Fortalecimento na academia

Ombro e cotovelo | Rotina de manutenção para quem já está sem dor

Quando usar esta rotina

Para quem já recuperou as atividades diárias, não tem dor em repouso ou à noite e tolera o treino sem piora no dia seguinte. Após uma lesão, confirme com o profissional se já pode avançar. Ausência de dor, sozinha, não comprova recuperação de força ou capacidade para qualquer carga.

O objetivo

Manter e desenvolver força do manguito rotador, cintura escapular e antebraço. Esta é uma rotina complementar ao treino geral, não um tratamento de crise dolorosa. O fortalecimento não garante que uma tendinopatia nunca volte nem exige corrigir uma suposta postura perfeita.

Frequência e organização

Faça 2 sessões por semana, separadas por pelo menos um dia, como segunda e quinta. Escolha 4-5 exercícios por sessão, entre as opções deste guia. Uma sessão com 2 séries por exercício costuma ocupar cerca de 20-30 minutos, dependendo do descanso. Conte o volume já realizado na musculação.

Carga e esforço

Comece com 2 séries nas faixas indicadas, deixando 2-3 repetições possíveis ao terminar cada série. Descanse 60-90 segundos; use mais tempo se necessário. Não precisa chegar à falha. O esforço deve ser muscular, sem dor articular ou tendínea.

Como escolher e progredir a carga

Não há um peso inicial igual para todos. Use um halter que permita a faixa prevista sem dor e com 2-3 repetições em reserva. Após duas sessões no limite superior, aumente o menor incremento disponível. Nos rotadores do ombro e no punho, saltos de 1 kg podem ser grandes; use microcargas quando necessário.

Se a dor reaparecer

Reduza ou retire o exercício que reproduz os sintomas. Se a dor persistir, alterar o sono ou piorar a função no dia seguinte, retome a avaliação. Não use esta rotina de manutenção para atravessar uma crise de tendinite calcificada ou de epicondilite.

Rotadores e escápulas

Exercícios 01 e 02 | Halteres com movimento controlado

01 Rotação externa deitado com halter

MANGUITO ROTADOR



Deite de lado com o braço exercitado por cima. Apoie o cotovelo a 90° junto às costelas, sobre uma toalha. Gire o antebraço para cima com halter leve. Desça devagar, sem rolar o tronco.

Dose inicial: 2-3 séries de 10-15 repetições por lado. Termine com 2-3 repetições em reserva.

Evite: afastar o cotovelo das costelas, rolar o tronco ou usar peso excessivo.

02 Remada unilateral com halter

CINTURA ESCAPULAR



Apoie a mão e o joelho do lado oposto em banco firme. Com as costas estáveis, puxe o halter em direção à cintura. Retorne lentamente. Deixe a escápula acompanhar o movimento, sem girar o tronco.

Dose inicial: 2-3 séries de 8-12 repetições por lado. Conte as séries já presentes no treino.

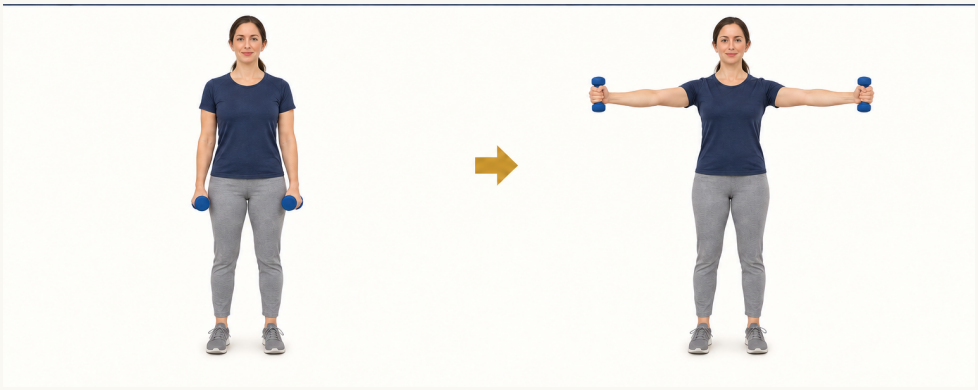
Evite: jogar o tronco para trás ou apertar a pegada com força desnecessária.

Elevação e serrátil anterior

Exercícios 03 e 04 | Amplie a dificuldade mantendo controle e ausência de dor

03 Elevação no plano da escápula

OMBRO | HALTERES



Segure halteres com os polegares para cima. Eleve os braços um pouco à frente da linha lateral, até próximo da altura do ombro. Desça com controle. Comece com carga leve e mantenha o pescoço relaxado.

Dose inicial: 2-3 séries de 10-15 repetições. Aumento de carga conforme técnica e resposta no dia seguinte.

Evite: usar balanço, acelerar a descida ou compensar com a coluna.

04 Alcance para o teto com halter

SERRÁTIL ANTERIOR



Deite de costas e mantenha o braço estendido com halter leve acima do ombro. Alcance um pouco mais o teto, elevando a escápula do banco. Retorne sem dobrar o cotovelo. O movimento é pequeno.

Dose inicial: 2-3 séries de 10-15 repetições. Comece com pouca carga e mantenha controle do halter.

Evite: fazer supino, dobrar o cotovelo ou deixar o peso cair para trás da cabeça.

Mais opções para o ombro

Exercícios 05 e 06 | Adapte a carga e mantenha o tronco estável

05 Rotação interna na polia

MANGUITO ROTADOR | CARGA LEVE



Fique de lado para a polia, com o braço exercitado mais próximo dela. Mantenha o cotovelo a 90° junto às costelas. Traga a mão em direção ao abdome e retorne devagar, sem girar o tronco.

Dose inicial: 2 séries de 10-15 repetições por lado. Use polia leve ou elástico se a menor carga for excessiva.

Evite: descolar o cotovelo, dobrar o punho ou puxar com o corpo.

06 Crucifixo inverso com apoio

DELTOIDE POSTERIOR E CINTURA ESCAPULAR



Apoie o peito em banco inclinado e mantenha os pés firmes. Com halteres leves e cotovelos discretamente dobrados, abra os braços até próximo da linha do tronco. Retorne lentamente.

Dose inicial: 2 séries de 10-15 repetições. Deixe 2-3 repetições em reserva, com técnica estável.

Evite: erguer o tórax do banco, jogar os braços muito para trás ou usar impulso.

Controle e força acima do ombro

Exercícios 07 e 08 | Inclua conforme capacidade, objetivo e treino já realizado

07 Elevação em Y com apoio

CINTURA ESCAPULAR | HALTERES MUITO LEVES



Com o peito apoiado em banco inclinado, eleve os braços diagonalmente à frente formando um Y, com polegares para cima. Pare próximo da linha do tronco e desça com controle.

Dose inicial: 2 séries de 8-12 repetições. Ensaiar sem peso é válido; a alavanca longa exige pouca carga.

Evite: arquear a lombar, encolher os ombros ou usar o mesmo peso de uma remada.

08 Desenvolvimento em pegada neutra

FORÇA ACIMA DA CABEÇA | OPÇÃO DE PROGRESSÃO



Sente-se com as costas apoiadas. Segure os halteres perto dos ombros, palmas voltadas uma para a outra e cotovelos um pouco à frente. Eleve os pesos e retorne, sem arquear a coluna.

Dose inicial: 2 séries de 8-12 repetições. Inclua somente se já tolerar elevação completa sem dor ou compensação.

Evite: aumentar carga antes de controlar a amplitude ou somar séries a outro desenvolvimento pesado.

Antebraço e punho

Exercícios 09 e 10 | Complementos conforme o histórico e a carga de pegada do treino

09 Extensão do punho com peso

EXTENSORES DO PUNHO



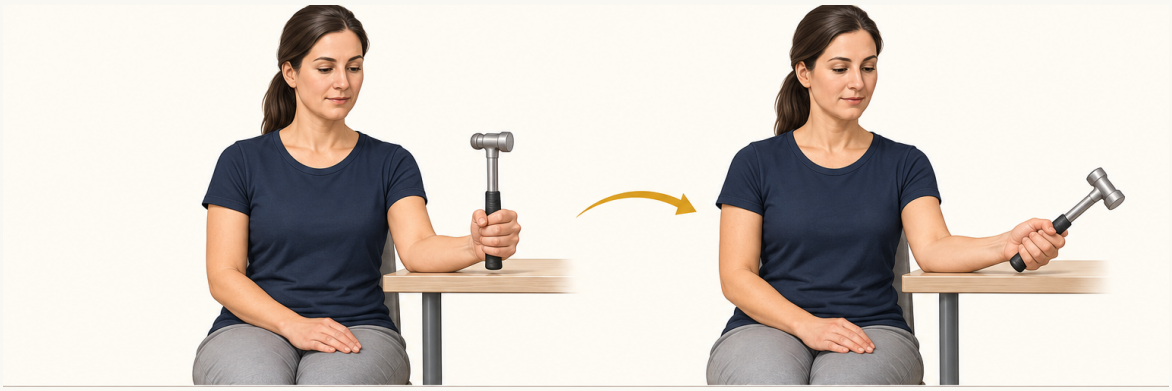
Apoie o antebraço com a palma para baixo e deixe a mão além da borda. Eleve e abaixe o punho segurando um halter leve. Mantenha o antebraço imóvel e controle os dois sentidos.

Dose inicial: 2-3 séries de 10-15 repetições, 2 vezes por semana. Ajuste ao volume de puxadas e trabalho manual.

Evite: compensar com o cotovelo ou elevar rapidamente uma carga pesada.

10 Rotação do antebraço

OPCIONAL | PRONAÇÃO E SUPINAÇÃO



Apoie o cotovelo a 90° e gire o antebraço, mantendo o punho reto. Passe do polegar para cima para palma para cima e para baixo. Se usar objeto com alavanca, segure próximo da parte pesada.

Dose inicial: 2 séries de 10-15 ciclos, 2 vezes por semana, se fizer sentido para seu esporte ou atividade.

Evite: aumentar a alavanca e a carga ao mesmo tempo ou girar pelo ombro.

Encaixe no seu treino

Um plano consistente e ajustável vale mais do que acumular exercícios

Treinos A e B: exemplo de distribuição

Treino A: 01, 02, 03 e 04. Treino B: 01, 05, 06 e 07. Comece com 2 séries de cada. Inclua 09 se necessário ao antebraço; 10 é opcional. Faça os unilaterais dos dois lados. O 08 pode substituir 03 ou 07 se houver capacidade para trabalho acima da cabeça. Não faça os dez na mesma sessão.

Aquecimento e ordem

Faça aquecimento breve e 1 série leve de ensaio. Evite fatigar o ombro antes dos exercícios pesados. Se este bloco for prioridade, ajuste a ordem e reduza o volume restante.

Para o personal

Integre esta rotina ao treino de todos os grandes grupos musculares. Não há proibição automática de supino, desenvolvimento ou exercícios acima da cabeça para uma pessoa recuperada. Selecione cargas, amplitudes e variações de acordo com a capacidade, os objetivos e eventuais restrições clínicas.

Como conferir a manutenção

Registre cargas e repetições. Revise após 4-6 semanas ou quando o treino principal mudar. Boa execução e ausência de piora tardia orientam o ajuste. Não há garantia de prevenção de recidivas.

Paciente / profissional: _____

Adaptações / revisão: _____

Programa complementar proposto a partir de princípios gerais de treinamento resistido e de reabilitação. Não há uma dose única de “prevenção” comprovada para estes diagnósticos. As ilustrações mostram a execução básica; as progressões exigem orientação.

Referências

ACSM. Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults. 2026.

Desmeules F et al. Rotator Cuff Tendinopathy: Clinical Practice Guideline. JOSPT. 2025.

Lucado AM et al. Lateral Elbow Pain and Muscle Function Impairments. JOSPT. 2022.