

**APRENDA & APLIQUE**

**SAIBA COMO  
ALIVIAR DORES  
NAS ARTICULAÇÕES**

**COM ESSES EXERCÍCIOS  
ESTRATÉGICOS**

*KLÉBER BARROS*

# Índice

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Pág 3.....  | Introdução        |
| Pág 6.....  | Quem sou          |
| Pág 8.....  | Dores na lombar   |
| Pág 11..... | Dores nos joelhos |
| Pág 15..... | Dores nos ombros  |
| Pág 18..... | Encerramento      |



# Capítulo 1

# INTRODUÇÃO



As dores dos alunos, na maioria dos casos, é por falta de um corpo mais rico em movimento.

KLÉBER BARROS



**Praticamente todos as  
alunas reclamam de dores  
em alguma parte do corpo.**

Por isso estou escrevendo esse livro em formato digital e pdf para compartilhar o meu conhecimento, e o que faço no dia a dia para aliviar essas dores das minhas alunas.

Pois, na maioria dos casos, os problemas relatados por minhas alunas é devida a falta de um corpo mais rico em movimento. Quando digo rico em movimento, estou tratando de articulações serem mais móveis, livres e estáveis.

Ai entra o papel do professor em conseguir detectar o problema que está ocasionando as dores articulares. Mas não é fácil conseguir detectar, analisar e aplicar.

**Neste E-book vou compartilhar como que faço para ajudar as minhas alunas a aliviarem suas dores com exercicios estratégicos do método. Vale ressaltar duas coisas:**

- Vou tratar exclusivamente de movimentos, considerando que deve haver também uma liberação miosfacial em todas regiões em que irei citar e apresentar, porém, não tratarei desse assunto;
- Estou supondo que todas as alunas já passaram pela área médica e clínica, ou seja, ela já sabe, caso tenha, qual o problema delas em caso de hérnia, ligamentos rompido, dentre outras patologias que possam aparecer para mim. Logo, o que vou ensinar são movimentos para auxiliar nas dores dos alunos devida a má postura, reabilitação e também em movimentos errados.

## Capítulo 2

# QUEM SOU



## **Tenho um método muito bem orquestrado**

**Sou Profissional de Educação Física e também Especialista em Obesidade e Emagrecimento & em Treinamento Físico Funcional. Atuo mais de 10 anos na área e mais de 500 mulheres foram beneficiadas com o meu método de treino. Mas, o meu trabalho vai muito além disso.**

- Tenho um método muito bem orquestrado, onde todas as alunas passam por uma avaliação global onde detecto possíveis disfunções pelo corpo.
- Tenho um curso 100% online de Emagrecimento onde ensino cada detalhe, cada exercício e como aplicar no seu dia a dia na prática com uma forma de treinar, para assim atingir seus objetivos de forma mais rápida e prática

## Capítulo 3

# DORES NA REGIÃO LOMBAR



# REGIÃO INFERIOR DAS COSTAS

Sabemos que a região lombar está localizada próxima do quadril e da torácica, logo, uma depende da outra para desempenhar uma melhor função articular e de movimento. Toda e qualquer articulação, precisa ser livre para trabalhar, resumindo:

Se você tem um quadril travado uma torácica completamente nula (já envolvendo também as escápulas), é natural que haja dores na região inferior das costas.

Muitas pessoas trabalham sentado na frente a algum computador, aumentando o índice de dores na lombar.

## PERGUNTA

O QUE FAZER  
PARA ALIVIAR  
DORES NA  
LOMBAR  
NESSE CASO?

Bom nesse  
caso, iremos  
trabalhar:

MOBILIDADE  
TORÁCICA

Bora?

..... ❖ .....

# MOBILIDADE TORÁCICA

..... ❖ .....



**CLIQUE AQUI**

## Capítulo 4

# DORES NOS JOELHOS



# **Os joelhos são sempre os vilões, na cabeça das alunas, tudo machuca joelho.**

Agachamento nem pensar, subir escada só em emergência, dentre outras...

Mas antes de tudo, devemos entender que os joelhos possuem uma articulação de estabilidade, onde ele possui dois movimentos apenas, flexão e extensão, não permitindo a rotação. Entendendo isso, logo, qualquer exercício que envolva os joelhos deve-se cuidar se os mesmos acompanham as pontas dos pés, ou se os quadris estão livres para trabalhar.

Caso um ou outro esteja desalinhado com os seus objetivos específicos, quem sofre são os joelhos. Portanto, para aliviar dores nos joelhos, devemos primeiramente analisar os pés (tornozelo e arco plantar) e os quadris. Os tornozelos precisam ser móveis, bem como, os quadris, já o arco plantar precisa ser forte e estável. Além disso, os problemas mais comuns são os pés pronados, mais conhecidos como pé chato, podendo ocasionar uma reação em cadeia clássica: pés chatos = joelhos valgos = inclinação pélvica anterior.

Você percebeu o quanto é fundamental prestar atenção nos pés, independente se houver dores, pois, é lá que começa toda a estrutura corporal.

Neste exemplo, peguei uma aluna relatando dores nos joelhos durante o dia a dia e nos treinos. De cara vi que os pés dela são pronados.

Logo, irei trabalhar:

- MOBILIDADE DE TORNOZELO

## **PERGUNTA**

O QUE FAZER  
PARA ALIVIAR  
DORES NOS  
JOELHOS?



# MOBILIDADE DE TORNOZELO



**CLIQUE AQUI**

Capítulo 5

# DORES NOS OMBROS



# QUEM NUNCA SENTIU UMA DOR NOS OMBROS?

Por se tratar de uma articulação que possui vários ângulos de movimentos, requer um cuidado maior. É uma articulação onde trabalhamos mobilidade articular, ou seja ela deve ser livre para movimentar-se. Um ombro travado, associado a uma escápula nula, a dor no ombro é uma questão de tempo.

Canso de ver alunos em academias convencionais sem orientação, colocarem cargas absurdas no supino com barra com as escápulas nulas. Que Kléber? Escápulas no supino? Sim, as escápulas desempenham uma função crucial na execução do supino, ela precisa estar firme e conectada com os ombros para obter uma vida mais saudável para os ombros. Mas isso é um outro assunto a ser discutido.

Portanto, devemos sempre focar se as escápulas estão desempenhando o seu papel articular que é estabilidade, e se os ombros estão móveis para chegar nas amplitudes necessárias sem compensar com outras articulações que vai desde os joelhos até a região lombar.

Entendemos que: Todo ombro precisa de uma escápula saudável e uma torácica móvel.

Exercícios  
Estratégicos:

ESTABILIDADE  
ESCAPULAR



# ESTABILIDADE ESCAPULAR



**CLIQUE AQUI**

## Capítulo 6

# ENCERRAMENTO

ISSO FOI APENAS UM PEDAÇO  
DO MEU MÉTODO DE  
TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL.



## **Vimos vários exercícios para auxiliar nos alívios de dores na: Lombar, Joelhos e Ombros.**

Esses foram alguns dos exercícios que utilizo dentro do meu sistema de treinamento.

Apresentei apenas exercícios de mobilidade e estabilidade articulares, vale ressaltar que deverão combinar com exercícios de força para obter um maior sucesso no seu objetivo.

Todos esses exercícios foram gravados em vídeos para melhor entendimento de vocês.

Isso foi apenas um pedaço do meu sistema de treinamento, caso tenha interesse em adquirir o meu curso 100% online contendo tudo que aplico em minhas alunas, basta mandar um alô para (83) 99669-2380.

Treinamento Físico Funcional baseado em fases de evolução, onde o grande objetivo é preparar a aluna sem riscos de lesões, paralelamente possuo também programas de Emagrecimento Definitivo e ganho de Força e também uma Comunidade Treinos Online.



**KLÉBER BARROS**  
PERSONAL TRAINER

**Quero te fazer alcançar os seus objetivos! Estou aguardando por você!**

## **Contato**

contato@kleberbarrospersonal.com.br  
(83) 99669-2380

[www.kleberbarrospersonal.com.br](http://www.kleberbarrospersonal.com.br)

Instagram: @kleberbarros\_personal

Facebook: Kléber Barros