

MOBILIDADE MATINAL

Programa de 4 Semanas

Recupere movimento, elimine dor e comece
cada dia com o corpo funcionando direito.

Criado por **Lucas Mendes**
Fisioterapeuta | CREFITO-3 | Especialista em Mobilidade Funcional

AVISO LEGAL

Este material é apenas para fins educacionais. Não substitui diagnóstico, tratamento ou acompanhamento de um profissional de saúde qualificado. Se você sente dor, consulte um fisioterapeuta ou médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

© Lucas Mendes 2026 — Todos os direitos reservados.

INTRODUCAO

Bem-vindo ao programa Mobilidade Matinal. Este programa foi desenhado para qualquer pessoa que quer melhorar como seu corpo se sente, se move e funciona no dia a dia.

O objetivo é simples: dar a você o máximo de resultado com o mínimo de complexidade. Cada sessão leva entre 15 e 20 minutos. Você não precisa de equipamento especial — apenas um tapete, uma parede e consistência.

O programa tem 4 fases de 2 semanas cada. Cada fase prepara seu corpo para a seguinte. NÃO pule fases. A ordem importa.

DEPOIMENTO

"Tentei vários programas de alongamento e nenhum funcionou de verdade. Com o Mobilidade Matinal, em 2 semanas já sentia diferença real na lombar. Agora acordo sem aquela rigidez que me acompanhava há anos."

— Fernanda S., Engenheira de Software, 34 anos

COMO USAR ESTE PROGRAMA

Assista ao video abaixo para instrucoes completas:

■ ASSISTIR VIDEO DE INSTRUÇÕES

PRINCIPIOS FUNDAMENTAIS

Respiracao

Expire 5 segundos pela boca, inspire 5 segundos pelo nariz. Use obliquos, nao reto abdominal. Sem tensionar pescoco.

Esforco 3/10

Nunca passe de 5/10. Forcar = compensacao = zero resultado. Menos e mais.

Frequencia: 3-5x/semana

Divida as series entre manha e noite se preferir. Maximo 5 series por dia.

Ordem importa

Cada exercicio prepara o proximo. Nao mude a sequencia.

14 dias por fase

Minimo 14 dias em cada fase antes de avancar. Sem pressa.

ENTENDENDO O "POR QUE"

Para obter os melhores resultados com este programa, é fundamental que você entenda a metodologia por trás dos exercícios.

A maioria dos programas de alongamento foca em repetir movimentos mecanicamente — esticar um músculo, soltar, repetir. Isso liga e desliga o músculo sem criar integração real.

Nossa abordagem é diferente. Queremos criar consciência e integração — ensinar seu cérebro a coordenar músculos específicos em posições articulares específicas.

Por exemplo: se você quer melhorar sua capacidade de empurrar o chão com um lado do corpo, precisamos que os glúteos trabalhem no momento certo do ciclo da marcha. Temos duas opções:

1. Fazer dezenas de exercícios isolados e ligar/desligar o músculo repetidamente
2. Criar contexto para quando os glúteos devem contrair durante a marcha

Qual opção vai gerar melhor resultado? A segunda, sem dúvida. É isso que este programa faz.

■ ASSISTIR VIDEO EXPLICATIVO

FASE 1

Semanas 1-2 — Base e Descompressão

Nesta fase, vamos liberar tecidos tensos e criar espaço nas articulações. Seu corpo precisa dessa base antes de construir força e integração.

Tempo total: ~18 minutos por sessão

1. Liberação de Perna e Pé

Objetivo: Libera tecidos tensos para melhorar rotação e movimento articular.

Series: 1+ | **Reps:** 15 roladas por técnica | **Tempo:** ~6 min

[Assistir vídeo demonstrativo](#)

Execução correta:

- Corpo relaxado, sem tensão
- Velocidade: ~1 cm por segundo
- Pare no ponto de maior sensibilidade

2. Meia Rolada Lateral 90/90

Objetivo: Cria espaço nos quadris para os exercícios seguintes.

Series: 1+ | **Reps:** 15 roladas por lado | **Tempo:** ~4 min

[Assistir vídeo demonstrativo](#)

Execução correta:

- Lombar relaxada no chão
 - Sem beliscão no quadril
 - Ombros quietos e relaxados
-

3. Elevacao de Quadril 90-90

Objetivo: Controle pelvico com isquiotibiais e abdominais. Descomprime lombar.

Series: 2+ | **Reps:** 8 respiracoes | **Tempo:** ~4 min

[Assistir video demonstrativo](#)

Execucao correta:

- Apenas isquiotibiais — NAO gluteos
 - Lombar relaxada e apoiada
 - Expire completamente antes de subir
-

4. Quadrupede com Bloco

Objetivo: Descomprime a pelve posterior. Abre rotacao interna dos quadris.

Series: 2+ | **Reps:** 5-8 respiracoes | **Tempo:** ~4 min

[Assistir video demonstrativo](#)

Execucao correta:

- Lombar e pescoco relaxados
 - Alongamento suave nos gluteos
 - Apenas adutores ao apertar o bloco
-

FASE 2

Semanas 3-4 — Rotacao e Integracao

Agora que voce criou espaco, vamos ensinar seu corpo a usar essa nova mobilidade. Foco em rotacao de quadris e integracao pe-quadril.

Tempo total: ~20 minutos por sessao

1. Pronacao do Pe

Objetivo: Pe conecta com o chao e trabalha com a nova mobilidade do quadril.

Series: 2+ | **Reps:** 15-20 reps por lado | **Tempo:** ~5 min

[Assistir video demonstrativo](#)

Execucao correta:

- Arco do pe desce sem perder contato
- Pe completamente relaxado
- Zero tensao no joelho

2. Tracao de Adutores Lateral

Objetivo: Rotacao interna dos quadris e abertura posterior da pelve.

Series: 2+ | **Reps:** 5 respiracoes por lado | **Tempo:** ~4 min

[Assistir video demonstrativo](#)

Execucao correta:

- Adutor da perna de cima
 - NAO lateral do quadril
 - Lombar e pescoco relaxados
-

3. Gluteo Maior Lateral

Objetivo: Rotacao externa do quadril. Coordenacao arco do pe com gluteo.

Series: 2+ | **Reps:** 8 respiracoes por lado | **Tempo:** ~6 min

[Assistir video demonstrativo](#)

Execucao correta:

- Gluteo da perna de cima + abdominais inferiores
 - Arco do pe empurra contra a parede
 - Pescoco e lombar relaxados
-

4. Empilhamento na Parede

Objetivo: Re-treina alinhamento de cabeca, caixa toracica e pelve.

Series: 2+ | **Reps:** 8 respiracoes | **Tempo:** ~5 min

[Assistir video demonstrativo](#)

Execucao correta:

- EIPS suavemente contra a parede
 - Costas expandem ao inspirar
 - Pescoco completamente desativado
-

FASE 3

Semanas 5-6 — Força e Mudança Lateral

Hora de construir força real sobre a base de mobilidade que você criou. Exercícios mais desafiadores que integram pe, quadril e tronco.

Tempo total: ~22 minutos por sessão

1. Elevação de Calcanhar

Objetivo: Fortalece o arco do pé. Melhora a extensão final do quadril.

Series: 3 | **Reps:** 6-15 reps por lado | **Tempo:** ~6 min

[Assistir vídeo demonstrativo](#)

Execução correta:

- Contato na base do dedão e do mindinho
- Gêmeos trabalham sem dor
- Comece pela Progressão 1 — avance ao fazer 2x15 perfeitas

2. Agachamento Dividido com Dobradura

Objetivo: Fortalece glúteos, isquiotibiais e cadeia posterior.

Series: 2-3 | **Reps:** 8-10 reps por lado | **Tempo:** ~7 min

[Assistir vídeo demonstrativo](#)

Execução correta:

- Contato calcanhar + dedão + mindinho
 - Alongamento posterior, NAO frontal
 - Glúteos fortes ao subir
-

3. Abducao e Mudanca Intro

Objetivo: Melhora a mudanca lateral de um lado do corpo para o outro.

Series: 2+ | **Reps:** 5-8 respiracoes por lado | **Tempo:** ~5 min

[Assistir video demonstrativo](#)

Execucao correta:

- Gluteo da perna de cima + abdominais inferiores
 - Pescoco e lombar relaxados
 - Costelas baixas para baixo
-

4. Cruzamento de Joelhos (OPCIONAL)

Objetivo: Rotacao do tronco. Descomprime caixa toracica.

Series: 2+ | **Reps:** 5 respiracoes por lado | **Tempo:** ~4 min

[Assistir video demonstrativo](#)

Execucao correta:

- Costelas posteriores abrem ao inspirar
 - Costelas frontais abrem ao inspirar
 - Obliquos do lado para onde voce gira
-

FASE 4

Semanas 7-8 — Integracao Total

A fase final integra tudo: pe, quadril, tronco e ombros. Movimentos mais complexos que simulam padroes reais do dia a dia.

Tempo total: ~20 minutos por sessao

1. Flexao D2 Supina com Faixa

Objetivo: Arco completo de mobilidade do ombro com corpo alinhado.

Series: 2+ | **Reps:** 10-15 reps por lado | **Tempo:** ~5 min

[Assistir video demonstrativo](#)

Execucao correta:

- Lombar plana e relaxada
- Musculos atras da escapula inferior
- Controle total no retorno

2. Dobradura Kickstand

Objetivo: Mudanca dinamica entre quadris. Coordenacao de gluteos.

Series: 2+ | **Reps:** 8-10 reps por lado | **Tempo:** ~7 min

[Assistir video demonstrativo](#)

Execucao correta:

- Contato calcanhar + dedao + mindinho
 - Alongamento posterior, NAO frontal
 - Gluteos fortes ao subir
-

3. Abducao e Mudanca Avancada

Objetivo: Versao avancada da Fase 3. Domine as progressoes iniciais primeiro.

Series: 3+ | **Reps:** 5-8 respiracoes por lado | **Tempo:** ~8 min

[Assistir video demonstrativo](#)

Execucao correta:

- Gluteo da perna de cima + abdominais inferiores
 - Pescoco e lombar relaxados
 - Costelas baixas para baixo
-

NOTAS FINAIS

Parabens por chegar ate aqui. Se voce completou as 4 fases com consistencia, seu corpo ja esta se movendo de forma completamente diferente.

Lembre-se: mobilidade nao e algo que voce conquista e esquece. E uma pratica. Depois de completar o programa, voce pode voltar para as fases que mais precisa ou manter uma rotina de manutencao com seus exercicios favoritos de cada fase.

PROXIMOS PASSOS

- Repita as fases que voce achou mais desafiadoras
- Mantenha uma rotina minima de 3x por semana
- Compartilhe seus resultados — seu depoimento ajuda outras pessoas
- Consulte um profissional se sentir dor persistente

© 2026 Lucas Mendes — Todos os direitos reservados.

Este material e para uso pessoal. Proibida a reproducao sem autorizacao.