado precisa desse.

10 ADUTOR EM AFUNDO LATERAL

30 s · 2x cada lado



PARTE INTERNA DA COXA

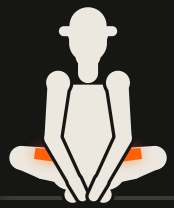
Pernas bem afastadas. Dobre um joelho e leve o quadril pro lado, com a outra perna estendida.

DETALHE

Pés no chão, coluna reta. Mãos no joelho pra dar apoio.

11 BORBOLETA

30 s · 2x



PARTE INTERNA DA COXA E VIRILHA

Sentado, junte as solas dos pés e segure. Deixe os joelhos caírem pros lados.

DETALHE

Cresça a coluna. Não empurre os joelhos com as mãos.

12 GLÚTEO EM PÉ (FIGURA 4)

30 s · 2x cada lado



GLÚTEO E QUADRIL

Cruze o tornozelo sobre o joelho da perna de apoio e sente pra trás, como numa cadeira.

DETALHE

Peito aberto e coluna reta. Faltou equilíbrio? Faça perto da parede.

13 JOELHO AO PEITO EM PÉ

30 s · 2x cada lado



GLÚTEO E LOMBAR

Em pé, abrace o joelho e traga pra perto do peito.

DETALHE

Perna de apoio estendida e tronco alto. Ótimo pro pós-treino.

14 GLÚTEO DEITADO (FIGURA 4)

30 s · 2x cada lado



GLÚTEO

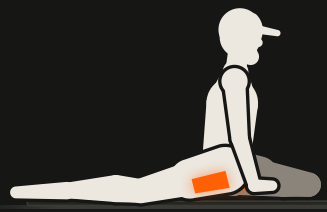
Deitado, cruze o tornozelo sobre o joelho oposto. Puxe a coxa de baixo em direção ao peito.

DETALHE

Cabeça e ombros soltos no chão.

15 POMBO

30 s · 2x cada lado



GLÚTEO E QUADRIL

Perna da frente dobrada no chão, a de trás estendida. Quadril reto, mãos apoiadas do lado.

DETALHE

Pesou no joelho? Faça a versão deitada, a figura 4.

16 LATERAL DO QUADRIL

30 s · 2x cada lado



LATERAL DO QUADRIL E DA COXA

Cruze uma perna por trás da outra, empurre o quadril pro lado e leve os braços pro lado oposto.

DETALHE

Alonga a lateral inteira, do quadril até a costela.

TRONCO E OMBROS

ALONGAMENTOS
8

LARANJA
Onde você sente

17 POSTURA DA CRIANÇA

30 a 60 s



COSTAS E LOMBAR

Sentado sobre os calcanhares, deite o tronco nas coxas e estique os braços à frente.

DETALHE

Respire fundo e sinta as costelas abrirem nas costas. Ótimo pra fechar a sessão.

18 COBRA

20 a 30 s · 2x



ABDÔMEN E FRENTE DO TRONCO

Barriga pra baixo, mãos embaixo dos ombros. Empurre o chão e suba o peito, quadril no chão.

DETALHE

Suba só até onde a lombar fica confortável. Ombros longe das orelhas.

19 JOELHOS AO PEITO

30 a 60 s



LOMBAR

Deitado, abrace os dois joelhos e traga em direção ao peito.

DETALHE

Pode balançar devagar de um lado pro outro. Massageia a lombar.

20 INCLINAÇÃO LATERAL

30 s · 2x cada lado



LATERAL DO TRONCO

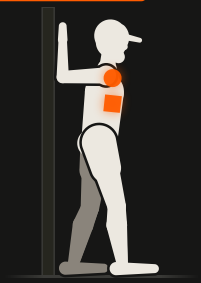
Em pé, leve um braço por cima da cabeça e incline o corpo pro lado oposto.

DETALHE

Incline pro lado, sem girar o tronco pra frente.

21 PEITORAL NA PAREDE

30 s · 2x cada lado



PEITO E FRENTE DO OMBRO

Mão e antebraço na parede, braço na altura do ombro. Gire o corpo pra longe da parede.

DETALHE

Braço no máximo na altura do ombro. Formigou? Diminua.

22 OMBRO CRUZADO

30 s · 2x cada lado



PARTE DE TRÁS DO OMBRO

Cruze o braço na frente do peito e puxe pelo cotovelo com a outra mão.

DETALHE

Ombro baixo, longe da orelha. Tronco de frente.

23 TRÍCEPS

30 s · 2x cada lado



PARTE DE TRÁS DO BRAÇO

Braço acima da cabeça, dobre o cotovelo e leve a mão às costas. Empurre o cotovelo com a outra mão.

DETALHE

Cabeça alta, sem jogar o pescoço pra frente.

24 PESCOÇO LATERAL

20 a 30 s · 2x cada lado



LATERAL DO PESCOÇO

Incline a cabeça pro lado e apoie a mão por cima, sem puxar. A outra mão desce em direção ao chão.

DETALHE

O peso da mão já basta. Devagar na volta.

MOLIV

PERFORMANCE/

CORPO SOLTO, PASSADA LIVRE.

Bom treino e vamos que vamos!

INSTAGRAM
@marciomoliv

YOUTUBE
@marciomoliv

SITE
marciomoliv.com.br

E-MAIL
contato@marciomoliv.com.br

WHATSAPP
85 98796-7623

Márcio Oliveira · Head Coach Moliv Performance · CREF 007340-G/CE