

MEU DESAFIO / COACH BAPTISTA

36 etapas

ANTES DE DAR PLAY



36 ETAPAS NO APP · PASSO A PASSO



01
Antes de dar play

Chão firme e espaço livre. Seu guia, seu vídeo e seu apoio. Comece com margem para pausar.

02
Seu caminho em três passos

Deixe o chão livre e coloque uma cadeira firme sem rodinhas contra a parede. Veja a demonstração do dia. O aquecimento não substitui essa explicação. Experimente o movimento lentamente e amplie o alcance só se for confortável para você.



03 Um espaço que te acompanha

Retire tapetes que escorreguem e deixe espaço para mover os braços. Tenha água e uma cadeira estável. Evite apoiar-se em móveis que possam se mover. Coloque-a em uma altura confortável para assistir à demonstração sem virar o pescoço.

04 Desperte o movimento

Caminhe no lugar com passos confortáveis. Você pode fazer perto de um apoio. Mexa os braços sem forçar os ombros e mantenha uma respiração natural. Comece devagar. Não é necessário suar nem sentir ardor para se preparar.



05
Reconheça seu apoio

Observe como distribui o peso sobre ambos os pés. Evite travar os joelhos. Faça um movimento curto antes de tentar o percurso completo. Se perder estabilidade, pare e volte a se posicionar junto a um apoio.

06
Do ensaio à sua sessão

Identifique a posição inicial e o movimento no app. Faça algumas repetições suaves, sem buscar velocidade. Siga a sessão designada. Pode pausar por mais tempo se precisar.



07 Três ajustes que ajudam

Uma versão pequena e controlada é preferível a forçar o movimento. Consulte a adaptação do exercício no guia de início. O relógio do programa é uma referência; seu descanso pode ser maior.

08 Antes de dar play

Se estiver doente, com dor ou tontura, não comece a sessão. Verifique o nome do dia e o tipo: força ou recuperação. Apoio estável, espaço livre e um momento sem interrupções.



09
Seu ritual, por escrito

Escreva onde pode se mover com segurança e o que deve retirar. Anote um horário possível e outro alternativo caso o dia mude. Após uma atividade habitual, deixe o espaço pronto e abra o app.

10
Lista de saída

Use-a para preparar seu espaço; não adiciona uma sessão extra. Siga o dia correspondente do calendário e sua demonstração. Pare se aparecer dor ou desconforto. Consulte se tiver uma lesão ou dúvidas de saúde.



11 Seu plano do dia anterior

Reserve o momento sem reduzir seu descanso. Cadeira, celular e água podem ficar preparados desde antes. Se mudar o horário, decida quando retomar sem fazer duas sessões.

12 Luz para observar

Evite praticar onde não consiga distinguir obstáculos. Ajuste o brilho para ler sem se aproximar do telefone. Mude o ângulo do suporte se uma janela refletir a tela.



13 Remova uma distração

Reduza interrupções quando possível. Não pratique segurando o telefone nem objetos que atrapalhem. Pare o relógio antes de atender outra coisa.

14 Confira seu colchonete

Estenda-o sobre uma superfície firme. Deixe espaço para que mãos e pés não fiquem sobre objetos. Se o chão incomodar, consulte a adaptação antes de se forçar.



15 Seu apoio na parede

Evite portas que possam abrir ou móveis que se movam. Procure espaço para o movimento sem se empurrar contra a parede. Veja o apoio indicado para o exercício do dia.

16 Prepare o som

Verifique se o vídeo está audível e pode ser pausado. Não precisa de volume alto para seguir a orientação. Leia as instruções e resolva o problema antes de praticar.



17 Abra a sessão correta

Veja número, semana e tipo de sessão. As semanas são liberadas conforme sua data de acesso. Não precisa adiantar dias nem repetir uma semana inteira de uma vez.

18 Observe o primeiro movimento

Posicione mãos, pés e o apoio que aparece. Observe para onde o corpo se move. Leia a adaptação antes de iniciar o temporizador.



19 Faça um ensaio sem o relógio

Faça um teste leve sem buscar velocidade. O ensaio é para entender; não para fazer uma série extra. Volte ao vídeo se não lembrar a posição.

20 A transição também conta

Não corra ao passar de pé para o chão. Se precisar de uma cadeira estável, coloque-a antes. O relógio pode ser pausado enquanto você se ajeita.



21 Respire antes de começar

Busque uma postura confortável. Não force inspirações nem prenda o ar. Se sentir tontura ou mal-estar, não inicie a sessão.

22 Escolha seu alcance confortável

Um movimento pequeno permite observar o controle. Não tente ganhar amplitude forçando um incômodo. Anote se essa versão ajudou você.



23 Se hoje você está cansada

Veja como se sente antes de abrir o relógio. Pode revisar a técnica e reservar outra ocasião para praticar. Não transforme o cansaço em uma obrigação de treinar mais.

24 Prepare um dia leve

Identifique a recuperação do dia. Não repita a sessão de força porque hoje parece mais fácil. Anote o que permitiu que você se movesse ou descansasse com conforto.



25 O que anotar antes

Uma frase breve sobre como você está. Anote se precisa revisar algum apoio ou adaptação. Pratique, adapte ou descanse conforme sua situação.

26 O que anotar depois

Qual instrução você entendeu melhor? Qual versão permitiu praticar com controle? Quando você vai abrir seu calendário novamente?



27 Quando não entende uma indicação

Não imite um movimento que não compreende. Revise início, percurso e opção suave. Mencione o nome do exercício e a parte que gera dúvida.

28 Se o vídeo parar

Não continue às cegas só para seguir os segundos. Espere o carregamento e tente reproduzir desde o início. Se o problema continuar, descreva o ocorrido na Ajuda do app.



29
Seu acesso, bem guardado

Guarde em um lugar privado. O acesso é individual; evite compartilhar o código em grupos abertos. Use seu link pessoal para voltar a entrar.

30
Deixe margem para descansar

Não precisa terminar antes da demonstração. Se precisar de mais tempo, use o botão de pausa. Não force retomar se ainda estiver com desconforto.



31 Plano para uma interrupção

Pausa antes de se afastar do local. Lembre-se do movimento e do intervalo pendente. Retome quando for seguro ou termine por hoje sem repetir depois.

32 Sua preparação semanal

Confira novamente o chão, a cadeira e os materiais. Reserve momentos compatíveis com sua semana. Reduza uma barreira que dificultou começar antes.



33

Uma sessão não é um exame

Aprender a posição faz parte do programa. Uma versão suave ainda é uma decisão útil. Anote o que entendeu sem julgar seu corpo.

34

Prepare o próximo dia

Marque o que fez no app e no planner. Retire o que atrapalha e organize seus materiais. O próximo dia pode ser de força ou recuperação.



35 Sua lista final de preparação

Chão firme, cadeira estável e celular seguro. Guia do dia, demonstração e opção confortável. Você pode pausar, adaptar ou parar se precisar.

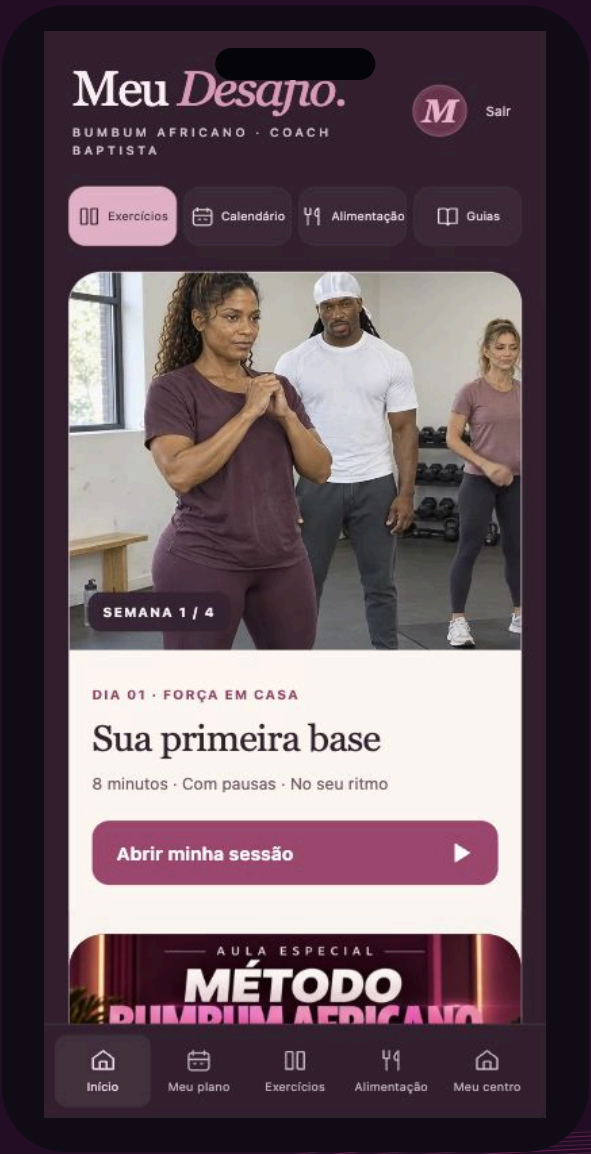
36 Seu espaço está pronto

Esteja pronto para quando seu ambiente mudar. Se aparecer dor ou desconforto, pare. Com conforto, apoios e tempo para pausar.

CONTINUE DENTRO DO APP

VOCÊ JÁ TEM SUA BASE. AGORA DÊ PLAY.

SUA PREPARAÇÃO SE TORNA PRÁTICA



01 VEJA ANTES DE COMEÇAR

Abra a demonstração do movimento.

02 TREINE NO SEU RITMO

Temporizador, pausas e sessões guiadas.

03 TUDO NO SEU CELULAR

Calendário e materiais no mesmo lugar.

MÉTODO BUMBUM AFRICANO

Seu guia, suas demonstrações e sua próxima sessão, conectados dentro do app.

Confirme sua contribuição e receba seu acesso pessoal + dois bônus surpresa.