

## Copilot

Fortalecer os joelhos é essencial para prevenir lesões e melhorar a estabilidade. Aqui está um plano semanal com exercícios para fortalecer os joelhos:

### Segunda-feira

- **Agachamento Livre:** 3 séries de 10 repetições.
- **Elevação de Panturrilha:** 3 séries de 15 repetições.
- **Alongamento de Isquiotibiais:** 2 séries de 30 segundos cada perna.

### Terça-feira

- **Extensão de Perna Sentado:** 3 séries de 12 repetições.
- **Elevação de Perna Reta:** 3 séries de 10 repetições cada perna.
- **Alongamento de Quadríceps:** 2 séries de 30 segundos cada perna.

### Quarta-feira

- **Agachamento com Bola Suíça:** 3 séries de 12 repetições.
- **Passada Lateral:** 3 séries de 10 repetições cada lado.
- **Alongamento de Panturrilha:** 2 séries de 30 segundos cada perna.

### Quinta-feira

- **Cadeira Extensora:** 3 séries de 12 repetições.
- **Cadeira Flexora:** 3 séries de 12 repetições.
- **Alongamento de Glúteos:** 2 séries de 30 segundos cada perna.

### Sexta-feira

- **Agachamento Unilateral:** 3 séries de 10 repetições cada perna.
- **Elevação de Calcanhar:** 3 séries de 15 repetições.
- **Alongamento de Isquiotibiais:** 2 séries de 30 segundos cada perna.

### Sábado

- **Agachamento com Salto:** 3 séries de 10 repetições.
- **Elevação de Perna Lateral:** 3 séries de 12 repetições cada perna.
- **Alongamento de Quadríceps:** 2 séries de 30 segundos cada perna.

### Domingo

- **Descanso Ativo:** Caminhada leve ou alongamentos suaves para recuperação.

### Dicas Adicionais

- **Aquecimento:** Sempre faça um aquecimento leve antes de iniciar os exercícios, como uma caminhada rápida ou bicicleta ergométrica por 5 minutos.
- **Hidratação:** Beba bastante água durante o dia.
- **Consistência:** Mantenha uma rotina regular para obter melhores resultados.

Lembre-se de consultar um fisioterapeuta ou educador físico para adaptar os exercícios às suas necessidades específicas. Boa sorte no fortalecimento dos seus joelhos! 🍌