

MEU DESAFIO / COACH BAPTISTA

53 etapas

SEU GUIA DE INÍCIO



53 ETAPAS NO APP · PASSO A PASSO



01 Seu lugar no Desafio Bumbum Africano

Você não precisa de experiência prévia. Primeiro conheça o percurso e depois pratique o que for adequado para você. Entender o que abrir e preparar um momento possível vale mais do que tentar fazer tudo. Este programa é uma ferramenta de prática; seu ritmo e suas sensações importam.

02 Conheça as seções

Aqui você encontra sua próxima sessão e a recepção. O calendário organiza os dias. A biblioteca explica cada movimento e sua opção suave. Baixe os materiais e guarde seu link pessoal. Se algo falhar, abra Ajuda.



03
Primeiro verifique como você está

Se você sentir dor, tontura ou mal-estar, não comece a sessão. Uma lesão, gravidez, pós-parto ou condição de saúde pode exigir avaliação antes de praticar. As fotos e demonstrações são ilustrativas. Não substituem atendimento profissional.

04
Escolha um espaço possível

Deixe espaço à frente, atrás e dos lados para mudar de posição. Use uma superfície firme, seca e sem objetos que escorreguem. Faça um passo curto perto do seu apoio antes de abrir o relógio.



05 Uma cadeira que realmente ajude

Escolha uma cadeira firme, sem rodinhas, junto a uma parede. Apoie as mãos suavemente e verifique se não se move. Não use móveis instáveis. Pode servir de apoio para as adaptações; não precisa usá-la se não precisar.

06 Prepare o trabalho no chão

Deixe um colchonete firme sem bordas levantadas nem dobras. Mude de posição com controle e apoio. Não se apresse pelo temporizador. Pause e revise uma alternativa. Não force ajoelhar ou deitar se incomodar.



07 Roupas que permitam se mover

Escolha roupas que permitam dobrar joelhos e quadris sem puxar o tecido. Guarde acessórios que possam prender e deixe as mãos livres. Sua roupa não precisa ser nova nem especial para que você possa aprender.

08 Seus pés e seu apoio

Verifique se sua escolha não escorrega e permite apoiar com conforto. Antes do primeiro movimento, observe o contato de ambos os pés com o chão. Se tiver indicações profissionais sobre calçado, respeite-as.



09 Água e uma pausa à mão

Tenha uma garrafa em um lugar onde não atrapalhe seu percurso. Você pode parar o relógio para beber ou recuperar o conforto. As necessidades mudam; não force uma quantidade nem use a sede como competição.

10 Coloque o celular

Use um apoio seguro para assistir sem segurar durante cada exercício. Teste volume e reprodução antes de começar. Assista à demonstração antes de praticar; não torça o pescoço para acompanhar a tela.



11 Reserve um horário realista

Escolha um momento compatível com sua casa, trabalho e descanso. Se o dia mudar, decida outro horário possível sem duplicar sessões. Anote ambos os horários no seu planner antes de começar a primeira semana.

12 Escreva seu motivo

Pense em uma habilidade que queira aprender ou uma rotina que queira organizar. Escreva uma frase breve que faça sentido para você, sem se comparar com outra pessoa. Use-a como lembrete, não como obrigação nem promessa de mudanças físicas.



13 Organize seus apoios

Guarde seu link privado, o planner e os guias em um lugar fácil de encontrar. Anote o nome do exercício e qual parte precisa rever. A ajuda do app resolve acesso e uso. Dúvidas de saúde precisam de atenção profissional.

14 O descanso faz parte

O plano alterna força e recuperação. Um dia leve não é uma dívida de treino. As próximas seções liberam após 7, 14 e 21 dias de acesso. Você pode pausar ou adaptar; não some outra sessão para compensar.



15 Assista antes de imitar

Toque na demonstração do movimento que aparece na sua sessão. Observe onde vão mãos, pés e apoios. Veja também a opção mais leve. Experimente um percurso pequeno antes de seguir os intervalos do dia.

16 Entenda os oito minutos

O tempo inclui os blocos e descansos indicados pelo app. Nem todos os dias têm os mesmos exercícios. Siga a sessão designada. O temporizador não obriga a continuar se precisar descansar ou revisar a técnica.



17 Marcha suave

Em pé, levante um pé e depois o outro sem pular. Mantenha o tronco ereto e respire naturalmente. Use uma parede se precisar de equilíbrio. Não acelere se perder estabilidade.

18 Ponte de glúteos

Deitado de costas, dobre os joelhos e apoie ambos os pés. Eleve o quadril de forma confortável e volte lentamente. Faça uma elevação pequena. Evite arquear a região lombar ou empurrar com o pescoço.



19 Sentar e levantar

Coloque uma cadeira firme contra a parede. Incline ligeiramente o tronco, pressione os pés e levante-se; volte com controle. Use os braços de uma cadeira estável. Não use cadeiras com rodas nem deixe o corpo cair.

20 Elevação lateral em pé

Com uma mão em uma parede, afaste uma perna para o lado alguns centímetros. Volte com controle e troque de lado. Reduza o movimento. Não incline o tronco para levantar mais a perna.



21 Extensão de quadril em pé

Segure-se em uma parede. Leve uma perna um pouco para trás, sem arquear as costas. Volte e troque de lado. Faça um movimento pequeno e lento. Mantenha a pelve orientada para frente.

22 Abertura lateral deitado

Deite-se de lado com os joelhos dobrados e os pés juntos. Abra o joelho de cima sem girar a pelve; feche com controle. Abra só um pouco. Não role o quadril para trás.



23 Agachamento curto com apoio

Segure-se em um suporte estável. Leve o quadril para trás e dobre um pouco os joelhos, até onde for confortável. Volte sem pressa. Substitua por sentar e levantar. Mantenha os pés apoiados e evite forçar a profundidade.

24 Elevação de calcanhares

Com apoio em uma parede, eleve ambos os calcanhares suavemente e volte a apoiá-los. Faça com um percurso curto. Não faça movimentos bruscos nem solte o apoio se perder o equilíbrio.



25 Extensão alternada em quatro apoios

Com as mãos sob os ombros e joelhos sob os quadris, deslize uma perna para trás. Volte e alterne sem girar o tronco. Mantenha o pé em contato com o chão. Não levante a perna acima do quadril.

26 Deslizamento do calcanhar

Deitado de costas, joelhos dobrados e pés apoiados. Deslize um calcanhar para frente e volte, mantendo o tronco estável. Alterne. Reduza o deslizamento. Respire e evite arquear as costas.



27 Empurrão na parede

Apoie as mãos em uma parede na altura do peito. Dobre os cotovelos com controle e empurre para voltar. Aproxime os pés da parede. Mantenha o corpo alinhado e a parede livre de objetos.

SEU PRÓXIMO PASSO

Você conheceu uma prévia do material.

No aplicativo, continue com seu plano de 28 dias, exercícios e guias completos.

Volte à conversa no WhatsApp para conhecer as opções de acesso.

Coach Baptista · Desafio Bumbum Africano