EBOOK



Comece do Zero: Seu Primeiro Mês de Treino em Casa

Para você que nunca treinou: 20 minutos por dia, em casa, sem equipamento e sem vergonha.

Webbyn

ANTES DE COMEÇAR

Sobre este livro

PARA QUEM É

Você tem 35 anos, trabalha o dia todo, nunca treinou e sente vergonha só de pensar em entrar numa academia; quer começar em casa, com 20 minutos por dia e sem equipamento.

QUE PROBLEMA RESOLVE

Você quer se exercitar, mas a falta de tempo, a vergonha e o excesso de informações contraditórias impedem que você comece e mantenha uma rotina.

O QUE VOCÊ TERÁ NO FINAL

Ao final de 30 dias, você terá criado o hábito de treinar 20 minutos por dia em casa, sem equipamento, com uma progressão simples e segura, e saberá como continuar evoluindo sem se machucar.

PLANO

Sumário

01 **Por que você ainda não começou (e como virar esse jogo)** 3
Você não começou porque três bloqueios específicos estão agindo ao mesmo tempo, e nenhum deles...

02 **A única mudança de mentalidade que você precisa: consistência acima de performance** 7
A diferença entre motivação e hábito decide se você treina por uma semana ou por um ano, e este...

03 **Prepare seu espaço e seu corpo para o primeiro treino** 11
Antes do primeiro agachamento, você precisa de 2 m² livres, três testes de mobilidade e um horário fix...

04 **Os 5 movimentos-base que você vai dominar na primeira semana** 15
Dominar cinco movimentos simples é tudo o que você precisa para treinar 20 minutos por dia em cas...

05 **Seu primeiro treino completo: 20 minutos sem equipamento** 19
Vinte minutos cronometrados, cinco movimentos básicos e uma única regra: você termina o treino...

06 **Como não desistir na primeira semana: estratégias para dias difíceis** 23
A primeira semana não falha por falta de força, e sim por falta de plano para os dias em que a vontade...

07 **Semana 2: aumentando o desafio sem se machucar** 27
Na segunda semana você aumenta o volume de treino em passos pequenos e medidos, sem...

08 **Alimentação e hidratação para quem está começando (sem dietas malucas)** 31
Comer e beber de forma simples antes e depois dos 20 minutos de treino resolve 90% das dúvidas de...

09 **Semana 3: criando variações para manter o interesse** 35
Na terceira semana você troca a repetição pela variação: mesmos cinco movimentos, versões mais...

10 **Como medir seu progresso sem balança ou espelho** 39
Medir progresso sem balança ou espelho é possível quando você troca a avaliação visual por registros...

11 **Semana 4: consolidando o hábito e evitando o excesso de confiança** 43
Na quarta semana você consolida o hábito e aprende a dosar a intensidade para não tropeçar...

12 **Lidando com a vergonha e a insegurança: seu treino é só seu** 47
A comparação com outras pessoas é o maior ladrão de progresso de quem treina em casa, e este...

13 **O que fazer quando a rotina apertar: treinos de 10 minutos** 51
Quando a agenda trava, três treinos de 10 minutos com parâmetros fixos mantêm o hábito vivo sem...

14 **Prevenção de lesões: como treinar sozinho com segurança** 55
Treinar sozinho em casa é seguro quando você controla três coisas: aquecimento, carga e sinal de dor, ...

15 **Seu plano de 30 dias: o que fazer a partir de agora** 59
Um calendário de 30 dias pronto para copiar, com metas semanais, ajustes e recompensas que...

16 **Como não perder o que conquistou: mantendo o hábito para sempre** 63
Manter o hábito depois dos 30 dias exige um plano de manutenção simples, com regras claras para...

CAPÍTULO 1

Por que você ainda não começou (e como virar esse jogo)

Você não começou porque três bloqueios específicos estão agindo ao mesmo tempo, e nenhum deles se resolve com mais força de vontade.

O que você vai conseguir

- Identificar qual dos três bloqueios (falta de tempo, vergonha, excesso de informação) está travando você agora, com um teste de 5 perguntas e pontuação.
- Entender por que treinos longos e intensos sabotam iniciantes e como a regra dos 20 minutos inverte essa lógica.
- Escrever seu "porquê" em uma frase de até 15 palavras e colocá-la num lugar visível hoje.
- Definir um horário fixo de treino com um gatilho concreto, sem depender de motivação.
- Sair deste capítulo com uma única decisão tomada, não com uma lista de intenções.

Passo a passo

1. Pegue papel e caneta e escreva, sem pensar muito, a primeira frase que vier quando você se pergunta "por que eu ainda não comecei?". Cronometre 2 minutos. Não edite, não corrija, não julgue. O que aparecer primeiro é geralmente o bloqueio real, e não a desculpa que você conta aos outros.
2. Faça o teste de 5 perguntas abaixo e anote a letra de cada resposta. Pergunta 1: nas últimas 4 semanas, quantas vezes você pensou em treinar e não treinou? (A) quase todo dia (B) algumas vezes (C) raramente. Pergunta 2: o que passa na sua cabeça ao imaginar alguém vendo você se exercitando? (A) indiferença (B) desconforto forte (C) nada. Pergunta 3: quantos vídeos, posts ou planos de treino você já salvou sem executar? (A) nenhum ou um (B) dois a cinco (C) mais de cinco. Pergunta 4: quando você olha sua agenda, os espaços livres são (A) inexistentes (B) curtos e imprevisíveis (C) existem, mas você não os usa para treinar. Pergunta 5: se um treino durasse 10 minutos e fosse feio de ver, você faria? (A) sim, sem problema (B) talvez (C) não.

3. Conte as letras e leia o resultado. Maioria A: seu bloqueio é tempo. Maioria B: seu bloqueio é vergonha. Maioria C: seu bloqueio é paralisia por informação. Empate: trate os dois primeiros da lista como prioritários e volte ao teste em 7 dias. Anote o resultado numa linha só, por exemplo: "Bloqueio principal: informação".

4. Para o bloqueio de tempo, faça a conta real em vez de confiar na sensação. Abra a agenda dos últimos 7 dias e marque quantos blocos de 20 minutos você passou em telas fora do trabalho. Some os minutos. Se a soma passar de 60 minutos por semana, o problema não é tempo, é prioridade, e a regra dos 20 minutos resolve isso porque cabe num intervalo só.

5. Para o bloqueio de vergonha, separe o treino da ideia de ser visto. Escolha um canto da casa onde ninguém entra por 20 minutos e treine de costas para a janela. O critério de sucesso não é se sentir confortável, é completar a sessão sem interrupção. Na prática, uma pessoa que trabalhava o dia todo evitava treinar porque imaginava colegas comentando; ao treinar às 6h30 na sala, antes de qualquer contato, o desconforto caiu sem que ela precisasse "vencer" a vergonha.

6. Para o bloqueio de informação, faça uma limpeza de 10 minutos. Desative notificações de 3 perfis de treino, saia de 2 grupos de exercício e arquive todos os planos salvos numa pasta chamada "depois". Regra: você só pode consultar essa pasta após 30 dias de treino. O sinal de que funcionou é simples: na próxima vez que pensar em treinar, você não vai abrir o celular para pesquisar.

7. Entenda o mecanismo que sabotou suas tentativas anteriores. Treino de 60 minutos exige deslocamento, roupa, banho e recuperação: o custo real passa de 90 minutos e a chance de furar em um dia ruim é alta. Treino de 20 minutos tem custo total de 25 minutos e sobrevive a um dia ruim. A regra dos 20 minutos não é preguiça, é engenharia de adesão: você reduz o custo até o ponto em que o "não" fica mais difícil que o "sim".

8. Aplique a regra dos 20 minutos com um teto, não com uma meta. Defina 20 minutos como limite máximo e 5 minutos como mínimo aceitável. Parametrize assim: 4 vezes por semana, no mesmo horário, com alarme 10 minutos antes. O sinal de que está funcionando é você terminar querendo mais, e não aliviado por acabar. Se terminar aliviado três vezes seguidas, reduza para 15 minutos.

9. Escreva seu "porquê" em uma frase de até 15 palavras, com verbo e prazo. Modelos para copiar: "Quero subir escadas sem parar para respirar em 60 dias" ou "Quero brincar no chão com meu filho sem sentir a lombar em 90 dias". Evite frases vagas como "quero ser saudável", que não geram ação. Escreva à mão em um papel e cole onde você vai ver antes de treinar: na porta da geladeira, no espelho do banheiro ou ao lado do carregador do celular.

10 Defina o horário fixo e o gatilho visual hoje, com um teste de 1 minuto. Escolha o horário em que você tem 80% de chance de estar em casa, não o horário ideal. Deixe a roupa de treino separada no chão do quarto na noite anterior. O critério de conclusão é concreto: amanhã de manhã, você vê a roupa antes de ver o celular.

11 Feche o capítulo com uma única decisão escrita: "Meu bloqueio é , meu horário é , meu porquê é _". Escreva em 3 linhas e deixe visível. Não adicione mais nada, nem plano de treino, nem dieta, nem lista de exercícios. O próximo passo é a única mudança de mentalidade, e ela só funciona sobre uma decisão tomada.

> **Você não começou porque três bloqueios específicos estão agindo ao mesmo tempo, e nenhum deles se resolve com mais força de vontade.**

Erros comuns

- ⊗ Você espera o dia perfeito para começar e usa a agenda cheia como prova de que não dá. Isso adia por meses e transforma o começo num evento impossível. Em vez disso, marque 20 minutos num dia comum desta semana, mesmo que seja um dia ruim.
- ⊗ Você consome mais conteúdo de treino do que treina, salvando planos que nunca executa. Isso aumenta a sensação de que falta preparo e trava a ação. Em vez disso, feche tudo que salvou e use apenas um treino por 30 dias.
- ⊗ Você escolhe um treino longo e intenso para "compensar" o tempo perdido. Isso gera dor, cansaço e uma desistência na primeira semana. Em vez disso, comece com 20 minutos e aumente só depois de 14 dias seguidos de adesão.
- ⊗ Você trata a vergonha como um defeito pessoal a ser corrigido antes de treinar. Isso coloca uma condição impossível na frente do hábito. Em vez disso, treine num canto privado e deixe a vergonha diminuir com a repetição.
- ⊗ Você define um "porquê" vago, tipo "quero ficar em forma". Isso não sobrevive a um dia de preguiça porque não tem prazo nem verbo. Em vez disso, escreva uma frase com ação e prazo e cole onde você vê antes de treinar.

Checklist

- [ ] Você fez o teste de 5 perguntas e anotou qual bloqueio deu maioria.
- [ ] Você escreveu seu "porquê" em uma frase de até 15 palavras e colou num lugar visível.

- [ ] Você escolheu um horário fixo de treino para os próximos 7 dias e colocou alarme 10 minutos antes.
- [ ] Você separou a roupa de treino para amanhã antes de dormir.
- [ ] Você desativou notificações de 3 perfis de treino ou saiu de 2 grupos de exercício.
- [ ] Você escreveu as 3 linhas de decisão (bloqueio, horário, porquê) e deixou à vista.

Resumo

Seu bloqueio tem nome, e o teste de 5 perguntas mostrou qual é. Com 20 minutos, um horário fixo e uma frase na parede, você já tem o suficiente para começar. O próximo passo é entender por que consistência vale mais que performance e aplicar a meta mínima de 5 minutos nos dias ruins.

CAPÍTULO 2

02

A única mudança de mentalidade que você precisa: consistência acima de performance

A diferença entre motivação e hábito decide se você treina por uma semana ou por um ano, e este capítulo mostra como construir a segunda.

O que você vai conseguir

- Entender por que a motivação sempre acaba e por que o hábito não depende dela.
- Definir sua meta mínima diária: 5 minutos nos dias ruins, 20 minutos nos dias bons.
- Aplicar a regra "nunca dois dias sem treinar" com um plano concreto para falhas.
- Trocar a busca por resultados rápidos pela construção de confiança mensurável.
- Escrever sua identidade de "pessoa que se exercita" em uma frase e colá-la onde você treina.
- Saber exatamente o que fazer no dia em que você não quiser treinar nem um pouco.

Passo a passo

1. Separe 10 minutos hoje e escreva, em uma folha ou no bloco de notas do celular, a diferença entre os dois motores: motivação é o que te faz começar, hábito é o que te faz repetir. Anote três situações recentes em que você começou algo por empolgação e parou em menos de duas semanas. O sinal de que terminou: você tem a lista escrita com pelo menos três itens e consegue ver o padrão de que a empolgação inicial não sustentou nada.
2. Defina sua meta mínima diária em números: 5 minutos nos dias ruins e 20 minutos nos dias bons. Escreva os dois números em um papel e cole na parede do canto onde você vai treinar. A regra é simples: em qualquer dia, o piso é 5 minutos, nunca zero. Você saberá que está feito quando os dois números estiverem visíveis no seu espaço de treino.

3. Monte a regra "nunca dois dias sem treinar" por escrito, com uma consequência pequena e realista para a falha: se você pular um dia, o dia seguinte tem treino de 5 minutos obrigatórios, mesmo que seja só o aquecimento. O ponto não é punição, é impedir que uma falta vire uma semana. Você fecha este passo quando a regra está escrita com a palavra "obrigatório" e o número 5 ao lado.

4. Prepare o treino de 5 minutos antes de precisar dele: escolha três movimentos simples e escreva a sequência em um cartão, por exemplo 1 minuto de agachamento livre, 1 minuto de flexão de joelhos, 1 minuto de ponte de glúteo, 2 minutos de caminhada pela casa. Guarde o cartão no mesmo lugar da roupa de treino. Sinal de concluído: o cartão existe fisicamente e você consegue executar os 5 minutos sem pensar no que fazer.

5. Faça a primeira semana com um registro de uma linha por dia: data, minutos treinados e uma nota de 0 a 10 para a vontade que você tinha antes de começar. Use o celular ou um caderno pequeno, sempre no mesmo lugar. Depois de sete dias, você terá sete linhas, e isso já é um dado, não uma impressão. Você termina este passo quando consegue olhar a sequência e dizer quantos dias treinou.

6. Analise o registro no oitavo dia e procure o padrão: em quais dias a nota de vontade foi mais baixa e o que aconteceu antes do treino. Exemplo de leitura: se a nota foi 2 em três dias em que você chegou em casa depois das 20h, o problema é horário, não disciplina. Ajuste o horário de treino uma única vez e mantenha por mais sete dias. Concluído quando você tem uma hipótese escrita sobre o seu pior dia da semana.

7. Substitua a pergunta "estou vendo resultado?" pela pergunta "estou cumprindo a meta mínima?". Marque em uma folha os dias em que você bateu pelo menos 5 minutos, com um X, e conte os X ao final de cada semana. A confiança vem do número de X, não do espelho. Você fecha este passo quando a contagem da semana está anotada e você sabe quantos dias de sete você cumpriu.

8. Escreva sua identidade de "pessoa que se exercita" em uma frase curta, no presente e sem adjetivos de performance. Modelo para copiar: "Eu sou uma pessoa que treina 20 minutos por dia em casa, e nos dias difíceis eu faço 5." Escreva à mão, cole onde você treina e leia em voz alta antes de cada treino. Sinal de concluído: a frase está colada e você a leu pelo menos três vezes na primeira semana.

9. Proteja o hábito com um limite de esforço: nos primeiros 30 dias, nenhum treino passa de 20 minutos e nenhum dia tem dois treinos para compensar o anterior. Se você sentir vontade de treinar mais, anote a vontade no registro e mantenha os 20 minutos. Você conclui este passo quando o registro mostra que nenhum dia passou do limite que você mesmo definiu.

10. Faça uma revisão de 10 minutos no último dia do mês: conte os dias treinados, os dias de 5 minutos e os dias zerados, e leia sua frase de identidade em voz alta. Se você treinou pelo menos 15 dos 30 dias, o hábito está em construção e você continua no mesmo formato por mais 30 dias. Se treinou menos de 10, reduza a meta mínima para 3 minutos e repita o ciclo. O passo termina quando os três números do mês estão escritos em uma única folha.

A diferença entre motivação e hábito decide se você treina por uma semana ou por um ano, e este capítulo mostra como construir a segunda.

Erros comuns

- ⊗ Esperar a vontade chegar para treinar e usar a falta de motivação como justificativa, o que transforma cada dia ruim em dia zerado; em vez disso, execute a meta mínima de 5 minutos mesmo sem vontade.
- ⊗ Compensar dias perdidos treinando o dobro no dia seguinte, o que aumenta a dor muscular e a chance de desistir na semana; em vez disso, cumpra apenas o treino do dia e registre a falha.
- ⊗ Medir o progresso só por espelho, balança ou roupa, o que gera frustração nos primeiros 30 dias porque a mudança visível é lenta; em vez disso, conte dias cumpridos e minutos treinados.
- ⊗ Mudar o horário do treino toda semana porque a rotina não encaixou de primeira, o que impede a formação do gatilho; em vez disso, ajuste o horário uma vez e mantenha por pelo menos sete dias.
- ⊗ Treinar escondido e não contar para ninguém, o que parece proteger da vergonha mas elimina qualquer compromisso externo; em vez disso, conte para uma pessoa de confiança qual é a sua meta mínima diária.

Checklist

- [ ] Você escreveu os dois números da meta mínima, 5 e 20 minutos, e colou no seu espaço de treino.

- [ ] Você tem a regra "nunca dois dias sem treinar" escrita, com a palavra "obrigatório" e o número 5 ao lado.
- [ ] Você tem o cartão do treino de 5 minutos pronto e consegue executá-lo sem consultar nada.
- [ ] Você registrou pelo menos sete dias seguidos com data, minutos e nota de vontade.
- [ ] Você escreveu e colou sua frase de identidade de "pessoa que se exercita".
- [ ] Você contou quantos dias treinou nos últimos sete e sabe se cumpriu a regra de nunca dois dias sem treinar.

Resumo

Motivação inicia e o hábito sustenta, e a ponte entre os dois é uma meta mínima pequena o bastante para caber no pior dia. Seu próximo passo é escrever agora, em uma única frase, sua identidade de pessoa que se exercita e colá-la onde você vai treinar amanhã.

CAPÍTULO 3

Prepare seu espaço e seu corpo para o primeiro treino

Antes do primeiro agachamento, você precisa de 2 m² livres, três testes de mobilidade e um horário fixo na agenda: é isso que separa o treino que acontece do treino que fica só na intenção.

O que você vai conseguir

- Escolher e organizar um canto de 2 m² na sua casa em 20 minutos, com lista de itens e distâncias exatas.
- Fazer três testes de autodiagnóstico (agachamento, prancha e equilíbrio) e anotar seu ponto de partida em uma ficha simples.
- Aprender um aquecimento de 3 minutos com cinco movimentos, sem equipamento e sem sair do lugar.
- Definir um horário fixo de treino e um gatilho visual que reduz a chance de pular o dia.
- Montar um calendário impresso de 30 dias e saber exatamente como marcar cada treino.
- Reconhecer os sinais que pedem adaptação antes mesmo do primeiro treino completo.

Passo a passo

1. Escolha o canto com ficha técnica. Meça com fita métrica um espaço de pelo menos 2 m² (por exemplo, 1,5 m de largura por 1,5 m de profundidade). O piso precisa ser plano e não escorregadio; tapete solto sobre piso liso é armadilha. Você sabe que está pronto quando consegue deitar no chão e esticar os braços acima da cabeça sem tocar em móvel nenhum.
2. Faça a limpeza de obstáculos em 15 minutos com cronômetro. Retire tudo que fica no chão do canto: caixas, cabos, sacolas, o cachorro dormindo ali. Deixe uma margem de 60 cm livre em cada lado do corpo. Critério de conclusão: você atravessa o espaço de braços abertos sem encostar em nada.

3. Monte o kit mínimo em uma caixa ou cesto único. Itens: toalha grande (para o chão e para a remada), uma garrafa de água de 500 ml a 1 litro, uma cadeira firme sem rodinhas e o celular com cronômetro. Guarde tudo junto e sempre no mesmo lugar. Exemplo de organização: cesto embaixo da cama, com a toalha em cima, para pegar em um movimento só.

4. Faça o teste 1, agachamento livre, com 5 repetições lentas. Fique de pé com os pés na largura dos ombros, desça contando 3 segundos e suba contando 2, olhando para frente. Observe três coisas: se os calcanhares saem do chão, se os joelhos apontam para dentro e se a descida passa da linha do quadril. Anote em uma ficha: "agachamento - 5 reps - calcanhar saiu do chão na 3ª repetição" ou "sem alteração".

5. Faça o teste 2, prancha adaptada, cronometrando o tempo que você sustenta sem perder a linha. Apoie antebraços e joelhos no chão, corpo reto da cabeça ao quadril, e conte em voz alta até perder a posição. Registre o número de segundos. Referência prática: menos de 15 segundos indica começar pela versão com apoio no sofá; de 15 a 30 segundos, versão com joelhos; acima de 30 segundos, você já pode testar a versão com pés.

6. Faça o teste 3, equilíbrio em um pé só, com 30 segundos de cada lado e apoio próximo. Fique perto de uma parede ou cadeira, levante um pé e conte até perder o equilíbrio ou até 30. Se precisar tocar na parede mais de duas vezes, marque "equilíbrio baixo" e use apoio nas primeiras semanas. Anote os dois lados separadamente, porque a diferença entre eles é informação útil.

7. Registre o autodiagnóstico em uma ficha de meia página, com data. Cabeçalho fixo para copiar: "Data | Agachamento (reps/observação) | Prancha (segundos) | Equilíbrio direito (segundos) | Equilíbrio esquerdo (segundos) | Como me senti (1 a 5)". Preencha hoje e repita no dia 15 e no dia 30. Guarde a ficha dentro do cesto do kit, não no celular.

8. Aprenda o aquecimento de 3 minutos e ensaie uma vez agora. Sequência: 40 segundos de marcha parada no lugar, 30 segundos de círculos de ombro para frente e 30 para trás, 30 segundos de elevação alternada de joelhos, 30 segundos de rotação de quadril com mãos na cintura e 30 segundos de flexão e extensão de tornozelo apoiado na parede. Total: 3 minutos e 10 segundos. Critério: terminar levemente aquecido, respirando um pouco mais rápido, sem falta de ar.

9. Defina o horário fixo com a regra do encaixe, não do ideal. Escolha uma janela de 30 minutos que exista em pelo menos 5 dias da semana e escreva no papel: "treino às _ h, de segunda a sexta". Exemplo realista de quem trabalha o dia todo: treinar às 7h10, antes do banho, porque à noite o cansaço vence. Coloque dois alarmes: um 10 minutos antes e outro na hora exata.

10 Crie o gatilho visual com três elementos. Deixe a roupa de treino separada na noite anterior, o cesto do kit à vista (não dentro do armário) e o calendário impresso colado na parede do canto de treino. Na primeira semana, o gatilho precisa ser visto em menos de 5 segundos ao acordar. Se a roupa está escondida em uma gavana, o gatilho não existe.

11 Monte o calendário impresso de 30 dias em uma folha A4. Desenhe 30 quadrados numerados de 1 a 30, escreva o horário fixo no topo e cole na parede. Regra de marcação: X grande de caneta para treino completo, X pequeno para treino reduzido de 5 a 10 minutos, traço para dia sem treino. Ao final de cada semana, conte os X e escreva o total no canto do quadro. Meta mínima: 4 marcações por semana, mesmo que algumas sejam pequenas.

> **Antes do primeiro agachamento, você precisa de 2 m² livres, três testes de mobilidade e um horário fixo na agenda: é isso que separa o treino que acontece do treino que fica só na intenção.**

Erros comuns

- Escolher o canto mais bonito da casa em vez do mais prático, o que faz você desistir na primeira semana por causa de deslocamento e arrumação; use o espaço mais próximo de onde você acorda ou chega do trabalho.
- Comprar equipamento antes do primeiro treino, gastando dinheiro e criando uma desculpa nova para esperar a encomenda chegar; comece com toalha, cadeira e garrafa, que você já tem.
- Pular o autodiagnóstico por achar que "é só começar", e depois descobrir no meio do treino que o calcanhar sai do chão no agachamento; gaste 10 minutos nos três testes hoje e anote os números.
- Marcar o treino em um horário teórico que não existe na sua rotina real, como 6h da manhã para quem acorda às 7h; escolha uma janela que já é sua, como o intervalo do almoço ou logo após chegar em casa.
- Deixar o calendário no celular, onde ele some entre notificações, em vez de imprimir e colar na parede; o papel à vista é o que transforma intenção em marcação.

Checklist

- [ ] Você mediu o espaço com fita métrica e tem pelo menos 2 m² livres, com 60 cm de margem em cada lado.

- [ ] O kit (toalha, garrafa, cadeira, celular) está em um cesto único, no mesmo lugar, à vista.
- [ ] Você fez os três testes hoje e anotou os números na ficha com data.
- [ ] O aquecimento de 3 minutos foi ensaiado uma vez do início ao fim.
- [ ] O horário fixo está escrito no papel e há dois alarmes configurados no celular.
- [ ] O calendário de 30 dias está impresso e colado na parede do canto de treino.

Resumo

Espaço medido, três testes anotados, aquecimento ensaiado, horário fixo e calendário na parede: com esses cinco itens prontos, o primeiro treino deixa de depender de vontade. Seu próximo passo é abrir o calendário e marcar o dia 1 com a data de amanhã, no horário que você acabou de definir.

CAPÍTULO 4

Os 5 movimentos-base que você vai dominar na primeira semana

Dominar cinco movimentos simples é tudo o que você precisa para treinar 20 minutos por dia em casa, sem equipamento e sem se machucar.

O que você vai conseguir

- Executar a técnica correta do agachamento livre, da flexão de joelhos, da ponte de glúteo, da prancha adaptada e da elevação de panturrilha, com respiração coordenada em cada um.
- Entender a progressão de cada movimento, do mais fácil ao mais difícil, para saber onde você está e para onde vai.
- Adaptar qualquer um dos cinco movimentos quando sentir dor ou desconforto, sem precisar parar o treino.
- Montar sua primeira série de 20 minutos usando apenas esses cinco movimentos, com tempo de trabalho e descanso definidos.
- Reconhecer o que é esforço normal e o que é sinal de alerta durante a execução.

Passo a passo

1. Separe 10 minutos e um espaço de 2 m² no chão, com um colchonete ou toalha dobrada. Vista roupa que permita agachar e deitar sem apertar. Deixe uma garrafa de água ao lado. Você só começa o movimento quando estiver descalço ou com tênis de sola firme, nunca de meia em piso liso.
2. Aprenda o agachamento livre em 3 séries de 8 repetições, descansando 30 segundos entre elas. Pés na largura dos ombros, pontas levemente para fora, peso no meio do pé. Desça como se fosse sentar numa cadeira invisível, até onde conseguir sem tirar os calcanhares do chão, e suba empurrando o chão com os pés. Respire: inspire descendo, solte o ar subindo. Está feito quando você completa 8 repetições seguidas sem perder o equilíbrio nem sentir o joelho para dentro.

3. Faça a progressão do agachamento em três níveis, e escolha o seu hoje. Nível fácil: agachamento com apoio numa cadeira ou na parede à frente, descendo só até a metade. Nível médio: agachamento livre completo, 8 a 12 repetições. Nível difícil: agachamento com pausa de 2 segundos embaixo, 10 repetições. Fique no nível em que você termina a última repetição com esforço, mas sem perder a técnica. Exemplo prático: uma pessoa que trabalha sentada o dia todo costuma começar no nível fácil por duas semanas antes de descer completo.

4. Aprenda a flexão de joelhos em 3 séries de 6 repetições, com 30 segundos de descanso. Mãos no chão na largura dos ombros, joelhos apoiados, corpo reto da cabeça aos joelhos, sem deixar o quadril cair. Desça o peito até cerca de um palmo do chão e suba. Respire: inspire descendo, solte o ar subindo. Se doer no punho, apoie as mãos numa superfície mais alta, como o sofá. Está feito quando você faz 6 repetições com o corpo alinhado e sem sentir a lombar afundar.

5. Faça a progressão da flexão em três níveis. Nível fácil: flexão com as mãos apoiadas no sofá ou na parede. Nível médio: flexão de joelhos no chão, 6 a 10 repetições. Nível difícil: flexão de joelhos com pausa de 1 segundo embaixo. Escolha o nível em que você consegue fazer todas as repetições sem parar no meio. Anote no celular quantas fez em cada série, porque esse número é o seu ponto de partida para a próxima semana.

6. Aprenda a ponte de glúteo em 3 séries de 10 repetições, com 30 segundos de descanso. Deite de costas, joelhos dobrados, pés no chão na largura do quadril, braços ao lado do corpo. Empurre o chão com os pés e suba o quadril até formar uma linha reta dos ombros aos joelhos, aperte os glúteos no topo por 1 segundo e desça devagar. Respire: solte o ar subindo, inspire descendo. Está feito quando você sente o glúteo trabalhando e não a lombar.

7. Faça a progressão da ponte em três níveis. Nível fácil: subir só até a metade e descer, 10 repetições. Nível médio: ponte completa com pausa de 1 segundo no topo, 10 a 15 repetições. Nível difícil: ponte completa com uma perna só, 6 repetições de cada lado, se não sentir o joelho. Fique no nível em que o glúteo queima nas duas últimas repetições, sem dor na lombar.

8. Aprenda a prancha adaptada em 3 séries de 15 a 20 segundos, com 30 segundos de descanso. Apoie os antebraços e os joelhos no chão, cotovelos abaixo dos ombros, corpo reto da cabeça aos joelhos, barriga levemente contraída. Respire normalmente, sem prender o ar: conte em voz baixa até 15. Está feito quando você mantém a posição os 15 segundos sem deixar o quadril cair nem a lombar arquear. Se tremer, tudo bem, é normal no começo.

9. Faça a progressão da prancha em três níveis. Nível fácil: prancha com joelhos no chão, 15 segundos. Nível médio: prancha com joelhos no chão, 25 a 30 segundos, ou prancha com apoio no sofá e pés no chão. Nível difícil: prancha com joelhos no chão e um braço estendido à frente por 10 segundos, trocando de lado. Escolha o nível em que você mantém a respiração calma do início ao fim.

10. Aprenda a elevação de panturrilha em 3 séries de 15 repetições, com 20 segundos de descanso. Fique em pé, pés na largura do quadril, apoie a ponta dos dedos numa parede para equilíbrio. Suba na ponta dos pés o mais alto que conseguir, segure 1 segundo no topo e desça devagar, em 2 segundos. Respire: solte o ar subindo, inspire descendo. Está feito quando você sente a panturrilha queimar nas últimas repetições e não balança o corpo para subir.

11. Monte sua primeira série de 20 minutos com os cinco movimentos, nesta ordem: agachamento, flexão de joelhos, ponte de glúteo, prancha adaptada e elevação de panturrilha. Faça cada movimento por 30 segundos de trabalho e 30 segundos de descanso, uma vez cada, e repita o circuito 3 vezes, com 1 minuto de pausa entre as voltas. Use o cronômetro do celular ou um timer de cozinha. Está feito quando você completa as 3 voltas, ou quando faz 2 voltas e meia e anota onde parou, porque na próxima vez você retoma dali.

> **Dominar cinco movimentos simples é tudo o que você precisa para treinar 20 minutos por dia em casa, sem equipamento e sem se machucar.**

Erros comuns

- ⊗ Prender a respiração durante o esforço, o que aumenta a pressão e causa tontura; solte o ar na fase difícil do movimento e inspire na fase fácil.
- ⊗ Descer o agachamento até o chão antes de ter força, o que faz o joelho entrar para dentro e a lombar arredondar; use o nível fácil com apoio até completar 12 repetições limpas.
- ⊗ Deixar o quadril cair na prancha ou na flexão, o que joga toda a carga na lombar; encurte o tempo ou apoie os joelhos no chão.
- ⊗ Fazer todas as repetições rápido demais, o que tira o trabalho do músculo e aumenta o risco de lesão; conte 2 segundos para descer e 1 segundo para subir.
- ⊗ Ignorar uma dor pontuda no joelho, no ombro ou na lombar e continuar treinando; pare o movimento, faça o nível mais fácil e, se a dor voltar, procure um profissional de educação física.

Checklist

- [ ] Você fez 8 repetições de agachamento livre ou no nível fácil com os calcanhares no chão.
- [ ] Você fez 6 repetições de flexão de joelhos com o corpo alinhado e sem afundar a lombar.
- [ ] Você fez 10 repetições de ponte de glúteo sentindo o glúteo e não a lombar.
- [ ] Você segurou a prancha adaptada por 15 segundos respirando normalmente.
- [ ] Você fez 15 repetições de elevação de panturrilha com pausa de 1 segundo no topo.
- [ ] Você montou e executou pelo menos 2 voltas do circuito de 20 minutos com os cinco movimentos.

Resumo

Os cinco movimentos-base cobrem pernas, peito, glúteos, core e panturrilha, e cada um tem três níveis para você progredir sem pressa. Seu próximo passo é repetir o circuito de 20 minutos uma vez e anotar quantas repetições fez em cada movimento, porque essa anotação será sua referência na próxima semana.

CAPÍTULO 5

Seu primeiro treino completo: 20 minutos sem equipamento

Vinte minutos cronometrados, cinco movimentos básicos e uma única regra: você termina o treino inteiro, mesmo que com adaptações. Este é o treino A do dia 1.

O que você vai conseguir

- [x] Executar o treino A completo em 20 minutos, com aquecimento de 3 minutos, circuito de 12 minutos e desaquecimento de 3 minutos.
- [x] Usar o formato de 30 segundos de trabalho por 30 segundos de descanso sem olhar o relógio a cada série.
- [x] Medir seu esforço na escala de 0 a 10 e saber em qual faixa você deve ficar no primeiro dia.
- [x] Adaptar qualquer exercício quando não conseguir completar as repetições, sem abandonar a sequência.
- [x] Registrar suas sensações em 4 linhas para comparar com o dia 7 e o dia 30.

Passo a passo

1. Separe o material antes de começar: um cronômetro ou celular com timer visível, uma garrafa de água, uma toalha dobrada e uma cadeira firme. Coloque tudo a menos de um braço de distância do ponto onde você vai treinar. Sinal de que está pronto: você não precisa sair do lugar durante os 20 minutos para buscar nada. Exemplo: uma pessoa que trabalha até as 18h deixa o timer e a toalha em cima da cadeira na noite anterior, para não perder 10 minutos procurando material.

2. Faça o aquecimento de 3 minutos em três blocos de 60 segundos, sem pausa entre eles: 60 segundos de marcha no lugar, 60 segundos de círculos de braço para frente e para trás e 60 segundos de agachamento livre lento, descendo só até onde for confortável. Conte as repetições de cada bloco e anote no papel. Sinal de que está pronto: a respiração fica mais rápida, mas você ainda consegue falar uma frase completa.

3. Ajuste o cronômetro para o formato 30/30: 30 segundos de trabalho e 30 segundos de descanso, repetido 4 vezes por exercício. Programe um alarme que apite na troca, para não depender de contar de cabeça. Sinal de que está pronto: o primeiro apito toca e você sabe exatamente qual é o próximo movimento.

4. Execute o circuito na ordem fixa: agachamento livre, flexão de joelhos, ponte de glúteo, prancha adaptada e elevação de panturrilha. Faça 4 séries de 30 segundos de cada movimento, com 30 segundos de descanso entre as séries, totalizando 12 minutos. Sinal de que está pronto: você completou 20 blocos de 30 segundos, ou seja, 10 minutos de trabalho efetivo e 10 de descanso.

5. Use a escala de esforço de 0 a 10 em cada bloco: 0 é sentado no sofá, 10 é o máximo que você aguentaria por 10 segundos. No dia 1, fique entre 5 e 6, ou seja, você respira forte, mas mantém a técnica. Se em algum bloco você passar de 7, reduza a amplitude do movimento na série seguinte. Sinal de que está pronto: ao fim do circuito, você consegue dizer em que número ficou na maioria dos blocos.

6. Se não conseguir completar os 30 segundos de um exercício, não pare o cronômetro: faça o movimento mais lento, reduza a amplitude ou troque pela versão mais fácil e continue até o apito. Exemplo prático: na flexão de joelhos, se os braços falharem aos 18 segundos, apoque os joelhos no chão e termine o tempo em prancha alta adaptada. Sinal de que está pronto: você cumpriu o tempo do bloco, mesmo com adaptação, e anotou qual exercício precisou de ajuste.

7. Mantenha a respiração coordenada: inspire na fase fácil do movimento e expire na fase de esforço. No agachamento, inspire ao descer e expire ao subir; na ponte de glúteo, inspire ao baixar o quadril e expire ao subir. Sinal de que está pronto: em nenhum bloco você prendeu a respiração por mais de 2 segundos.

8. Faça o desaquecimento de 3 minutos: 60 segundos de caminhada lenta pela casa, 60 segundos de alongamento de quadríceps em pé (30 segundos por perna) e 60 segundos de respiração lenta, contando 4 tempos para inspirar e 4 para expirar. Sinal de que está pronto: a frequência da respiração caiu e você já consegue falar sem pausas.

9. Registre em 4 linhas no papel ou no celular: esforço médio de 0 a 10, exercício mais difícil, exercício mais fácil e uma sensação física em uma palavra. Use sempre o mesmo formato para comparar depois. Modelo para copiar: "Dia 1 - esforço 6 - mais difícil: flexão de joelhos - mais fácil: ponte de glúteo - sensação: pernas pesadas". Sinal de que está pronto: o registro tem as 4 informações preenchidas.

10. Beba de 150 a 250 ml de água nos primeiros 10 minutos após o treino e sente-se por 5 minutos antes de voltar às tarefas. Não faça outra atividade física no mesmo dia. Sinal de que está pronto: você cumpriu os 20 minutos, o registro está feito e o corpo já está em repouso.

11 Agende o treino B para daqui a 2 dias e o treino A novamente para daqui a 4 dias, com o mesmo horário do dia 1. Anote os dois compromissos no calendário do celular com alarme 10 minutos antes. Sinal de que está pronto: existem duas datas marcadas e você sabe qual treino fará em cada uma.

Vinte minutos cronometrados, cinco movimentos básicos e uma única regra: você termina o treino inteiro, mesmo que com adaptações. Este é o treino A do dia 1.

Erros comuns

- ⊗ Começar sem cronômetro e contar o tempo de cabeça: você trabalha mais que 30 segundos sem perceber e chega ao fim do circuito exausto, o que aumenta a chance de desistir na semana 1. Use um timer com alarme sonoro.
- ⊗ Fazer o circuito inteiro sem descanso para "render mais": o descanso de 30 segundos é parte do treino e mantém a técnica correta em todos os blocos. Respeite o intervalo mesmo quando se sentir bem.
- ⊗ Perseguir esforço 9 ou 10 no primeiro dia: isso eleva a dor muscular tardia nos dias 2 e 3 e faz você associar treino a sofrimento. Fique entre 5 e 6 nas primeiras duas semanas.
- ⊗ Pular o desaquecimento porque "só foram 20 minutos": os 3 minutos finais ajudam a respiração e a musculatura a voltarem ao normal. Faça o desaquecimento mesmo nos dias corridos.
- ⊗ Não registrar nada após o treino: sem o registro de esforço e sensações, você não tem como saber se está progredindo. Preencha as 4 linhas sempre, mesmo que rapidamente.

Checklist

- [ ] Você separou timer, água, toalha e cadeira antes de começar.
- [ ] Você fez os 3 minutos de aquecimento em três blocos de 60 segundos.
- [ ] Você completou 4 séries de 30 segundos em cada um dos 5 movimentos.
- [ ] Você manteve o esforço entre 5 e 6 na maior parte dos blocos.
- [ ] Você fez os 3 minutos de desaquecimento.
- [ ] Você preencheu o registro com esforço, exercício mais difícil, mais fácil e sensação.

Resumo

O treino A do dia 1 tem 20 minutos cronometrados, formato 30/30, esforço entre 5 e 6 e registro obrigatório no fim. Seu próximo passo é marcar no calendário as duas datas seguintes e repetir o treino A com o mesmo formato, comparando o registro do dia 1 com o do dia 4.

CAPÍTULO 6

Como não desistir na primeira semana: estratégias para dias difíceis

A primeira semana não falha por falta de força, e sim por falta de plano para os dias em que a vontade desaparece.

O que você vai conseguir

- [x] Aplicar a técnica dos 5 minutos para começar o treino mesmo sem vontade, com um gatilho claro de início.
- [x] Reconhecer e atravessar os 3 dias de dor muscular tardia sem confundir com lesão.
- [x] Executar um treino reduzido de 10 minutos quando o dia desandar, sem quebrar a sequência.
- [x] Montar uma rede de apoio simples com 1 a 2 pessoas e uma frase pronta para contar seu plano.
- [x] Registrar cada dia treinado no calendário e celebrar vitórias pequenas de forma concreta.
- [x] Sair da primeira semana com pelo menos 5 dias marcados e a rotina viva.

Passo a passo

1. Defina o gatilho de início antes de dormir. Na noite anterior, deixe a roupa de treino separada e visível, o celular carregando fora do alcance da cama e o horário do treino anotado em um papel colado na porta do quarto. Ao acordar ou chegar do trabalho, você veste a roupa sem pensar e o corpo já entende que o treino começou. Sinal de que está feito: a roupa está no lugar e o horário está escrito em local visível.

2. Use a técnica dos 5 minutos no dia sem vontade. O combinado é: você veste a roupa e faz apenas 5 minutos de aquecimento, cronometrados no celular. Se aos 5 minutos ainda quiser parar, você para sem culpa e marca o dia como treino mínimo. Na prática, em cerca de 8 de cada 10 vezes você continua até o fim, porque a barreira real é começar, não continuar. Exemplo: uma pessoa que trabalha até tarde chega em casa às 21h, olha o tênis separado, faz 5 minutos de aquecimento e termina o treino completo de 20 minutos sem perceber.

3. Prepare-se para a dor muscular tardia dos dias 2, 3 e 4. A dor aparece de 24 a 72 horas depois do primeiro treino, é simétrica (dos dois lados do corpo), melhora com movimento leve e aperta quando você palpa o músculo. Trate com caminhada de 10 a 15 minutos, alongamento suave de 5 minutos e sono de 7 a 8 horas. Sinal de que está normal: a dor diminui a cada dia e você consegue subir escadas sem travar.

4. Diferencie dor muscular de dor de lesão em 30 segundos. Dor boa é difusa, nos músculos, e some quando você aquece. Dor ruim é pontual, em articulação (joelho, ombro, lombar), late ou trava o movimento. Se for dor ruim, pare o exercício na hora, troque pela versão mais fácil e observe por 48 horas. Se persistir, procure um profissional de educação física ou médico.

5. Tenha um plano B de 10 minutos pronto e escrito. Escolha 3 exercícios do seu treino e faça 2 rodadas de 30 segundos de trabalho por 30 de descanso, com 2 minutos de aquecimento e 2 de desaquecimento. Isso cabe em qualquer dia caótico, inclusive antes do banho. Sinal de que funcionou: você fez pelo menos 10 minutos e marcou o dia no calendário.

6. Crie a regra do dia mínimo oficial. Defina por escrito que o dia mínimo é 5 minutos de aquecimento mais 1 rodada de 3 exercícios. Escreva essa regra em um papel e cole ao lado do calendário. Assim, nos dias ruins, você não decide nada: só executa o que já está definido. Sinal de que está feito: a regra está escrita e visível.

7. Monte sua rede de apoio com 1 ou 2 pessoas. Escolha alguém de confiança (parceiro, amigo, colega) e envie esta mensagem-modelo: "Comecei a treinar 20 minutos por dia em casa. Nos próximos 30 dias, vou te mandar uma mensagem toda noite dizendo se treinei. Pode me cobrar se eu sumir." Combine que a mensagem é só um "treinei" ou "não treinei", sem explicações. Sinal de que está feito: você enviou a mensagem e recebeu uma resposta.

8. Marque cada dia no calendário com um X grande. Use um calendário de parede ou impresso, nunca só o celular, e pendure no caminho entre o banheiro e a cozinha. A cada dia treinado, faça um X com caneta grossa e escreva ao lado uma palavra sobre como se sentiu (ex.: "leve", "pesado", "orgulho"). Sinal de que está feito: o calendário tem pelo menos 5 X ao fim da semana.

9. Celebre a vitória pequena de forma concreta e barata. Ao completar 3 dias seguidos, faça algo que custe menos de 20 reais e não envolva comida como recompensa: uma música favorita alta, um banho mais longo, um episódio da série. Anote a recompensa no calendário para não improvisar. Sinal de que está feito: você registrou a recompensa e cumpriu.

10. Faça a revisão de 10 minutos no domingo. Sente com o calendário e responda por escrito a 3 perguntas: quantos dias treinei, qual dia foi mais difícil e o que mudaria no horário ou no espaço. Ajuste uma única coisa para a semana seguinte, não três. Sinal de que está feito: você escreveu as respostas e escolheu um ajuste.

11. Proteja a regra de nunca dois dias sem treinar. Se faltar um dia, o dia seguinte é obrigatório, mesmo que seja só o treino mínimo de 5 minutos. Não dobre o treino para compensar: apenas retome no dia seguinte, no horário normal. Sinal de que está feito: nenhuma sequência de dois dias em branco no calendário.

> **A primeira semana não falha por falta de força, e sim por falta de plano para os dias em que a vontade desaparece.**

Erros comuns

- Esperar a vontade chegar para treinar. Isso adia o treino por dias, porque a vontade é consequência do movimento, não pré-requisito; em vez disso, vista a roupa e faça 5 minutos cronometrados.
- Treinar pesado no segundo dia para "compensar" a dor. Isso piora a dor muscular tardia e aumenta o risco de lesão; faça caminhada leve e alongamento suave até a dor baixar.
- Compensar dias perdidos treinando o dobro no dia seguinte. Isso quebra o corpo e a rotina, porque o iniciante não tem base para volume dobrado; retome no dia seguinte com o treino normal.
- Contar para todo mundo o plano. Isso gera cobrança e julgamento antes de você ter confiança; conte para 1 ou 2 pessoas de confiança e mantenha o resto fora.
- Ignorar o calendário e confiar na memória. Isso apaga as vitórias e faz você achar que não progrediu; marque o X no mesmo dia, sempre com caneta.

Checklist

- [ ] A roupa de treino está separada e visível para amanhã.
- [ ] O horário do treino está escrito em um papel visível.
- [ ] A regra dos 5 minutos está escrita e colada ao lado do calendário.
- [ ] O calendário de parede está pendurado e tem pelo menos 1 X marcado.
- [ ] A mensagem-modelo foi enviada para 1 ou 2 pessoas e você recebeu resposta.
- [ ] O plano B de 10 minutos está escrito com os 3 exercícios escolhidos.

Resumo

A primeira semana se vence com regras prontas para os dias ruins, não com força de vontade. Seu próximo passo é escrever agora a regra dos 5 minutos e colar ao lado do calendário antes de dormir.

CAPÍTULO 7

Semana 2: aumentando o desafio sem se machucar

Na segunda semana você aumenta o volume de treino em passos pequenos e medidos, sem transformar esforço em lesão.

O que você vai conseguir

- [x] Entender o princípio da sobrecarga gradual e aplicá-lo aumentando repetições ou tempo, nunca a intensidade de uma vez.
- [x] Executar o treino B com dois movimentos novos: afundo e remada com toalha.
- [x] Montar um calendário de 4 treinos por semana com pelo menos 1 dia de descanso entre sessões que usam os mesmos músculos.
- [x] Diferenciar dor muscular boa de dor articular ruim usando 3 critérios objetivos.
- [x] Ajustar suas repetições e séries com uma regra de progressão semanal simples.
- [x] Saber exatamente o que fazer nos dias em que o corpo pede menos.

Passo a passo

1. Reserve 10 minutos no domingo para reler seu diário da semana 1. Anote em uma folha três colunas: exercício, repetições ou segundos que você fez, e nota de esforço de 0 a 10. Você só avança o que estiver registrado, então se faltou registro, refaça a semana 1 antes de subir carga. Sinal de que terminou: a folha tem os 5 movimentos-base com números preenchidos.
2. Aplique a regra de sobrecarga gradual: escolha UM parâmetro por semana e aumente só ele. Na semana 2, aumente 2 repetições por exercício ou 5 segundos por movimento isométrico, mantendo o mesmo tempo de descanso e a mesma velocidade de execução. Nunca aumente repetições e tempo e velocidade na mesma semana. Sinal de que acertou: no fim da semana você fez entre 10% e 20% mais repetições que na semana 1, com a mesma nota de esforço.
3. Exemplo real de ajuste: uma pessoa que fez 8 agachamentos na semana 1 com nota 6 passa para 10 agachamentos na semana 2 e mantém a nota em 6 ou 7; se a nota subir para 9, ela volta para 9 repetições. Use esse raciocínio como modelo e escreva seus próprios números antes do primeiro treino da semana.

4. Aprenda o afundo antes de colocá-lo no circuito. Fique de pé, dê um passo à frente com uma perna e desça até o joelho de trás chegar a cerca de 5 cm do chão, mantendo o tronco ereto e o joelho da frente alinhado ao pé. Faça 2 séries de 6 repetições por perna, apoiando uma mão na parede se precisar de equilíbrio. Sinal de que está pronto para o treino B: você completa 8 repetições por perna sem perder o equilíbrio e sem sentir dor no joelho.

5. Aprenda a remada com toalha. Sente-se na ponta de uma cadeira, passe uma toalha ou cinto pelos dois pés e segure uma ponta em cada mão; puxe as mãos na direção do peito apertando as escápulas por 1 segundo e volte devagar em 2 segundos. Faça 2 séries de 10 repetições com 30 segundos de descanso. Sinal de que está correto: você sente trabalho entre as omoplatas, não no pescoço, e os ombros não sobem durante o puxão.

6. Monte o treino B com 5 movimentos: afundo (6 a 8 por perna), remada com toalha (10 a 12), ponte de glúteo (12 a 15), prancha adaptada (20 a 30 segundos) e elevação de panturrilha (15 a 20). Use o mesmo formato de 30 segundos de trabalho por 30 de descanso e faça 2 voltas no circuito, com 60 segundos de pausa entre as voltas. Sinal de que está pronto: você termina as 2 voltas em cerca de 15 a 18 minutos.

7. Distribua os 4 treinos da semana em dias alternados, por exemplo segunda, terça, quinta e sábado, ou segunda, quarta, sexta e domingo. Deixe pelo menos 1 dia completo sem treino entre dois dias seguidos e nunca faça o mesmo grupo muscular em dias consecutivos. Sinal de que o calendário está correto: existem 4 datas marcadas e nenhuma delas repete o mesmo padrão de movimento do dia anterior.

8. Coloque o treino A e o treino B em ordem alternada: A, B, A, B. Se você treinou pernas no treino A na segunda, o treino B na terça já muda o foco para costas e core, o que reduz a fadiga acumulada. Sinal de que está funcionando: na terça você consegue fazer o treino B com a mesma qualidade da semana anterior, sem pernas pesadas.

9. Use 3 critérios para separar dor boa de dor ruim. Dor boa: aparece de 12 a 48 horas depois, é difusa, melhora com movimento leve e some em até 3 dias. Dor ruim: é pontual, aparece durante o movimento, piora ao insistir e vem acompanhada de estalo, inchaço ou perda de força. Se encaixar em dor ruim, pare o exercício na hora e troque por uma versão mais fácil do mesmo movimento.

10. Proteja o descanso como se fosse treino. Durma entre 7 e 8 horas nas noites que antecedem os treinos e faça 5 minutos de caminhada leve nos dias sem treino para reduzir a dor muscular tardia. Se em um dia você acordar com dor muscular acima de 4 em 10, faça apenas o aquecimento de 3 minutos e encerre. Sinal de que o descanso está adequado: você chega ao treino seguinte sem dor acima de 3 em 10.

11 Revise o calendário no fim da semana 2 com uma regra única: se você completou os 4 treinos com nota de esforço entre 6 e 8, mantenha o plano e repita os números por mais uma semana. Se completou com nota 9 ou 10, reduza 2 repetições por exercício. Se completou com nota 5 ou menos, adicione 1 volta ao circuito. Anote a decisão no diário antes de fechar a semana.

> **Aumentar repetições, tempo e velocidade na mesma semana: isso multiplica a carga total e aumenta o risco de lesão; aumente apenas um parâmetro por semana.**

Erros comuns

- ⊗ Aumentar repetições, tempo e velocidade na mesma semana: isso multiplica a carga total e aumenta o risco de lesão; aumente apenas um parâmetro por semana.
- ⊗ Fazer o treino B no dia seguinte a um treino A pesado de pernas: as pernas ainda estão fatigadas e a execução do afundo piora; alterne A e B e mantenha 1 dia de intervalo entre sessões do mesmo padrão.
- ⊗ Ignorar uma dor pontual no joelho ou no ombro e continuar o exercício: dor articular não melhora com repetição e pode virar inflamação; pare o movimento e troque pela versão mais fácil.
- ⊗ Treinar os 4 dias seguidos para "compensar" a semana corrida: você acumula fadiga sem recuperação e chega ao quinto dia sem força; distribua os 4 treinos em dias alternados.
- ⊗ Copiar números de vídeos ou de outras pessoas: o ponto de partida é o seu diário, não o de outra pessoa; use as repetições que você registrou na semana 1 como base.

Checklist

- [ ] Você tem uma folha com os 5 movimentos-base e os números da semana 1 anotados.
- [ ] Você definiu qual parâmetro vai aumentar nesta semana: repetições ou tempo.
- [ ] Você testou o afundo e a remada com toalha antes de colocá-los no circuito.
- [ ] Você marcou 4 datas de treino no calendário, com pelo menos 1 dia de intervalo entre sessões do mesmo padrão.
- [ ] Você sabe listar os 3 critérios de dor boa e os 3 de dor ruim sem consultar o texto.
- [ ] Você registrou no diário a nota de esforço de cada treino da semana.

Resumo

Na semana 2 você sobe um degrau por vez: um parâmetro de progressão, dois movimentos novos e 4 treinos bem distribuídos. O próximo passo é fechar a semana com o diário preenchido e decidir, com base nas notas de esforço, se mantém ou ajusta os números para a semana 3.

CAPÍTULO 8

Alimentação e hidratação para quem está começando (sem dietas malucas)

Comer e beber de forma simples antes e depois dos 20 minutos de treino resolve 90% das dúvidas de quem está começando e evita tanto a fraqueza quanto o exagero.

O que você vai conseguir

- [x] Saber exatamente quanta água beber antes, durante e depois do treino, com medida em copos e horários.
- [x] Montar um lanche pré-treino de 15 minutos, leve e de fácil digestão, com três opções prontas.
- [x] Entender o papel da proteína e do carboidrato sem contar caloria nem pesar comida.
- [x] Evitar o erro de compensar o treino comendo demais depois e sentir-se mal.
- [x] Montar um prato equilibrado usando a regra do prato colorido em qualquer refeição.
- [x] Ter um roteiro de hidratação e alimentação para os dias de treino e para os dias de descanso.

Passo a passo

1. Meça sua água do dia em uma garrafa de 1 litro e encha duas vezes ao longo do dia. Coloque a garrafa à vista na mesa de trabalho ou perto da pia da cozinha e beba um copo a cada duas horas, marcando com um elástico ou risquinho no papel. Você sabe que está funcionando quando a garrafa está vazia antes do jantar e a urina fica amarelo-clara.
2. Beba 1 copo de água (cerca de 250 ml) entre 20 e 30 minutos antes do treino. Se você treina logo ao acordar, beba esse copo ainda na cozinha, antes de trocar de roupa. Isso evita tontura e dor de cabeça nos primeiros minutos e você percebe que funcionou quando não sente boca seca no aquecimento.

3. Durante os 20 minutos, deixe uma garrafa ao lado do tapete e beba 2 a 3 goles nos intervalos entre os exercícios, sem esperar a sede apertar. Em treino de 20 minutos em casa, você raramente precisa de mais que meio copo, mas ter a garrafa por perto evita levantar e quebrar o ritmo. Exemplo prático: uma pessoa que trabalha o dia todo chega em casa às 19h, enche um copo de 300 ml, treina e bebe metade dele nos intervalos, deixando o resto para depois do banho.

4. Depois do treino, beba mais 1 copo de água em até 30 minutos, junto com o desaquecimento. Se o dia estiver muito quente ou você suar muito, beba 2 copos. O sinal de que a hidratação está em dia é não sentir cansaço fora do normal uma hora depois do treino.

5. Faça o lanche pré-treino entre 30 e 60 minutos antes, com algo pequeno e de fácil digestão. Use uma destas três opções: uma banana pequena com uma colher de pasta de amendoim; uma fatia de pão com queijo branco; ou um iogurte natural com uma colher de aveia. Coma devagar e pare se sentir estufamento, porque treinar com o estômago cheio atrapalha a respiração.

6. Entenda a proteína como material de construção e o carboidrato como combustível, sem contar gramas. Na prática, coloque uma fonte de proteína (ovo, feijão, frango, iogurte, queijo) e uma fonte de carboidrato (arroz, pão, batata, fruta, aveia) em duas refeições do dia. Você não precisa de suplemento nem de shake para começar, e a regra é simples: se o prato tem os dois, está bom.

7. Evite comer demais depois do treino: espere 30 minutos e monte um lanche ou refeição normal, não um banquete. O treino de 20 minutos em casa gasta pouco, então a fome grande costuma ser mais psicológica do que real. Se bater vontade de beliscar, beba um copo de água primeiro e espere 10 minutos antes de decidir.

8. Monte o prato colorido no almoço e no jantar: metade do prato com vegetais de cores diferentes, um quarto com proteína e um quarto com carboidrato. Use um prato raso comum, não uma travessa, e sirva uma vez só, sem repetir de imediato. Você sabe que acertou quando o prato tem pelo menos três cores visíveis antes de você começar a comer.

9. Nos dias sem treino, mantenha a mesma hidratação e a mesma estrutura de prato, só sem o lanche pré-treino. O corpo não precisa de descanso da água nem de dieta especial nos dias off. Se você treina 3 vezes por semana, os outros 4 dias seguem a rotina normal de refeições.

10. Prepare o ambiente para não errar: deixe a garrafa cheia na geladeira na noite anterior e uma fruta lavada na fruteira. Na hora da fome, você pega o que está à mão, então o que está à mão precisa ser a escolha fácil. Uma pessoa que separa a banana e o iogurte na noite anterior come o lanche certo sem pensar.

11. Anote por 7 dias, em uma folha na porta da geladeira, quantos copos de água bebeu e se fez o lanche pré-treino. Marque um X para cada dia cumprido e revise no domingo: se acertou 5 dos 7 dias, o hábito está formado e você pode manter igual; se acertou menos, escolha um único ponto para ajustar na semana seguinte.

> **Treinar em jejum longo, sem nenhum lanche, e sentir tontura ou fraqueza nos primeiros minutos; coma uma fruta ou uma fatia de pão 30 a 60 minutos antes.**

Erros comuns

- ⊗ Beber pouca água o dia inteiro e tentar compensar tudo de uma vez antes do treino, o que causa desconforto no estômago e vontade de urinar no meio do exercício; distribua os copos ao longo do dia e beba só um antes de começar.
- ⊗ Treinar em jejum longo, sem nenhum lanche, e sentir tontura ou fraqueza nos primeiros minutos; coma uma fruta ou uma fatia de pão 30 a 60 minutos antes.
- ⊗ Achar que precisa de suplemento, shake ou dieta especial para começar a treinar em casa, o que gera gasto e complicação desnecessários; foque em água, prato colorido e refeições normais.
- ⊗ Comer em dobro depois do treino porque "queimou calorias", o que anula a sensação de leveza e atrapalha o sono; espere 30 minutos e faça uma refeição normal.
- ⊗ Cortar carboidrato à noite por medo de engordar, o que deixa o treino do dia seguinte sem energia; mantenha carboidrato no jantar em porção normal, como uma colher de arroz ou uma batata pequena.

Checklist

- [ ] Você encheu duas garrafas de 1 litro hoje e terminou pelo menos uma delas antes do jantar.
- [ ] Você bebeu 1 copo de água entre 20 e 30 minutos antes do treino.
- [ ] Você deixou uma garrafa ao lado do local de treino e bebeu 2 a 3 goles nos intervalos.

- [ ] Você comeu um dos três lanches pré-treino listados entre 30 e 60 minutos antes do exercício.
- [ ] Você montou pelo menos uma refeição hoje com metade do prato de vegetais e três cores visíveis.
- [ ] Você marcou na folha da geladeira o X do dia e sabe quantos copos bebeu.

Resumo

Água distribuída ao longo do dia, um lanche leve antes do treino e um prato colorido depois resolvem a alimentação de quem está começando sem dieta complicada. Amanhã, encha duas garrafas de 1 litro e separe a fruta do lanche pré-treino na noite anterior.

CAPÍTULO 9

Semana 3: criando variações para manter o interesse

Na terceira semana você troca a repetição pela variação: mesmos cinco movimentos, versões mais fáceis e mais difíceis, um treino novo de core e um dia de alongamento ativo para o corpo não pedir pa...

O que você vai conseguir

- [x] Três variações para cada um dos cinco movimentos-base, com critério claro de quando subir e quando descer de nível.
- [x] O treino C montado em formato de circuito, com tempos e ordem definidos.
- [x] Um jeito de treinar em viagem ou em espaço pequeno sem perder a sequência da semana.
- [x] Um dia de alongamento ativo de 15 minutos com roteiro cronometrado.
- [x] Uma regra simples para trocar variações sem transformar isso em desculpa para não treinar.

Passo a passo

1. Monte a sua tabela de três níveis. Pegue uma folha e escreva, para cada movimento, três colunas: Nível 1 (mais fácil), Nível 2 (o que você já faz) e Nível 3 (mais difícil). Preencha as 15 células antes de treinar, em 10 minutos, e cole a folha na parede do seu canto de treino. Só considere a tabela pronta quando você conseguir ler cada célula em voz alta sem consultar nada.

2. Defina o critério de subida de nível com números. Use a regra: você sobe para o Nível 3 quando completa a versão atual em 3 treinos seguidos com esforço percebido de até 7 numa escala de 0 a 10. Exemplo: se você faz a flexão de joelhos por 30 segundos e termina com esforço 6 em três treinos, é hora de tentar a versão com pausa no chão. Se termina com esforço 9, fica no nível atual por mais uma semana.

3. Ajuste as variações do agachamento. Nível 1: agachamento sentando numa cadeira e levantando, 8 a 10 repetições. Nível 2: agachamento livre até onde você controla, 10 a 12 repetições. Nível 3: agachamento com pausa de 2 segundos embaixo, 8 repetições. Faça uma série de teste de cada nível e anote em qual você mantém o joelho alinhado ao pé sem sentir dor.

4. Ajuste as variações da flexão. Nível 1: flexão de pé, com as mãos na parede, 10 repetições. Nível 2: flexão de joelhos no chão, 8 a 12 repetições. Nível 3: flexão de joelhos com descida de 3 segundos, 6 a 8 repetições. A descida lenta é o salto de dificuldade mais seguro: você aumenta o tempo sob tensão sem mudar a posição do corpo.

5. Ajuste as variações da ponte de glúteo. Nível 1: ponte com os pés no chão, 12 repetições. Nível 2: ponte segurando 2 segundos no topo, 10 repetições. Nível 3: ponte com uma perna só, 6 repetições por lado. Só passe para o Nível 3 quando a versão com pausa não tremer mais o quadril.

6. Ajuste as variações da prancha adaptada. Nível 1: prancha com joelhos no chão, 15 segundos. Nível 2: prancha com joelhos, 30 segundos. Nível 3: prancha com joelhos e um braço estendido à frente por 5 segundos, alternando. Cronometre com o celular e pare quando o quadril começar a cair, mesmo que falte tempo.

7. Ajuste as variações da elevação de panturrilha. Nível 1: apoiado na parede, 15 repetições. Nível 2: sem apoio, 20 repetições. Nível 3: na beirada de um degrau, com amplitude maior, 12 repetições. Esse é o movimento mais fácil de progredir: use o degrau só se tiver um corrimão ao lado.

8. Monte o treino C em circuito. Faça 3 voltas de 4 estações: prancha adaptada 30 segundos, ponte de glúteo 30 segundos, elevação de panturrilha 30 segundos e prancha lateral adaptada 20 segundos por lado. Descanse 30 segundos entre estações e 60 segundos entre voltas. O treino C inteiro, com aquecimento de 3 minutos, cabe em 18 a 20 minutos e substitui o treino A uma vez na semana.

9. Use o formato de circuito para economizar tempo nos outros dias. Em vez de esperar 60 segundos entre séries, alterne dois movimentos que não competem entre si: agachamento e flexão, por exemplo. Faça 30 segundos de agachamento, 15 segundos de transição, 30 segundos de flexão e 30 segundos de descanso. Isso corta de 4 para 2 minutos o tempo por dupla de exercícios e mantém o coração trabalhando.

10. Prepare a versão de viagem ou espaço pequeno. Escolha 4 movimentos que caibam num espaço de 1 metro por 2 metros: agachamento na cadeira, flexão de pé na parede, ponte de glúteo e elevação de panturrilha. Faça 3 voltas de 40 segundos de trabalho e 20 de descanso, sem equipamento e sem barulho. Exemplo prático: num quarto de hotel, esse bloco leva 9 minutos e substitui o treino do dia sem quebrar a sequência.

11 Inclua o dia de alongamento ativo de 15 minutos. Faça 5 minutos de mobilidade de quadril e ombro em movimento lento, 5 minutos de alongamento ativo de posterior de coxa e peito (contraia o músculo oposto enquanto alonga) e 5 minutos de respiração lenta deitado, com 6 segundos inspirando e 6 expirando. Coloque esse dia no calendário como treino de verdade, não como dia livre. Você saberá que funcionou quando terminar com a sensação de corpo solto e não de cansaço.

> **Fazer o circuito sem cronômetro, contando na cabeça: os 30 segundos viram 45 e o treino de 20 minutos vira 30. Use o celular com alarme ou um timer de cozinha visível.**

Erros comuns

- ⊗ Trocar de variação toda semana só para não enjoar: isso impede que você consiga medir progresso, porque cada semana vira um treino diferente. Fique no mínimo 2 semanas no mesmo nível antes de mudar.
- ⊗ Escolher a variação mais difícil no primeiro dia por empolgação: você chega à terceira volta sem conseguir manter a técnica e sai com dor no joelho ou na lombar. Comece pelo nível em que você termina as 3 voltas com esforço até 7.
- ⊗ Fazer o circuito sem cronômetro, contando na cabeça: os 30 segundos viram 45 e o treino de 20 minutos vira 30. Use o celular com alarme ou um timer de cozinha visível.
- ⊗ Transformar o dia de alongamento em dia de descanso total: sem o alongamento ativo, a rigidez acumula e a técnica dos movimentos piora. Faça os 15 minutos mesmo nos dias em que estiver sem vontade.
- ⊗ Usar a viagem como motivo para pausar a semana inteira: dois dias sem treino viram cinco, e o recomeço fica mais difícil. Leve o bloco de 9 minutos anotado no celular antes de sair de casa.

Checklist

- [ ] Você preencheu as 15 células da tabela de níveis e colou a folha no seu canto de treino.
- [ ] Você testou uma série de cada movimento no Nível 1 e no Nível 3 e anotou o esforço de 0 a 10.
- [ ] Você fez o treino C completo uma vez e cronometrou o tempo total.
- [ ] Você tem um bloco de 4 movimentos anotado para viagem ou espaço pequeno.
- [ ] Você marcou no calendário o dia fixo do alongamento ativo de 15 minutos.

- [ ] Você sabe qual movimento vai subir de nível na próxima semana e por quê.

Resumo

A terceira semana funciona porque você muda a forma, não a rotina: mesmos 20 minutos, mesmos dias, variações novas. Escolha hoje um movimento para subir de nível e escreva ao lado da tabela a data em que vai testar a versão mais difícil.

CAPÍTULO 10

Como medir seu progresso sem balança ou espelho

Medir progresso sem balança ou espelho é possível quando você troca a avaliação visual por registros objetivos de desempenho, recuperação e disposição.

O que você vai conseguir

- Registrar cada treino em um diário simples com repetições, tempo e sensações, criando uma linha do tempo do seu condicionamento.
- Medir sua frequência cardíaca de repouso uma vez por semana e usar a queda dela como termômetro de evolução.
- Avaliar sua disposição diária com uma nota de 1 a 5 e identificar padrões de energia ao longo do mês.
- Tirar fotos mensais opcionais com padronização de luz, distância e horário para comparação honesta.
- Reconhecer e comemorar marcos concretos como 10 treinos concluídos ou aumento de repetições.

Passo a passo

1. Escolha um caderno pequeno ou um arquivo de texto simples no celular para ser seu diário de treino. Use sempre o mesmo formato: data, nome do treino, exercícios, repetições ou segundos, nota de esforço de 0 a 10 e uma frase sobre como você se sentiu. Preencha imediatamente após o treino, em no máximo 5 minutos, para não esquecer detalhes. Você saberá que está feito quando tiver 3 registros consecutivos na primeira semana.
2. Defina as cinco colunas fixas do seu diário: data, exercício, repetições ou tempo, esforço percebido de 0 a 10 e sensação em uma palavra (por exemplo: leve, pesado, dolorido, animado). Copie este modelo no topo da primeira página e repita-o a cada semana. Exemplo real: uma pessoa que trabalha o dia todo registrou na terça "agachamento, 12 repetições, esforço 6, sensação: pesado" e na quinta "agachamento, 14 repetições, esforço 6, sensação: firme". A diferença entre os dois registros já é progresso visível.

3. Registre as repetições ou o tempo de cada exercício exatamente como você executou, sem arredondar para cima. Se fez 11 agachamentos e parou, anote 11. O número honesto é o que permite comparar semanas depois. Você saberá que está feito quando conseguir olhar dois treinos do mesmo exercício e ver a diferença numérica.

4. Meça sua frequência cardíaca de repouso uma vez por semana, sempre no mesmo dia e horário. Faça assim: ao acordar, antes de levantar da cama, coloque dois dedos no pulso ou no pescoço e conte os batimentos por 30 segundos; multiplique por 2. Anote o valor no diário com a data. Considere a média de 3 medições semanais para reduzir variações do dia a dia.

5. Anote a nota de disposição de 1 a 5 todos os dias, inclusive nos dias sem treino. Use esta escala: 1 = exausto, 2 = cansado, 3 = neutro, 4 = disposto, 5 = muito disposto. Registre no mesmo horário, por exemplo ao acordar, para manter a comparação justa. Ao final de duas semanas, você terá uma linha de base e poderá ver se a média sobe.

6. Tire fotos mensais apenas se você se sentir confortável, sempre no mesmo local, com a mesma luz e a mesma roupa. Use a câmera na altura do umbigo, a 2 metros de distância, de frente e de lado. Guarde as fotos em uma pasta com a data no nome do arquivo. Você saberá que está padronizado quando conseguir sobrepor duas fotos de meses diferentes e comparar posições.

7. Revise o diário uma vez por semana, sempre no mesmo dia, por 10 minutos. Compare a semana atual com a anterior em três pontos: repetições do exercício principal, frequência cardíaca de repouso e média da nota de disposição. Anote uma frase de conclusão no final da semana. Você saberá que está feito quando tiver uma frase escrita para cada uma das primeiras quatro semanas.

8. Defina seus marcos pessoais antes de começar a contar. Escolha três marcos simples: completar 10 treinos, aumentar em 2 repetições um exercício e manter a frequência cardíaca de repouso estável ou menor por duas semanas seguidas. Escreva os marcos na primeira página do diário. Marque com um X cada vez que atingir um.

9. Comemore cada marco de forma concreta e barata, no mesmo dia em que ele acontecer. Pode ser uma caminhada extra de 10 minutos, uma música que você gosta durante o banho ou uma anotação destacada no diário. O objetivo é associar o esforço a uma recompensa imediata. Você saberá que funcionou quando lembrar do marco sem precisar consultar o caderno.

10. Faça uma revisão mensal de 20 minutos no último dia do mês. Reúna os quatro registros semanais, as fotos (se tiver), as médias de frequência cardíaca e a lista de marcos atingidos. Escreva três linhas: o que melhorou, o que ficou igual e o que você quer ajustar no mês seguinte. Guarde essa revisão junto com o diário.

11. Estabeleça um alerta de estagnação: se por duas semanas seguidas nenhum número mudar (repetições, frequência cardíaca ou nota de disposição), ajuste uma variável apenas, como adicionar 2 repetições ou 5 segundos em um exercício. Não mude tudo ao mesmo tempo. Você saberá que o alerta funcionou quando a revisão mensal seguinte mostrar pelo menos uma mudança registrada.

Você espera sentir uma transformação visual no primeiro mês e abandona o registro quando o espelho não muda; em vez disso, acompanhe as repetições e a nota de disposição, que respondem mais rápido.

Erros comuns

- ⊗ Você compara fotos tiradas em horários, luzes ou roupas diferentes e conclui que não houve mudança, o que gera frustração injusta; em vez disso, padronize local, luz e horário antes de tirar a primeira foto.
- ⊗ Você registra apenas os dias bons no diário e ignora os treinos curtos ou incompletos, o que distorce a linha do tempo; em vez disso, anote todo treino, inclusive os de 5 minutos, com a mesma estrutura.
- ⊗ Você mede a frequência cardíaca de repouso em horários aleatórios, depois de café ou de subir escadas, e o número varia sem sentido; em vez disso, meça sempre ao acordar, antes de levantar.
- ⊗ Você espera sentir uma transformação visual no primeiro mês e abandona o registro quando o espelho não muda; em vez disso, acompanhe as repetições e a nota de disposição, que respondem mais rápido.
- ⊗ Você define marcos vagos como "ficar mais forte" e nunca sabe se atingiu; em vez disso, escreva marcos numéricos e verificáveis, como 10 treinos concluídos.

Checklist

- [ ] Você tem um diário com as cinco colunas fixas (data, exercício, repetições ou tempo, esforço de 0 a 10, sensação) preenchido nos últimos 3 treinos.
- [ ] Você mediu a frequência cardíaca de repouso ao acordar pelo menos uma vez nesta semana e anotou o valor com a data.

- [ ] Você registrou a nota de disposição de 1 a 5 em pelo menos 5 dos últimos 7 dias.
- [ ] Você escreveu seus três marcos pessoais na primeira página do diário.
- [ ] Você fez a revisão semanal comparando a semana atual com a anterior em repetições, frequência cardíaca e disposição.
- [ ] Você marcou com um X pelo menos um marco atingido ou identificou qual está mais próximo.

Resumo

Medir progresso sem balança ou espelho funciona com registros objetivos: diário de treino, frequência cardíaca de repouso semanal, nota de disposição diária e marcos numéricos. Seu próximo passo é abrir o diário agora e preencher as cinco colunas do último treino que você fez.

CAPÍTULO 11

Semana 4: consolidando o hábito e evitando o excesso de confiança

Na quarta semana você consolida o hábito e aprende a dosar a intensidade para não tropeçar justamente quando começa a se sentir confiante.

O que você vai conseguir

- [x] Aumentar o treino de 20 para 25 minutos com um critério claro de quando isso é seguro.
- [x] Usar uma regra de autorregulação para decidir, no início de cada sessão, se diminui ou avança a intensidade.
- [x] Reconhecer e evitar a armadilha de compensar dias perdidos treinando demais.
- [x] Incluir uma sessão de mobilidade de 10 minutos por semana para proteger articulações.
- [x] Fazer uma revisão estruturada do mês com 5 perguntas e decidir o que ajustar para o mês seguinte.
- [x] Sair da semana 4 com um plano de continuação simples, baseado no que funcionou para você.

Passo a passo

1. Antes de qualquer aumento, faça a checagem de 3 sinais por 2 dias seguidos: você completa o treino de 20 minutos sem parar para respirar fora do ritmo, sente que poderia fazer 2 a 3 repetições a mais em cada exercício e não tem dor articular ao acordar. Se os 3 sinais estiverem presentes nos 2 dias, você está liberado para subir para 25 minutos. Se apenas 1 ou 2 aparecerem, repita a semana com 20 minutos por mais 3 sessões e reavalie.
2. Aumente para 25 minutos de forma gradual, não de uma vez: na primeira sessão de 25 minutos, adicione 5 minutos apenas ao aquecimento (de 3 para 8 minutos). Na segunda sessão, mantenha o aquecimento de 8 minutos e adicione 1 série extra de 1 exercício. Só na terceira sessão você faz o circuito completo em 25 minutos. Você sabe que o aumento funcionou se, ao final, sua nota de esforço na escala de 0 a 10 ficar entre 6 e 7, nunca em 9 ou 10.

3. Aplique a autorregulação de intensidade com uma pergunta única feita em pé, antes de começar: como está minha energia hoje, de 1 a 5? Se a resposta for 1 ou 2, reduza o treino para 10 a 12 minutos e mantenha só os movimentos-base mais fáceis. Se for 3, faça os 20 minutos normais. Se for 4 ou 5, faça os 25 minutos com a série extra. Exemplo prático: uma pessoa que dormiu mal porque o filho acordou duas vezes à noite marca 2, faz 12 minutos de agachamento, ponte de glúteo e prancha adaptada, e encerra sem culpa.

4. Escreva essa regra em um papel e cole ao lado do local de treino, com o formato exato: "Energia 1-2: 10 a 12 min. Energia 3: 20 min. Energia 4-5: 25 min." Você confirma que a regra está funcionando quando, ao final de 7 dias, pelo menos 5 sessões tiverem sido feitas dentro da faixa escolhida no início do dia, sem treinos abandonados no meio.

5. Programe a sessão de mobilidade uma vez por semana, em um dia fixo, com 10 minutos cronometrados: 2 minutos de mobilidade de tornozelo (10 repetições de cada lado, apoiado na parede), 2 minutos de quadril (8 repetições de cada lado em posição de meio-afundo), 2 minutos de coluna (6 repetições lentas de gato-vaca), 2 minutos de ombros (10 círculos para cada lado) e 2 minutos de respiração lenta deitado. Faça em ritmo confortável, sem buscar amplitude máxima. Você sabe que fez certo quando termina sentindo o corpo mais solto e não mais cansado.

6. Trate dias perdidos com a regra de não compensar: se você faltou 1 ou 2 dias, retome exatamente no ponto em que parou, sem dobrar séries, sem adicionar tempo e sem treinar duas vezes no mesmo dia. A razão é simples: o corpo de um iniciante precisa de 24 a 48 horas entre estímulos semelhantes, e treinar demais depois de uma pausa é a causa mais comum de dor no joelho e na lombar na quarta semana. Você confirma que aplicou a regra quando a sessão de retorno tem a mesma duração da última sessão feita antes da falta.

7. Faça a revisão do mês em uma folha única, respondendo a 5 perguntas por escrito, com no máximo 2 linhas cada: quantas sessões você fez nas 4 semanas; qual horário teve mais treinos concluídos; qual exercício você ainda acha difícil; qual dia da semana você mais faltou; o que atrapalhou na maioria das faltas. Reserve 15 minutos, sentado, com o diário de treino aberto ao lado. Você termina quando tiver uma frase de conclusão escrita, por exemplo: "Treinei melhor de manhã e falhei nas quartas por causa do trabalho."

8. Transforme a revisão em 2 ajustes concretos para o mês seguinte, não em 10. Escolha 1 ajuste de horário (por exemplo, mover o treino de quarta para terça) e 1 ajuste de exercício (por exemplo, trocar o movimento que ainda parece difícil por uma variação mais fácil). Escreva os dois em uma linha cada e cole junto da regra de energia. Você sabe que o ajuste está bem definido quando consegue explicar em uma frase o que muda e a partir de qual dia.

9. Faça a última sessão da semana 4 como sessão de fechamento: 25 minutos no formato que você já domina, com a nota de esforço registrada no diário ao final e uma frase sobre como você se sentiu. Guarde essa página. Ela é a sua referência de comparação para as próximas 4 semanas: se a nota de esforço para o mesmo treino começar a cair de 7 para 5, é sinal de que você pode avançar; se subir para 8 ou 9 sem mudança no treino, é sinal de que precisa descansar mais.

10. Defina agora o dia e o horário da primeira sessão do mês seguinte, com data escrita, e deixe a roupa separada na véspera, como você fez no primeiro dia. Marque também na agenda a sessão de mobilidade da próxima semana. Você confirma que está pronto quando os dois compromissos estão registrados em um lugar que você olha todos os dias.

> **Ignorar a nota de energia do dia e treinar sempre no máximo: você acumula fadiga, dorme pior e falta mais. Em vez disso, escolha a faixa de duração pela nota de 1 a 5 antes de começar.**

Erros comuns

- ⊗ Querer compensar os dias perdidos dobrando o treino: isso aumenta o risco de lesão e costuma levar a 3 ou 4 dias parado, o que custa mais do que a falta original. Em vez disso, retome no mesmo ponto em que parou.
- ⊗ Subir para 25 minutos porque a semana 3 foi bem, sem checar os 3 sinais por 2 dias: a euforia da quarta semana é justamente quando a maioria das lesões de iniciante acontece. Em vez disso, use a checagem antes de qualquer aumento.
- ⊗ Ignorar a nota de energia do dia e treinar sempre no máximo: você acumula fadiga, dorme pior e falta mais. Em vez disso, escolha a faixa de duração pela nota de 1 a 5 antes de começar.
- ⊗ Pular a sessão de mobilidade por achar que ela não conta como treino: articulações rígidas limitam a técnica dos movimentos-base e geram dor no joelho e no ombro. Em vez disso, trate os 10 minutos como parte fixa da semana.

⊗ Fazer a revisão do mês de cabeça, sem escrever: sem registro, você repete os mesmos erros no mês seguinte. Em vez disso, reserve 15 minutos e responda às 5 perguntas por escrito.

Checklist

- [ ] Você fez a checagem dos 3 sinais em 2 dias seguidos antes de aumentar o tempo de treino.
- [ ] Você completou pelo menos 1 sessão de 25 minutos com nota de esforço entre 6 e 7.
- [ ] A regra de energia (1-2, 3, 4-5) está escrita e colada ao lado do local de treino.
- [ ] Você fez a sessão de mobilidade de 10 minutos nesta semana, com data registrada.
- [ ] Você respondeu às 5 perguntas da revisão do mês por escrito e definiu 2 ajustes concretos.
- [ ] A primeira sessão do mês seguinte está marcada com data e horário, e a roupa está separada na véspera.

Resumo

A quarta semana serve para provar que o hábito já existe: você aumenta o tempo com critério, ajusta a intensidade pela energia do dia e revisa o mês com dados escritos. O próximo passo é marcar a primeira sessão do mês seguinte e usar a revisão que você acabou de escrever como ponto de partida.

CAPÍTULO 12

Lidando com a vergonha e a insegurança: seu treino é só seu

A comparação com outras pessoas é o maior ladrão de progresso de quem treina em casa, e este capítulo mostra como desligar esse ruído e treinar só para você.

O que você vai conseguir

- Identificar os 3 gatilhos de comparação que mais travam iniciantes e neutralizar cada um com uma ação de 2 minutos.
- Montar um cantinho de treino em casa que elimina a sensação de estar sendo observado.
- Usar 5 afirmativas realistas, escritas na primeira pessoa, para construir confiança sem autoengano.
- Ter 4 respostas prontas para quando alguém comentar sobre seu corpo ou seu treino.
- Escrever uma carta para você mesmo no futuro com prazo e critérios definidos.
- Medir sua confiança com uma nota de 0 a 10 no início e no fim do mês.

Passo a passo

1. Faça o inventário de comparação por 3 dias. Durante 3 dias, anote em uma folha ou no celular toda vez que você se comparar com alguém (redes sociais, colega, familiar, espelho). Anote apenas 3 dados: onde aconteceu, com quem e qual pensamento veio. Ao final dos 3 dias, conte quantas anotações existem. Se passar de 10, você encontrou o principal sabotador do seu primeiro mês. Pronto quando você tiver a lista escrita e a contagem total.

2. Classifique cada anotação em um dos 3 gatilhos: imagem (fotos e vídeos de corpos treinados), convivência (comentários de pessoas próximas) e espelho (sua própria avaliação diante do reflexo). Marque com uma letra ao lado de cada linha: I, C ou E. O gatilho com mais marcações é o que você vai atacar primeiro nesta semana. Exemplo real: uma pessoa que trabalha o dia todo em escritório descobriu que 8 das 12 comparações vinham de rolagem de redes sociais no ônibus, não de pessoas reais.

3. Aplique a regra dos 30 segundos nas redes sociais. Por 7 dias, toda vez que aparecer um conteúdo de corpo ou treino que dispare comparação, você faz uma de duas coisas em até 30 segundos: silencia o perfil ou fecha o aplicativo. Não discuta, não curta, não salve. Meta: reduzir em pelo menos 50% as anotações do gatilho I na segunda contagem de 3 dias. Pronto quando a nova contagem mostrar queda.

4. Monte seu canto de treino fechado e virado para a parede. Escolha um espaço de 2 m² onde ninguém passe por trás de você, de preferência com porta que feche. Posicione o celular ou a folha de treino na parede à sua frente, na altura dos olhos, e treine de frente para ela. Isso resolve 90% da sensação de estar sendo observado, porque seu campo de visão fica só no exercício. Pronto quando você conseguir fazer 1 minuto de prancha sem olhar para os lados.

5. Defina seu horário de treino fora do horário de maior movimento da casa. Escolha uma janela de 20 minutos em que as outras pessoas estejam dormindo, trabalhando ou fora, e marque na agenda como compromisso fixo por 30 dias. Se mora com outras pessoas, avise uma vez, em uma frase: "das 7h às 7h20 eu treino no quarto, depois falo com você". Pronto quando o horário estiver na agenda e o aviso tiver sido dado.

6. Escreva 5 afirmativas realistas e cole onde você treina. Use o modelo "Eu [ação concreta] [frequência] porque [motivo seu]". Exemplos para copiar: "Eu treino 20 minutos, 5 vezes por semana, porque quero subir escadas sem cansar"; "Eu respeito meu corpo hoje, mesmo que ele não pareça o de ninguém"; "Eu comparo meu treino de hoje com o meu treino de ontem, não com outra pessoa"; "Eu posso parar no meio se sentir dor e isso não é fracasso"; "Eu apareço nos dias ruins com 5 minutos, e isso conta". Escreva à mão, cole na parede do canto de treino e leia em voz alta antes de cada treino. Pronto quando as 5 estiverem coladas e você tiver lido uma vez.

7. Prepare 4 respostas curtas para comentários sobre seu corpo ou treino. Decore estas frases e use sem explicar nada: "Estou cuidando de mim no meu ritmo"; "Não estou buscando resultado rápido, estou buscando constância"; "Prefiro não falar sobre corpo, mas obrigado por perguntar"; "Se quiser, te mostro o treino de 20 minutos que faço". Escolha a que combina com a pessoa e encerre o assunto. Pronto quando você conseguir dizer uma delas em voz alta sem gaguejar.

8. Faça o teste do comentário em 3 cenários. Escreva em uma folha 3 frases que você teme ouvir (sobre peso, sobre forma física, sobre desistir) e, ao lado de cada uma, escreva sua resposta do passo 7. Leia em voz alta uma vez por dia, por 3 dias. Esse ensaio reduz a ansiedade porque tira a surpresa da situação. Pronto quando você ler as 3 sem sentir aperto no peito.

9. Meça sua confiança com uma nota de 0 a 10 hoje. Anote a data e a nota em uma folha separada, com uma frase explicando o motivo da nota. Repita a mesma medição no dia 30 e compare as duas notas. O número não precisa subir muito: uma variação de 2 pontos já indica que a vergonha perdeu força. Pronto quando a primeira nota estiver registrada com data.

10. Escreva a carta para você mesmo no futuro, com prazo de 30 dias. Use este roteiro de 5 linhas: "Caro eu do dia 30, hoje eu comecei assim: [como você se sentiu no primeiro treino]. O que eu quero que você saiba é: [uma coisa que você aprendeu sobre você]. Se você falhou em algum dia, lembre que: [sua regra de recomeço, por exemplo, 'um dia perdido não apaga quatro feitos']. Eu vou medir nosso progresso por: [3 critérios, por exemplo, treinos feitos, nota de disposição, nota de confiança]. Assinado: você do dia 1." Guarde em um envelope fechado, escreva a data de abertura e deixe ao lado do canto de treino. Pronto quando o envelope estiver fechado e datado.

11. Releia a carta no dia 30 e responda por escrito uma pergunta: "O que eu faria diferente se começasse hoje?". Escreva no máximo 5 linhas e guarde junto com a carta original. Essa resposta vira seu ajuste para o segundo mês, sem depender da opinião de ninguém. Pronto quando a resposta estiver escrita e arquivada.

Montar um cantinho de treino em casa que elimina a sensação de estar sendo observado.

Erros comuns

- ⊗ Você rola redes sociais de treino antes de treinar e compara seu dia 3 com o ano 3 de outra pessoa. Isso derruba sua motivação antes do primeiro agachamento. Em vez disso, treine primeiro e só abra o aplicativo depois, com limite de 10 minutos.
- ⊗ Você treina na sala, no meio da casa, de costas para a porta, e passa a se sentir observado. Isso aumenta a vergonha e faz você encurtar o treino. Em vez disso, vire de frente para uma parede em um espaço de 2 m² com porta que feche.
- ⊗ Você responde comentários sobre seu corpo com explicações longas e promessas de resultado. Isso coloca sua rotina sob julgamento alheio e cria cobrança. Em vez disso, use uma das 4 respostas curtas do passo 7 e mude de assunto.
- ⊗ Você usa afirmativas vagas como "eu sou disciplinado" ou "eu vou emagrecer". Isso não resiste a um dia ruim porque não tem ação nem motivo. Em vez disso, escreva afirmativas com ação, frequência e motivo, no modelo do passo 6.
- ⊗ Você guarda a carta para o futuro sem data de abertura e nunca a relê. Isso transforma o exercício em papel esquecido. Em vez disso, escreva a data de abertura no envelope e marque no celular um lembrete para o dia 30.

Checklist

- [ ] Você fez a contagem de comparação de 3 dias e tem o número total anotado.
- [ ] Você classificou cada anotação em imagem, convivência ou espelho e sabe qual é seu gatilho principal.
- [ ] Você silenciou ou fechou pelo menos um perfil que dispara comparação nos últimos 7 dias.
- [ ] Seu canto de treino tem 2 m², porta que fecha e celular na parede à frente dos olhos.
- [ ] As 5 afirmativas realistas estão escritas à mão e coladas no canto de treino.
- [ ] Você anotou sua nota de confiança de 0 a 10 com data e fechou a carta para o dia 30 com a data de abertura escrita.

Resumo

A vergonha diminui quando você controla o que vê, onde treina e como responde aos comentários, e a comparação perde força quando o único parâmetro é o seu próprio registro. Como próximo passo, faça hoje o inventário de comparação de 3 dias e escreva a primeira linha da sua carta para o dia 30.

CAPÍTULO 13

O que fazer quando a rotina apertar: treinos de 10 minutos

Quando a agenda trava, três treinos de 10 minutos com parâmetros fixos mantêm o hábito vivo sem exigir academia, equipamento ou roupa especial.

O que você vai conseguir

- [x] Aplicar três treinos completos de 10 minutos, cada um com sequência de exercícios, tempos e critério de encerramento definidos.
- [x] Usar a regra do mínimo viável para decidir, em 30 segundos, qual versão do treino cabe no seu dia.
- [x] Adaptar os três treinos para escritório, hotel ou sala de estar, com espaço de 1,5 m² e sem equipamento.
- [x] Montar um treino de escada com 3 a 5 blocos de 2 minutos distribuídos ao longo do dia.
- [x] Planejar a semana em 12 minutos, na noite de domingo, marcando os dias de treino curto e os dias de descanso.

Passo a passo

1. Defina o piso mínimo da semana antes de qualquer coisa. Escreva em um papel ou no celular a frase "esta semana treino 3 vezes, sendo 2 curtas de 10 minutos e 1 normal de 20". O critério de conclusão é simples: você consegue ler a frase em voz alta e dizer em qual dia cada treino acontece. Sem esse piso, qualquer imprevisto vira desculpa para zerar a semana inteira.

2. Escolha o treino curto A (corpo inteiro, 10 minutos) para os dias em que você tem janela curta mas está em casa. Formato: aquecimento de 90 segundos, depois 3 blocos de 2 minutos em circuito, com 30 segundos de descanso entre blocos, e 60 segundos de desaquecimento. Exemplo de bloco: 40 segundos de agachamento livre, 40 segundos de flexão de joelhos, 40 segundos de ponte de glúteo. Você sabe que terminou quando o cronômetro chega a 10 minutos, mesmo que tenha parado no meio de uma série.

3. Monte o treino curto B (core e estabilidade, 10 minutos) para os dias em que você está cansado e quer algo de baixo impacto. Sequência fixa: 60 segundos de prancha adaptada, 45 segundos de elevação de quadril, 45 segundos de ponte de glúteo unilateral alternada, 60 segundos de prancha lateral adaptada com apoio no joelho, repetindo o ciclo duas vezes com 30 segundos de descanso entre os ciclos. Use o cronômetro do celular em modo intervalado e deixe o aparelho no chão, virado para você. Terminado o segundo ciclo, faça 60 segundos de respiração lenta em pé.

4. Monte o treino curto C (força rápida, 10 minutos) para os dias em que você está com energia mas sem tempo. Formato: 4 exercícios, 40 segundos de trabalho e 20 de descanso, duas passagens, total de 8 minutos, mais 2 minutos de aquecimento e desaquecimento. Exemplo de sequência: agachamento livre, afundo alternado, remada com toalha, elevação de panturrilha. Um profissional que trabalha sentado o dia inteiro costuma usar esse formato às 18h40, entre fechar o notebook e preparar o jantar, e termina antes das 18h55.

5. Aplique a regra do mínimo viável em 30 segundos. Pergunte a si mesmo, nesta ordem: "tenho 20 minutos?", "tenho 10?", "tenho 5?". Se a resposta for 20, faça o treino normal; se for 10, escolha A, B ou C; se for 5, faça apenas o aquecimento de 3 minutos mais 2 minutos de agachamento e prancha. O critério de sucesso é ter feito algo, e não ter feito o ideal. Anote no diário qual versão você fez para não confundir "dia curto" com "dia perdido".

6. Adapte os treinos para o escritório com um checklist de 4 itens. Antes de sair de casa, verifique: roupa que permita agachar, tênis ou calçado fechado, uma toalha pequena e um espaço de 1,5 m² livre. No escritório, use a sala vazia, a escada ou o corredor por 10 minutos, no horário de menor movimento. O treino A funciona bem em pé, sem barulho; o treino B exige deitar, então prefira uma sala com porta.

7. Adapte os treinos para viagem usando o quarto de hotel como academia. Marque no chão, com uma toalha dobrada, uma área de 1,5 m²; use a cama apenas para apoiar as mãos na flexão inclinada. Faça o treino C sem saltos e com afundo curto para não incomodar o andar de baixo. O critério de conclusão é ter feito os 10 minutos sem sair do quarto e sem precisar de nenhum equipamento além da toalha.

8. Use a técnica do treino de escada nos dias em que não existe bloco livre de 10 minutos. Divida o treino em 3 a 5 blocos de 2 minutos: 2 minutos de agachamento ao acordar, 2 minutos de flexão de joelhos antes do almoço, 2 minutos de prancha adaptada no fim da tarde, 2 minutos de ponte de glúteo antes do jantar. Some os blocos no fim do dia; se chegou a 8 minutos, você cumpriu o mínimo. Use um alarme no celular com o nome do bloco para não esquecer.

9. Planeje a semana em 12 minutos na noite de domingo. Abra o calendário e marque, para cada dia, uma letra: N para treino normal de 20 minutos, A, B ou C para treino curto, D para descanso. Regra prática: nunca dois D seguidos e nunca dois N seguidos na primeira semana de rotina apertada. O critério de conclusão é ter a semana inteira preenchida antes de dormir, com pelo menos 3 letras de treino.

10. Prepare um plano B para os três imprevistos mais comuns: reunião que estoura, filho doente e viagem de última hora. Para cada um, escreva uma frase pronta. Exemplo de modelo para copiar: "Se a reunião passar das 18h, faço o treino B de 10 minutos às 21h, antes do banho". Você sabe que o plano está pronto quando consegue responder em uma frase o que fará em cada um dos três cenários.

11. Registre o treino curto no diário com três informações: versão feita (A, B ou C), tempo total e nota de esforço de 0 a 10. Se a nota ficar acima de 8 em três treinos curtos seguidos, reduza o tempo de trabalho de 40 para 30 segundos na próxima semana. O critério de conclusão é ter 3 registros por semana, mesmo que um deles seja de 5 minutos.

> **Você trata o dia curto como dia perdido e não faz nada: isso quebra a sequência de hábito e torna mais difícil voltar no dia seguinte; faça a versão de 10 minutos, mesmo que incompleta.**

Erros comuns

- Você trata o dia curto como dia perdido e não faz nada: isso quebra a sequência de hábito e torna mais difícil voltar no dia seguinte; faça a versão de 10 minutos, mesmo que incompleta.
- Você tenta compensar o treino curto fazendo 40 minutos no dia seguinte: isso aumenta o risco de dor e lesão em quem está começando; mantenha o treino seguinte no tamanho previsto.
- Você escolhe o treino mais difícil justamente no dia mais caótico: isso eleva o esforço percebido e a chance de desistir no meio; use o treino B ou o treino de escada nos dias de agenda cheia.
- Você improvisa na hora e perde 5 minutos decidindo o que fazer: isso come a janela inteira e vira desculpa; deixe os treinos A, B e C escritos em um papel visível.
- Você pula o aquecimento de 90 segundos porque "só tem 10 minutos": isso aumenta o risco de desconforto articular; faça o aquecimento curto, mesmo que reduza um bloco de trabalho.

Checklist

- [ ] Você escreveu o piso mínimo da semana com 3 treinos e os dias definidos?
- [ ] Você tem os treinos A, B e C anotados em um lugar visível, com tempos e sequência?
- [ ] Você testou a regra do mínimo viável pelo menos uma vez nesta semana?
- [ ] Você fez pelo menos um treino de escada com 3 blocos de 2 minutos?
- [ ] Você tem uma frase de plano B escrita para reunião longa, imprevisto em casa e viagem?
- [ ] Você registrou 3 treinos no diário com versão, tempo e nota de esforço?

Resumo

Rotina apertada não exige abandonar o treino: exige escolher entre três formatos de 10 minutos e aceitar o mínimo viável como vitória. Na noite de domingo, marque a semana com letras N, A, B, C e D e escreva suas três frases de plano B.

CAPÍTULO 14

Prevenção de lesões: como treinar sozinho com segurança

Treinar sozinho em casa é seguro quando você controla três coisas: aquecimento, carga e sinal de dor, e para na hora certa em vez de insistir.

O que você vai conseguir

- [x] Executar um aquecimento dinâmico completo de 5 minutos, com 6 movimentos e repetições definidas, antes de qualquer treino.
- [x] Reconhecer os 5 sinais de alerta que exigem parada imediata, sem negociação consigo mesmo.
- [x] Adaptar os exercícios quando sentir dor no joelho, na lombar ou no ombro, com uma troca concreta para cada caso.
- [x] Fazer um desaquecimento de 4 minutos com alongamentos específicos e saber quanto tempo segurar cada posição.
- [x] Montar um kit de primeiros socorros para pequenas lesões com 7 itens e um lugar fixo para guardá-lo.

Passo a passo

1. Faça o aquecimento dinâmico em 6 movimentos, sempre na mesma ordem: 30 segundos de marcha no lugar, 10 círculos de ombro para frente e 10 para trás, 10 rotações de quadril para cada lado, 10 agachamentos parciais sem peso, 10 elevações de calcanhar e 20 segundos de balanço de pernas para cada lado. Use um cronômetro de celular e pare quando o total marcar 5 minutos. Você sabe que está pronto quando a respiração acelera um pouco e você sente calor nos músculos, sem falta de ar. Nunca comece o primeiro exercício antes desses 5 minutos.

2. Aqueça também a articulação que vai trabalhar mais naquele dia: em dia de agachamento, faça 10 repetições de agachamento parcial segurando numa cadeira; em dia de flexão, faça 10 círculos de punho e 10 rotações de ombro. O parâmetro é 2 séries de 10 repetições lentas, com 2 segundos de descida e 2 de subida. Exemplo prático: uma pessoa que trabalha sentada o dia todo sente o quadril travado e faz 10 rotações de quadril antes do treino, e o agachamento sai sem estalo.

3. Aprenda os 5 sinais de alerta e pare imediatamente ao primeiro deles: dor aguda em forma de fisgada, dor que piora a cada repetição, dor articular (dentro da articulação, não no músculo), tontura ou visão escurecida, e falta de ar que impede falar uma frase. O critério é simples: se a dor passa de 3 numa escala de 0 a 10, pare. Você sabe que fez certo quando, ao parar, a dor cede em até 2 minutos de repouso. Se não ceder, encerre o treino e observe nas próximas 24 horas.

4. Diferencie dor muscular de dor articular antes de continuar: dor muscular aparece de 12 a 48 horas depois, é difusa e melhora com movimento leve; dor articular é pontual, aparece durante o movimento e piora com ele. Use a regra do dedo: se você consegue apontar com um dedo exatamente onde dói, trate como articular e adapte. Você confirma que é muscular quando consegue fazer o movimento sem peso, devagar, sem dor.

5. Para dor no joelho, troque o agachamento livre por agachamento até a cadeira, sentando e levantando, com 8 a 10 repetições e joelhos alinhados com os pés. Reduza a amplitude: desça só até onde não dói, mesmo que seja 30 graus. Faça o movimento com o peso do corpo primeiro e só depois segure uma garrafa de 1 litro. Você sabe que a adaptação funcionou quando consegue 2 séries de 10 sem dor durante e 24 horas depois.

6. Para dor na lombar, troque a ponte de glúteo alta por ponte baixa: deite, dobre os joelhos, eleve o quadril só 5 centímetros do chão e segure 3 segundos, em 10 repetições. Mantenha a lombar encostada no chão e o abdômen contraído como se fosse apertar um cinto. Se a dor aparecer mesmo assim, faça só o exercício de deitar e apertar o abdômen por 10 segundos, 5 vezes. Você confirma que está seguro quando a lombar fica apoiada e não arquia.

7. Para dor no ombro, troque a flexão de joelhos por flexão na parede: mãos na parede na altura dos ombros, pés a 50 centímetros da parede, 8 a 12 repetições. Diminua a descida para 5 centímetros se doer e mantenha os cotovelos a 45 graus do corpo, não abertos a 90. Um exemplo: quem passa o dia digitando sente o ombro sensível e faz a flexão na parede por 2 semanas antes de voltar ao chão. Você avança quando faz 3 séries de 12 sem dor.

8. Faça o desaquecimento de 4 minutos logo após o treino, sem pular: 60 segundos de caminhada lenta, 30 segundos de alongamento de quadríceps em cada perna, 30 segundos de alongamento de peito na parede em cada lado, 30 segundos de alongamento de posterior de coxa sentado em cada perna e 30 segundos de respiração lenta, inspirando em 4 tempos e expirando em 6. Segure cada posição sem balançar e pare antes de sentir dor, no limite do desconforto leve. Você termina quando a respiração volta ao normal e você consegue falar sem esforço.

9. Monte o kit de primeiros socorros com 7 itens e guarde numa caixa ou gaveta a menos de 3 metros do local de treino: gelo em saquinho ou compressa fria reutilizável, atadura elástica de 10 centímetros, gaze, esparadrapo, analgésico de uso habitual que você já conhece, bolsa térmica para calor e uma lista com o telefone do seu médico e do serviço de emergência. Confira os itens uma vez por mês e reponha o que faltar. Você sabe que o kit está pronto quando consegue pegar qualquer item em menos de 30 segundos.

10. Aplique a regra do gelo e repouso nas primeiras 48 horas de qualquer lesão leve: 15 a 20 minutos de gelo envolto em pano, a cada 2 a 3 horas, sem gelo direto na pele. Não massageie nem alonge a região dolorida nas primeiras 48 horas. Retome o treino com metade do volume: se fazia 3 séries de 10, faça 1 série de 10 por 2 treinos. Você avança quando faz o movimento sem dor por 2 treinos seguidos.

11. Registre cada dor num caderno ou nota do celular com 4 dados: onde dói, nota de 0 a 10, o exercício que causou e o que você fez. Copie este modelo: "Data - local da dor - nota - exercício - adaptação - como estava 24h depois". Leve esse registro ao médico se a dor passar de 5 ou durar mais de 7 dias. Você sabe que o registro está funcionando quando consegue ver num relance se a dor está subindo ou caindo.

> **Continuar o exercício com dor porque "é sinal de que está funcionando": dor aguda durante o movimento indica sobrecarga, não resultado; pare, adapte e só volte sem dor.**

Erros comuns

- ⊗ Pular o aquecimento e ir direto ao primeiro exercício porque "só tenho 20 minutos": isso aumenta o risco de estiramento em músculo frio; reserve 5 dos 20 minutos para o aquecimento, sempre.
- ⊗ Continuar o exercício com dor porque "é sinal de que está funcionando": dor aguda durante o movimento indica sobrecarga, não resultado; pare, adapte e só volte sem dor.
- ⊗ Alongar forte antes do treino e por 60 segundos em cada posição: alongamento longo antes do esforço reduz a força temporariamente; faça alongamento estático só no desaquecimento.
- ⊗ Aumentar repetições e carga no mesmo dia em que sentiu desconforto: você não consegue separar o que causou a dor; mude uma variável por vez e espere 2 treinos.
- ⊗ Treinar em piso escorregadio ou com móveis por perto: uma queda ou batida resolve em segundos o que o treino levou semanas para construir; libere 2 metros quadrados e use tapete antiderrapante.

Checklist

- [ ] Você fez o aquecimento de 5 minutos com os 6 movimentos antes do último treino? Sim ou não.
- [ ] Você sabe listar de memória os 5 sinais de alerta para parar? Sim ou não.
- [ ] Você tem uma adaptação definida e testada para dor no joelho, na lombar e no ombro? Sim ou não.
- [ ] Você fez o desaquecimento de 4 minutos após o último treino? Sim ou não.
- [ ] Seu kit de primeiros socorros tem os 7 itens e está a menos de 3 metros do local de treino? Sim ou não.
- [ ] Você registrou alguma dor no caderno ou no celular nos últimos 7 dias? Sim ou não.

Resumo

Segurança não depende de equipamento, e sim de aquecimento feito, dor respeitada e adaptação registrada. Hoje, monte o kit de 7 itens e escreva no celular as 3 adaptações para joelho, lombar e ombro, para consultar antes do próximo treino.

CAPÍTULO 15

Seu plano de 30 dias: o que fazer a partir de agora

Um calendário de 30 dias pronto para copiar, com metas semanais, ajustes e recompensas que mantêm você treinando mesmo quando a rotina aperta.

O que você vai conseguir

- [x] Um calendário dia a dia do próximo mês, com o treino e o tempo de cada dia já definidos.
- [x] Um critério claro para progredir de semana em semana sem estagnar e sem exagerar.
- [x] Três metas SMART escritas por você, com número e prazo, para os próximos 30 dias.
- [x] Uma regra de ajuste para quando o plano ficar fácil demais ou pesado demais.
- [x] Um sistema de recompensas ligado a marcos, não a resultados no espelho.
- [x] Um registro simples para revisar o mês em 10 minutos no último dia.

Passo a passo

1. Imprima ou copie o calendário base em uma folha e cole ao lado do local onde você treina. O calendário tem 30 linhas, uma por dia, com três colunas: dia, treino previsto e marcação de feito (sim ou não). Reserve 15 minutos hoje para montar essa folha à mão ou em uma planilha simples. Você termina o passo quando a folha estiver colada e visível do ponto onde você se exercita.
2. Preencha a Semana 1 (dias 1 a 7) com o treino A de 20 minutos nos dias 1, 3 e 5 e caminhada leve de 10 minutos nos dias 2, 4 e 6. O dia 7 é descanso completo, sem treino. Escreva o horário fixo em cada linha, por exemplo 19h. Exemplo real: uma pessoa que chega em casa às 18h40 deixa a roupa separada e treina às 19h antes do jantar, porque depois da refeição ela sempre desiste.
3. Preencha a Semana 2 (dias 8 a 14) alternando treino A e treino B nos dias 8, 10 e 12, com caminhada de 10 a 15 minutos nos dias 9, 11 e 13, e descanso no dia 14. Use a regra de progressão: em cada treino, acrescente 2 repetições ou 5 segundos em um único exercício, nunca em todos ao mesmo tempo. Você sabe que a semana funcionou quando consegue anotar o número exato de repetições feitas em cada exercício.

4. Preencha a Semana 3 (dias 15 a 21) com o treino C nos dias 15, 17 e 19, o treino A nos dias 16 e 20 e caminhada no dia 18, descanso no dia 21. Escolha uma variação mais difícil de um movimento-base por treino e escreva essa variação na linha do dia. Se a variação mais difícil não sair com boa técnica em 8 repetições, volte para a versão anterior na próxima sessão. Marque com um X as variações testadas.

5. Preencha a Semana 4 (dias 22 a 28) com três treinos de 25 minutos nos dias 22, 24 e 26, um treino de mobilidade de 15 minutos nos dias 23 e 25 e caminhada no dia 27, descanso no dia 28. Só aumente para 25 minutos se, na semana anterior, você completou os três treinos sem dor articular. Caso contrário, mantenha 20 minutos e repita a Semana 3. Anote no rodapé da folha qual das duas opções você escolheu.

6. Reserve os dias 29 e 30 para fechamento: no dia 29 faça um treino leve de 10 minutos e no dia 30 faça a revisão do mês. A revisão tem 10 minutos cronometrados e quatro perguntas: quantos treinos você fez dos 20 previstos, qual exercício evoluiu mais, o que travou e o que você muda no mês seguinte. Escreva as respostas na própria folha, no verso.

7. Escreva suas três metas SMART em um papel separado, com número e prazo. Use este modelo para copiar: "Até o dia 30, treinar 16 dos 20 dias previstos", "Até o dia 30, fazer 12 flexões de joelhos seguidas com técnica limpa", "Até o dia 30, completar o treino A inteiro em 20 minutos sem parar o circuito". Meta SMART aqui significa específica, com número, com prazo e possível de verificar na sua folha.

8. Defina a regra de ajuste antes de precisar dela: se você completar dois treinos seguidos com esforço 6 ou menos na escala de 0 a 10, aumente uma variável (repetições, tempo ou variação mais difícil). Se o esforço ficar em 9 ou 10 em dois treinos seguidos, reduza uma variável e mantenha o resto. Escreva essa regra no rodapé da folha para não decidir no impulso. Você aplica a regra na revisão de domingo, uma vez por semana, não no meio do treino.

9. Monte o sistema de recompensas com marcos, não com resultados físicos. Escolha três marcos: 5 treinos feitos, 10 treinos feitos e 20 treinos feitos. Para cada marco, defina uma recompensa de baixo custo e que não sabote o treino, como uma camiseta nova, um filme em casa ou uma folga extra de descanso. Escreva os três marcos e as três recompensas na folha e marque a data em que cada um foi atingido.

10. Crie o gatilho de revisão semanal: todo domingo, no mesmo horário, gaste 5 minutos olhando a folha da semana e respondendo se a próxima semana precisa de ajuste. Use o alarme do celular com o nome "revisão da semana" e deixe a folha ao lado do local de treino. Você termina o passo quando o alarme estiver criado e a primeira revisão marcada no calendário.

11. Guarde a folha preenchida em uma pasta ou envelope com a data do início escrita na capa. No dia 30, você compara a folha do mês 1 com uma folha nova em branco e decide qual semana repetir como base do mês 2. O critério é simples: repita a última semana em que você completou todos os treinos previstos sem dor.

> **Progredir em todos os exercícios ao mesmo tempo: o corpo não absorve tantas mudanças juntas e a técnica piora; aumente uma variável por treino e mantenha as outras iguais.**

Erros comuns

- ⊗ Copiar um plano de 5 ou 6 dias por semana porque parece mais rápido: isso aumenta a chance de falhar na segunda semana e quebra a confiança; em vez disso, fique com 3 treinos e 3 caminhadas leves por semana.
- ⊗ Progredir em todos os exercícios ao mesmo tempo: o corpo não absorve tantas mudanças juntas e a técnica piora; aumente uma variável por treino e mantenha as outras iguais.
- ⊗ Definir metas vagas como "ficar mais forte" ou "melhorar o condicionamento": sem número não dá para saber se funcionou; escreva metas com quantidade e prazo, como 16 treinos em 30 dias.
- ⊗ Usar a balança ou o espelho como única medida do mês: o resultado oscila por motivos que não têm relação com o treino e desanima; acompanhe a folha de treinos e a nota de disposição diária.
- ⊗ Compensar dias perdidos treinando o dobro no dia seguinte: isso gera dor e cansaço que derrubam a semana inteira; retome na linha do dia atual e siga o calendário como está.

Checklist

- [ ] A folha com as 30 linhas está preenchida e colada ao lado do local de treino.
- [ ] As quatro semanas têm treino, caminhada e descanso definidos, com horário escrito em cada linha.

- [ ] As três metas SMART estão escritas com número e prazo até o dia 30.
- [ ] A regra de ajuste (esforço 6 ou menos sobe, 9 ou mais desce) está escrita no rodapé da folha.
- [ ] Os três marcos de recompensa estão definidos com data para marcar.
- [ ] O alarme de revisão semanal de domingo está criado no celular.

Resumo

Você agora tem um calendário de 30 dias com progressão definida, metas verificáveis, regra de ajuste e recompensas por marco. O próximo passo é preencher a folha hoje e fazer o primeiro treino no dia 1, no horário que você já escreveu.

CAPÍTULO 16

Como não perder o que conquistou: mantendo o hábito para sempre

Manter o hábito depois dos 30 dias exige um plano de manutenção simples, com regras claras para férias, imprevistos e progressão, para você não voltar ao ponto de partida.

O que você vai conseguir

- Definir sua rotina de manutenção com frequência mínima semanal e duração de treino fixa.
- Montar um plano de férias e imprevistos que mantém o treino vivo com 10 a 15 minutos.
- Aplicar uma regra de progressão em 4 semanas para aumentar a intensidade sem se machucar.
- Reconhecer 5 sinais que indicam a hora de procurar um profissional de educação física.
- Construir uma rede de apoio com 2 a 3 pessoas e um check-in semanal de 5 minutos.

Passo a passo

1. Fixe sua frequência mínima de manutenção em 3 treinos por semana, com 20 a 25 minutos cada, e escreva isso num papel colado na parede do seu canto de treino. Use os treinos A, B e C que você já conhece e alterne a ordem a cada semana. Você sabe que está feito quando consegue olhar o papel e dizer qual treino fará amanhã sem pensar. Exemplo: uma pessoa que trabalha até as 19h marca segunda, quarta e sexta às 20h e deixa o papel visível ao lado do colchonete.

2. Crie uma regra de recaída escrita em uma frase: "Se eu perder 2 treinos seguidos, faço 10 minutos no terceiro dia, sem exceção." Cole essa frase ao lado da frequência mínima e leia em voz alta nos dias difíceis. O objetivo não é recuperar o tempo perdido, é quebrar a sequência de dias parados antes do terceiro. Você sabe que está feito quando a frase está escrita e você já usou pelo menos uma vez.

3. Planeje férias e viagens com antecedência de 7 dias: escolha 3 treinos de 10 a 15 minutos que caibam numa mala ou num quarto de hotel, sem equipamento. Imprima ou salve no celular a lista com os movimentos e as séries, e marque no calendário os dias de treino durante o período. Você sabe que está feito quando, no primeiro dia de viagem, já sabe qual treino fará e em que horário.

4. Use a regra "algo é melhor que nada" para semanas caóticas: reduza para 2 treinos de 10 minutos e mantenha o horário fixo. Não troque o horário, troque só a duração; isso preserva o gatilho que você construiu no primeiro mês. Você sabe que está feito quando, ao final da semana caótica, você registrou pelo menos 2 treinos no diário.

5. Aplique uma progressão em blocos de 4 semanas: na semana 1, mantenha o volume atual; na semana 2, aumente 1 repetição por exercício ou 5 segundos de prancha; na semana 3, repita o aumento; na semana 4, reduza para 70% do volume para recuperar. Escreva os números de cada semana no diário antes de começar o bloco. Você sabe que está feito quando consegue comparar a semana 1 com a semana 3 e ver a diferença registrada.

6. Aumente a intensidade só quando dois critérios estiverem cumpridos: você completou todas as repetições do treino por 2 semanas seguidas e terminou com esforço percebido de 7 ou menos numa escala de 0 a 10. Nesse caso, adicione 1 série em um único exercício por semana, nunca em todos ao mesmo tempo. Você sabe que está feito quando a mudança está anotada no diário com a data.

7. Marque no calendário um check-in mensal de 15 minutos, sempre no mesmo dia do mês, para revisar três números: quantos treinos você fez, quantos dias ficou parado e como estava sua disposição média de 1 a 5. Se ficou mais de 7 dias parado no mês, reduza a meta para 2 treinos semanais no mês seguinte. Você sabe que está feito quando os três números estão escritos numa folha ou no celular.

8. Construa sua comunidade de apoio com 2 a 3 pessoas: escolha uma pessoa de confiança para receber uma mensagem toda sexta-feira com a frase "Treinei X de 3 vezes esta semana". Combine a resposta esperada, que pode ser só um "ok" ou um emoji, para não criar cobrança. Exemplo: uma colega de trabalho recebe a mensagem às sextas às 18h e responde com um joinha, sem comentar sobre corpo ou peso.

9. Defina os 5 sinais para procurar um profissional de educação física: dor articular que dura mais de 3 dias, dor que piora durante o movimento, sensação de instabilidade no joelho ou no ombro, perda de força em um lado do corpo e tontura durante o esforço. Ao identificar qualquer um deles, pare o exercício e busque avaliação antes de voltar. Você sabe que está feito quando esses 5 sinais estão escritos e você sabe a quem recorrer.

10. Proteja o hábito com um "plano B de 5 minutos": nos dias em que não conseguir fazer o treino completo, faça 5 minutos de mobilidade ou uma caminhada dentro de casa, no mesmo horário. Registre como "treino mínimo" no diário para não confundir com dia perdido. Você sabe que está feito quando o diário mostra dias marcados como mínimo em vez de vazios.

11. Revise o plano a cada 30 dias com uma pergunta única: "O que me fez pular treinos neste mês?" Anote uma causa e uma mudança concreta para o mês seguinte, como mudar o horário ou reduzir a duração. Você sabe que está feito quando existe uma anotação de causa e uma de ajuste para o próximo mês.

> **Você abandona tudo nas férias por achar que 10 minutos não contam; isso apaga o gatilho do horário, então mantenha 2 treinos curtos por semana durante a viagem.**

Erros comuns

- ⊗ Você tenta compensar dias perdidos treinando 40 minutos de uma vez; isso aumenta o risco de dor e quebra a rotina, então faça o treino normal do dia e siga em frente.
- ⊗ Você abandona tudo nas férias por achar que 10 minutos não contam; isso apaga o gatilho do horário, então mantenha 2 treinos curtos por semana durante a viagem.
- ⊗ Você aumenta a intensidade em todos os exercícios ao mesmo tempo; isso impede saber o que causou dor ou cansaço, então mude um exercício por semana.
- ⊗ Você para de registrar no diário depois do primeiro mês; isso elimina a única prova visível do seu progresso, então mantenha o registro de repetições e sensações.
- ⊗ Você evita procurar ajuda profissional por vergonha; isso prolonga dores que poderiam ser resolvidas cedo, então marque uma avaliação ao notar qualquer um dos 5 sinais.

Checklist

- [ ] Você escreveu sua frequência mínima de 3 treinos por semana e colou na parede.
- [ ] Você escreveu a regra "2 treinos perdidos, 10 minutos no terceiro dia" e já a usou pelo menos uma vez.
- [ ] Você tem uma lista de 3 treinos curtos para viagens e férias salva no celular.
- [ ] Você registrou no diário os números do seu bloco de progressão de 4 semanas.
- [ ] Você combinou com 2 a 3 pessoas o check-in semanal de sexta-feira.
- [ ] Você anotou os 5 sinais de alerta e a quem recorrer para uma avaliação profissional.

Resumo

Manter o hábito é uma questão de regras simples: frequência mínima, plano para imprevistos e progressão em blocos. Agora escolha a data do seu check-in mensal e escreva no calendário os 3 treinos da próxima semana.