DESAFIO 21 DIAS

Pilates na Parede

Em casa, sem equipamento, de 10 a 20 minutos por dia



O que você vai encontrar

- Guia ilustrado com 16 exercícios usando só a parede, com passo a passo, respiração e cuidados
- Plano de 21 dias em 3 semanas: Adaptação, Força e Desafio
- Um circuito diferente para cada dia, com repetições e tempos definidos
- Calendário dos 21 dias para marcar o seu progresso
- Para iniciantes: dá para adaptar cada exercício ao seu ritmo

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este desafio

O que você precisa

Uma parede livre, um tapete ou toalha dobrada e roupas confortáveis. Faça descalça ou com meia antiderrapante.

Quanto tempo leva

Cada dia tem um circuito de 4 ou 5 exercícios. Com as voltas indicadas, o treino fica entre 10 e 20 minutos.

Como ler o plano

Ao lado de cada exercício está a dose: "10x" são repetições, "30 s" é o tempo segurando a posição, "cada" quer dizer cada lado. Descanse 30 a 60 segundos entre as voltas.

Se não conseguir

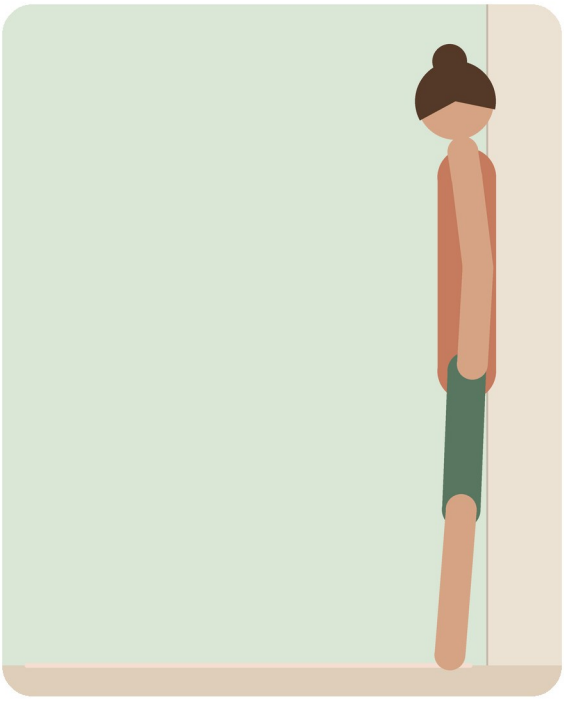
Faça menos repetições, segure por menos tempo ou faça só uma volta. O importante é não pular dias. Se um exercício incomodar, troque pela Respiração na parede.

Segurança

Pare se sentir dor, tontura ou falta de ar. Grávidas, pessoas com lesões, cirurgia recente, problemas de coluna, pressão ou coração devem falar com um médico ou fisioterapeuta antes de começar. Este material é educativo e não substitui acompanhamento profissional.

OS 16 EXERCÍCIOS

Guia ilustrado



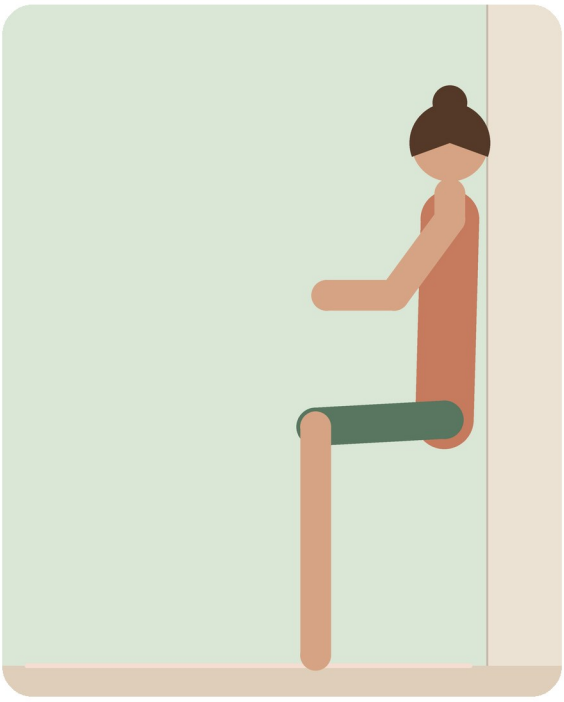
1 Respiração na parede

FOCO: POSTURA E CONSCIÊNCIA DO CORPO

1. Encoste costas, quadril e cabeça na parede, pés a um palmo dela.
2. Solte os braços ao lado do corpo e relaxe os ombros.
3. Puxe o umbigo levemente para dentro enquanto respira.

Respire: Inspire pelo nariz em 4 tempos, solte pela boca em 6.

Atenção: Não force o pescoço contra a parede.



2 Cadeirinha na parede

FOCO: COXAS E GLÚTEOS

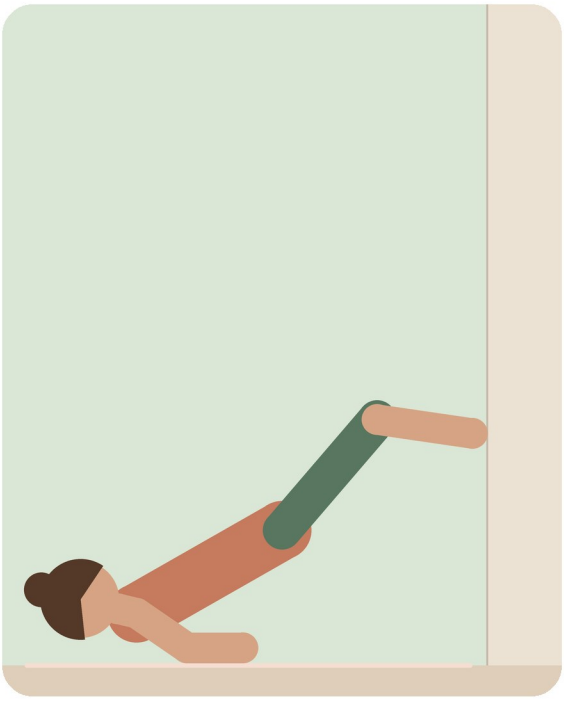
1. Costas apoiadas na parede, pés afastados na largura do quadril.
2. Deslize para baixo até os joelhos formarem um ângulo confortável.
3. Segure a posição com os braços à frente.

Respire: Respire de forma contínua, sem prender o ar.

Atenção: Joelhos alinhados com os pés, nunca à frente dos dedos.

OS 16 EXERCÍCIOS

Guia ilustrado



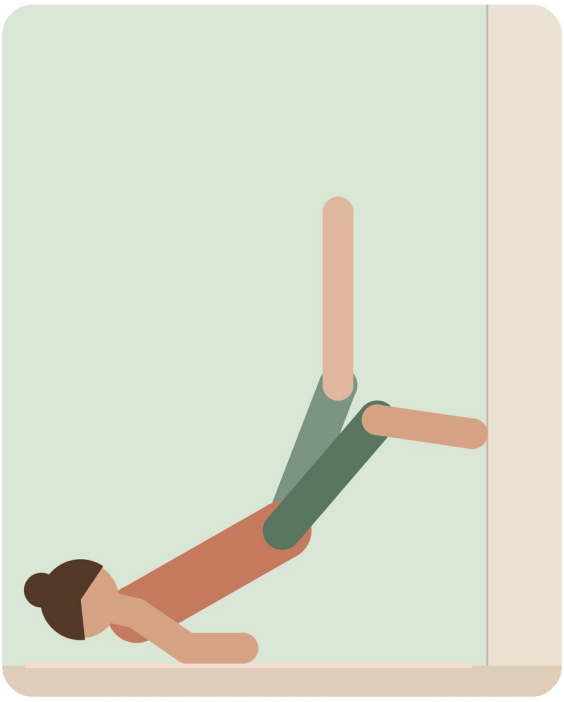
3 Ponte com pés na parede

FOCO: GLÚTEOS E PARTE DE TRÁS DAS COXAS

1. Deite de barriga para cima e apoie os pés na parede, joelhos dobrados.
2. Empurre a parede com os pés e suba o quadril.
3. Desça devagar, vértebra por vértebra.

Respire: Solte o ar ao subir, puxe o ar ao descer.

Atenção: Não arqueie a lombar: suba só até alinhar ombros, quadril e joelhos.



4 Ponte com uma perna

FOCO: GLÚTEOS E ESTABILIDADE DO QUADRIL

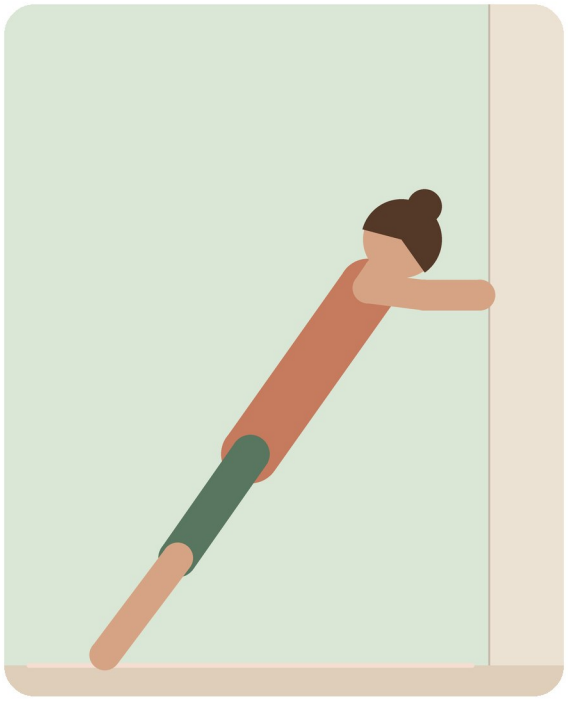
1. Na posição da ponte, estique uma perna para o teto.
2. Suba o quadril com o pé que está na parede.
3. Faça as repetições e troque de perna.

Respire: Solte o ar ao subir.

Atenção: Mantenha o quadril reto, sem cair para um lado.

OS 16 EXERCÍCIOS

Guia ilustrado



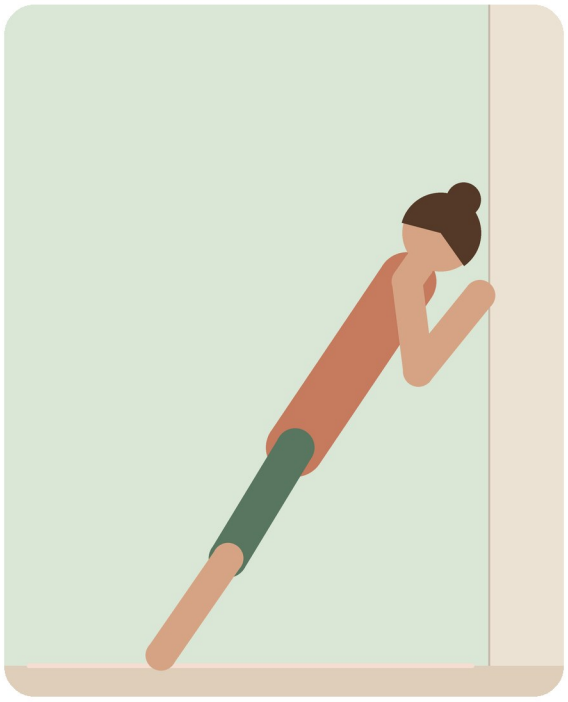
5 Prancha na parede

FOCO: ABDÔMEN, OMBROS E POSTURA

1. Fique de frente para a parede, a um passo e meio dela.
2. Apoie as mãos na altura dos ombros e incline o corpo em linha reta.
3. Segure, com o abdômen firme.

Respire: Respire curto e contínuo.

Atenção: Não deixe o quadril cair nem empinar.



6 Flexão na parede

FOCO: BRAÇOS, PEITO E OMBROS

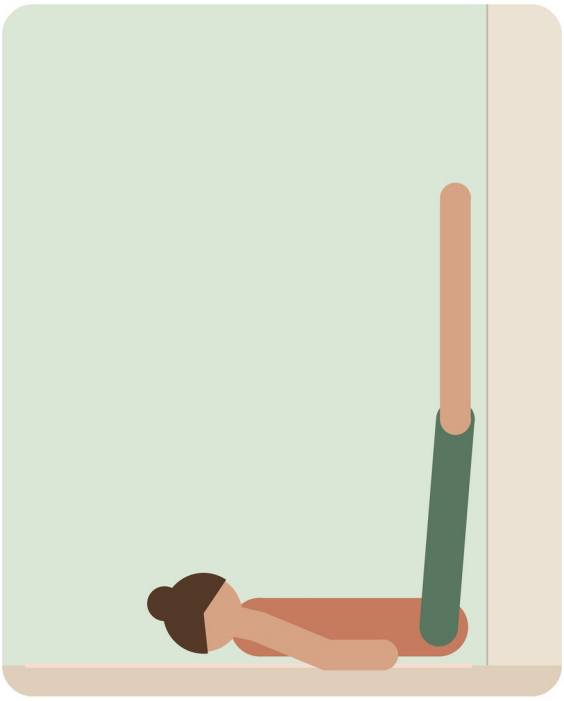
1. Na posição da prancha na parede, dobre os cotovelos.
2. Aproxime o peito da parede, sem encostar.
3. Empurre a parede e volte.

Respire: Puxe o ar ao descer, solte ao empurrar.

Atenção: Cotovelos apontando para trás, perto do corpo.

OS 16 EXERCÍCIOS

Guia ilustrado



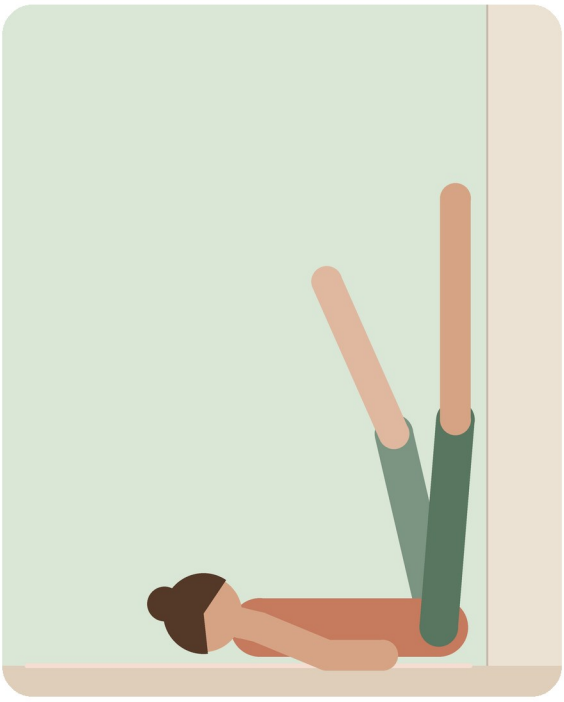
7 Pernas na parede

FOCO: RELAXAMENTO E CIRCULAÇÃO

1. Sente de lado bem perto da parede e gire o corpo deitando no chão.
2. Suba as pernas e apoie-as estendidas na parede.
3. Fique parada, com os braços soltos.

Respire: Respiração lenta e profunda.

Atenção: Se a lombar incomodar, afaste um pouco o quadril da parede.



8 Tesoura na parede

FOCO: ABDÔMEN INFERIOR

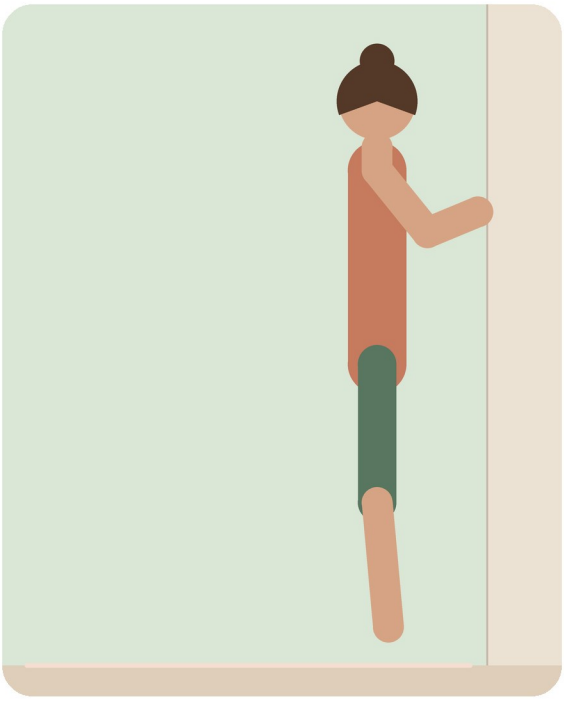
1. Com as pernas apoiadas na parede, tire uma perna e desça devagar.
2. Volte a perna para a parede.
3. Alterne as pernas, sem pressa.

Respire: Solte o ar ao descer a perna.

Atenção: Lombar sempre apoiada no chão.

OS 16 EXERCÍCIOS

Guia ilustrado



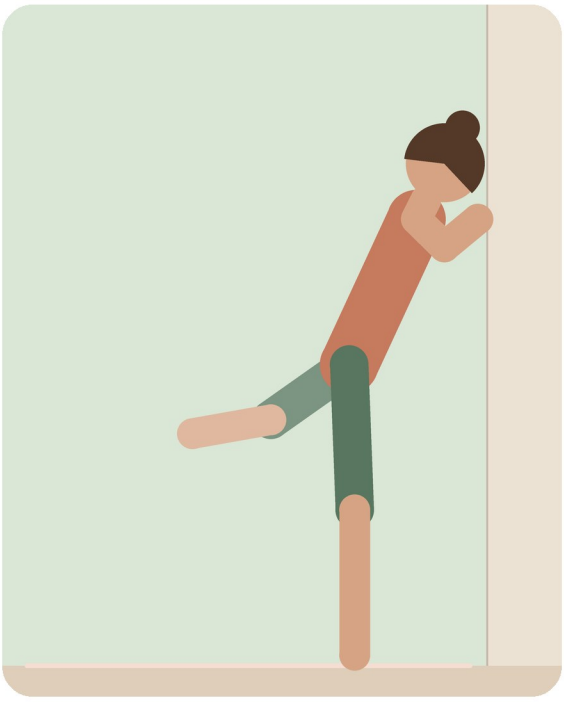
9 Elevação de calcanhar

FOCO: PANTURRILHAS E EQUILÍBRIO

1. De frente para a parede, apoie as pontas dos dedos nela.
2. Suba na ponta dos pés.
3. Desça devagar, sem bater o calcanhar.

Respire: Solte o ar ao subir.

Atenção: Peso distribuído entre os dois pés.



10 Coice com apoio

FOCO: GLÚTEOS

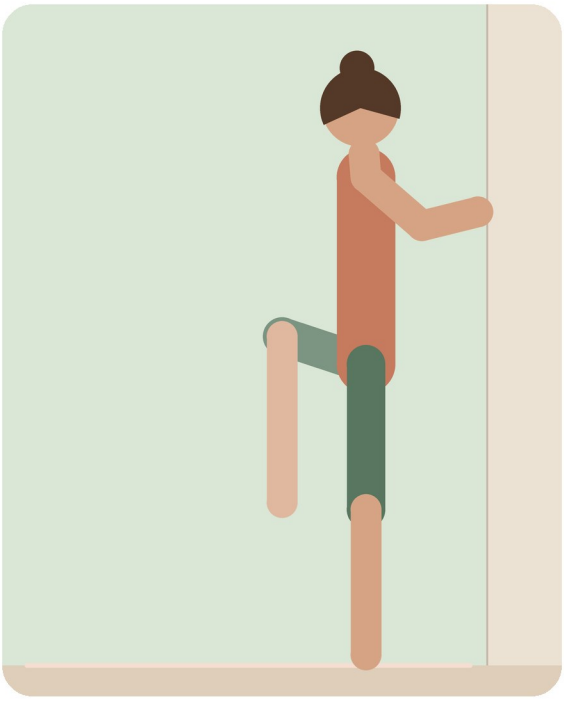
1. Mãos na parede, tronco levemente inclinado.
2. Leve uma perna para trás, com o pé flexionado.
3. Volte e repita; depois troque de lado.

Respire: Solte o ar ao levar a perna para trás.

Atenção: Não gire o quadril e não arqueie as costas.

OS 16 EXERCÍCIOS

Guia ilustrado



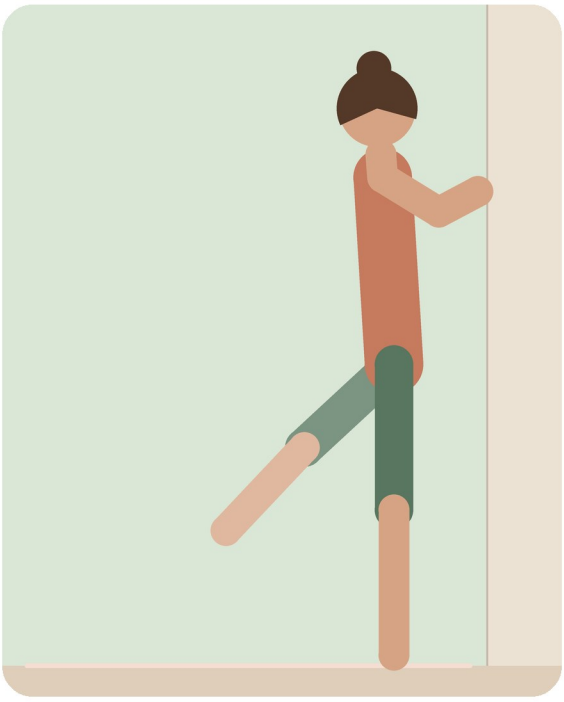
11 Elevação de joelho

FOCO: ABDÔMEN E QUADRIL

1. Fique de frente para a parede, com as mãos apoiadas nela.
2. Suba um joelho até a altura do quadril.
3. Desça e alterne as pernas.

Respire: Solte o ar ao subir o joelho.

Atenção: Mantenha a coluna alta, sem curvar.



12 Abertura lateral

FOCO: LATERAL DO QUADRIL (GLÚTEO MÉDIO)

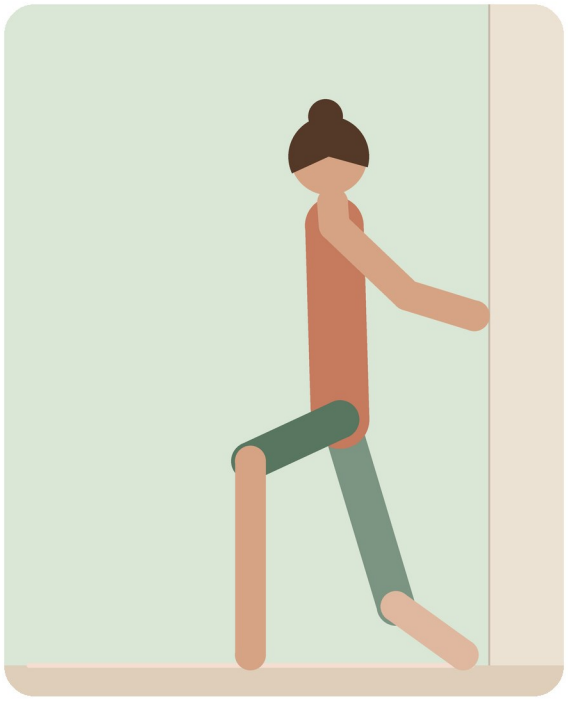
1. De lado para a parede, apoie a mão nela.
2. Leve a perna de fora para o lado, esticada.
3. Volte devagar e troque de lado depois.

Respire: Solte o ar ao abrir a perna.

Atenção: Pé da perna que sobe aponta para frente, não para o teto.

OS 16 EXERCÍCIOS

Guia ilustrado



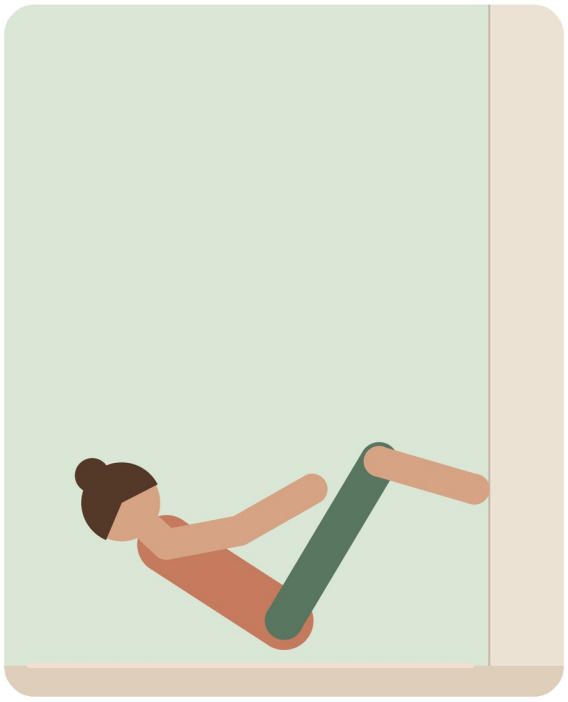
13 *Afundo com apoio*

FOCO: COXAS E GLÚTEOS

1. Uma mão na parede, um pé à frente e outro atrás.
2. Desça dobrando os dois joelhos.
3. Suba empurrando o chão com o pé da frente.

Respire: Puxe o ar ao descer, solte ao subir.

Atenção: O joelho da frente fica acima do tornozelo.



14 *Abdominal com pés na parede*

FOCO: ABDÔMEN

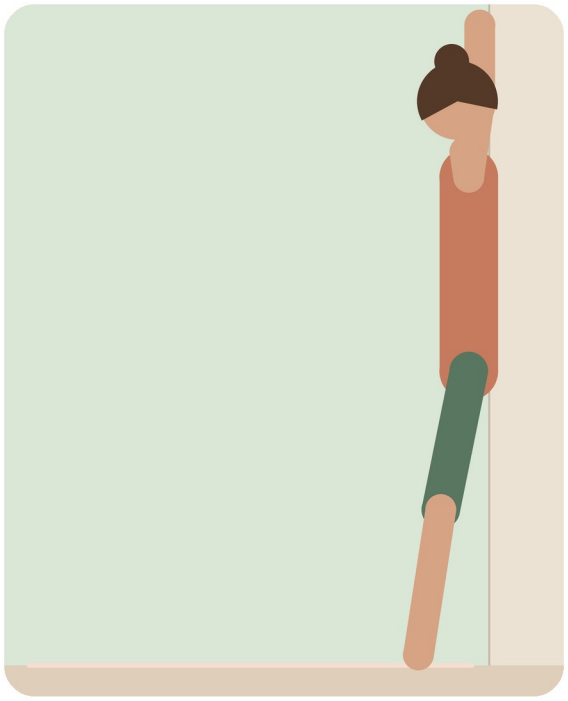
1. Deitada, joelhos dobrados e pés apoiados na parede.
2. Tire cabeça e ombros do chão levando as mãos em direção aos joelhos.
3. Desça devagar.

Respire: Solte o ar ao subir.

Atenção: Olhe para os joelhos; não puxe o pescoço.

OS 16 EXERCÍCIOS

Guia ilustrado



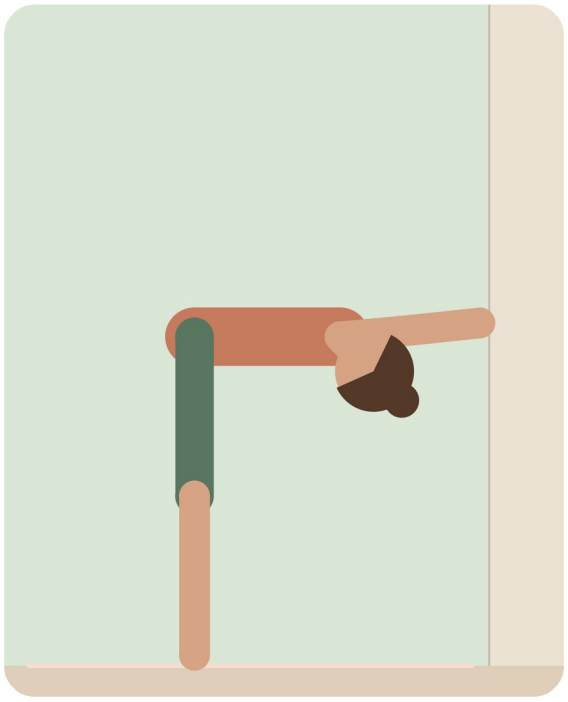
15 Anjo na parede

FOCO: OMBROS E POSTURA

1. Costas na parede, braços abertos em W apoiados nela.
2. Deslize os braços para cima, sem tirar da parede.
3. Desça de volta ao W.

Respire: Puxe o ar ao subir, solte ao descer.

Atenção: Vá só até onde os braços continuam encostados.



16 Alongamento em L

FOCO: COSTAS E PARTE DE TRÁS DAS PERNAS

1. De frente para a parede, apoie as mãos na altura do quadril.
2. Ande para trás até o corpo formar um L.
3. Deixe a cabeça entre os braços e segure.

Respire: Respire fundo e solte o corpo a cada saída de ar.

Atenção: Pode dobrar levemente os joelhos.

PLANO DE 21 DIAS

Semana 1 · Adaptação

Aprender os movimentos com calma. Faça 2 voltas no circuito do dia.

DIA 1 — **Corpo inteiro** ☐

Respiração na parede	6 respirações	Cadeirinha na parede	20 s
Ponte com pés na parede	10x	Prancha na parede	20 s
Alongamento em L	30 s		

DIA 2 — **Pernas e glúteos** ☐

Respiração na parede	6 respirações	Elevação de calcanhar	12x
Coice com apoio	10x cada	Ponte com pés na parede	12x
Pernas na parede	1 min		

DIA 3 — **Braços e postura** ☐

Respiração na parede	6 respirações	Flexão na parede	8x
Anjo na parede	8x	Prancha na parede	20 s
Alongamento em L	30 s		

DIA 4 — **Abdômen** ☐

Respiração na parede	6 respirações	Abdominal com pés na parede	10x
Tesoura na parede	8x cada	Elevação de joelho	10x cada
Pernas na parede	1 min		

DIA 5 — **Corpo inteiro** ☐

Cadeirinha na parede	25 s	Ponte com pés na parede	12x
Flexão na parede	10x	Abertura lateral	10x cada
Alongamento em L	30 s		

DIA 6 — **Pernas e glúteos** ☐

Afundo com apoio	8x cada	Ponte com uma perna	6x cada
Elevação de calcanhar	15x	Coice com apoio	12x cada
Pernas na parede	1 min		

DIA 7 — **Descanso ativo** ☐

Respiração na parede	10 respirações	Pernas na parede	3 min
Alongamento em L	45 s	Anjo na parede	6x

Semana 2 · Força

Um pouco mais de tempo e repetições. Faça 3 voltas.

DIA 8 — **Corpo inteiro** ☐

Cadeirinha na parede	30 s	Ponte com pés na parede	15x
Flexão na parede	10x	Prancha na parede	30 s
Alongamento em L	30 s		

DIA 9 — **Pernas e glúteos** ☐

Afundo com apoio	10x cada	Ponte com uma perna	8x cada
Abertura lateral	12x cada	Elevação de calcanhar	15x
Pernas na parede	1 min		

DIA 10 — **Braços e postura** ☐

Flexão na parede	12x	Anjo na parede	10x
Prancha na parede	30 s	Elevação de joelho	12x cada
Alongamento em L	30 s		

DIA 11 — **Abdômen** ☐

Abdominal com pés na parede	12x	Tesoura na parede	10x cada
Elevação de joelho	12x cada	Prancha na parede	30 s
Pernas na parede	1 min		

DIA 12 — **Corpo inteiro** ☐

Cadeirinha na parede	35 s	Coice com apoio	12x cada
Flexão na parede	12x	Ponte com pés na parede	15x
Alongamento em L	30 s		

DIA 13 — **Pernas e glúteos** ☐

Afundo com apoio	10x cada	Abertura lateral	15x cada
Ponte com uma perna	10x cada	Elevação de calcanhar	20x
Pernas na parede	1 min		

DIA 14 — **Descanso ativo** ☐

Respiração na parede	10 respirações	Pernas na parede	3 min
Alongamento em L	45 s	Anjo na parede	8x

PLANO DE 21 DIAS

Semana 3 · Desafio

Ritmo constante e menos pausa entre os exercícios. Faça 3 voltas.

DIA 15

Corpo inteiro

Cadeirinha na parede	45 s	Ponte com pés na parede	20x
Flexão na parede	15x	Prancha na parede	40 s
Abdominal com pés na parede	15x		

DIA 16

Pernas e glúteos

Afundo com apoio	12x cada	Ponte com uma perna	12x cada
Coice com apoio	15x cada	Abertura lateral	15x cada
Elevação de calcanhar	20x		

DIA 17

Braços e postura

Flexão na parede	15x	Anjo na parede	12x
Prancha na parede	45 s	Elevação de joelho	15x cada
Alongamento em L	45 s		

DIA 18

Abdômen

Abdominal com pés na parede	15x	Tesoura na parede	12x cada
Elevação de joelho	15x cada	Prancha na parede	40 s
Pernas na parede	1 min		

DIA 19

Corpo inteiro

Cadeirinha na parede	50 s	Ponte com uma perna	12x cada
Flexão na parede	15x	Afundo com apoio	12x cada
Alongamento em L	45 s		

DIA 20

Pernas e glúteos

Cadeirinha na parede	45 s	Coice com apoio	20x cada
Abertura lateral	20x cada	Ponte com pés na parede	20x
Elevação de calcanhar	25x		

DIA 21

Celebração

Respiração na parede	10 respirações	Cadeirinha na parede	1 min
Prancha na parede	1 min	Ponte com pés na parede	20x
Pernas na parede	3 min		

ACOMPANHE

Calendário dos 21 dias

Pinte o círculo de cada dia concluído. Cole na geladeira ou no espelho.

1	2	3	4	5	6	7
Corpo	Pernas	Braços	Abdômen	Corpo	Pernas	Descanso
8	9	10	11	12	13	14
Corpo	Pernas	Braços	Abdômen	Corpo	Pernas	Descanso
15	16	17	18	19	20	21
Corpo	Pernas	Braços	Abdômen	Corpo	Pernas	Celebração

Eu completei o desafio!

Nome: _____

Data: _____