

EB70-CI-11.447



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES

**CADERNO DE INSTRUÇÃO
TREINAMENTO COMPLEMENTAR DO
CAVALEIRO**

1ª Edição
2021

EB70-CI-11.447

EB70-CI-11.447



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES**

**CADERNO DE INSTRUÇÃO
TREINAMENTO COMPLEMENTAR DO
CAVALEIRO**

**1ª Edição
2021**

EB70-CI-11.447

PORTARIA Nº 17- COTER, DE 17 DE FEVEREIRO DE 2021.
EB: 64322.000726/2021-25

Aprova o Caderno de Instrução Treinamento Complementar do Cavaleiro (EB70-CI-11.447), 1ª Edição, 2021, e dá outra providência.

○ **COMANDANTE DE OPERAÇÕES TERRESTRES**, no uso da atribuição que lhe confere o inciso II do art. 10 do Regulamento do Comando de Operações Terrestres (EB10-R-06.001), aprovado pela Portaria do Comandante do Exército nº 914, de 24 de junho de 2019, e de acordo com o que estabelece os art. 5º, 12 e 44 das Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército (EB10-IG-01.002), aprovadas pela Portaria do Comandante do Exército nº 770, de 7 de dezembro de 2011, e alteradas pela Portaria do Comandante do Exército nº 1.266, de 11 de dezembro de 2013, resolve:

Art. 1º Aprovar o Caderno de Instrução Treinamento Complementar do Cavaleiro (EB70-CI-11.447), 2021, que com esta baixa.

Art. 2º Determinar que esta portaria entre em vigor na data de sua publicação.

Gen Ex JOSÉ LUIZ DIAS FREITAS
Comandante de Operações Terrestres

EB70-CI-11.447

FOLHA REGISTRO DE MODIFICAÇÕES (FRM)

NÚMERO DE ORDEM	ATO DE APROVAÇÃO	PÁGINAS AFETADAS	DATA

EB70-CI-11.447

ÍNDICE DOS ASSUNTOS

	Pag
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO	
1.1 Generalidades.....	1-1
1.2 Trabalho complementar.....	1-2
CAPÍTULO II - AQUECIMENTO ESPECÍFICO PARA A EQUITAÇÃO	
2.1 Generalidades.....	2-1
2.2 Sequência dos exercícios.....	2-1
CAPÍTULO III - TRABALHO COMPLEMENTAR DO CAVALEIRO	
3.1 Local e procedimento de execução.....	3-1
3.2 Aplicação da carga.....	3-1
3.3 Execução.....	3-2
3.4 Alongamento.....	3-7
ANEXOS	
ANEXO A – MEMENTO DO AQUECIMENTO ANTES DA EQUITAÇÃO.....	A-1
ANEXO B – MEMENTO DO TRABALHO COMPLEMENTAR DO CAVALEIRO.....	B-1
ANEXO C – MEMENTO DO ALONGAMENTO.....	C-1

EB70-CI-11.447

CAPÍTULO I INTRODUÇÃO

1.1 GENERALIDADES

1.1.1 A prática da equitação desenvolve atributos da área afetiva necessários ao chefe militar e ao combatente, tais como coragem, decisão, equilíbrio emocional, iniciativa e persistência.

1.1.2 Essa prática é presente em todos os rincões do Brasil, particularmente nos Regimentos de Cavalaria de Guarda (RCG), nas Escolas de Formação (Academia Militar das Agulhas Negras e Escola de Sargento das Armas), na Escola de Equitação do Exército e nos Centros Hípicos espalhados por todo o país.



Fig 1 - Tropa hipomóvel

1.1.3 Com o emprego de tropa Hipomóvel normatizado no Caderno de Instrução Pelotão Hipomóvel em Operações de Garantia da Lei e da Ordem (GLO) (EB70-CI-11.427), fica ressaltada a importância de uma preparação física específica para o militar que será empregado nessa atividade.



Fig 2 - Tropa hipomóvel em GLO

1.2 TREINAMENTO COMPLEMENTAR

1.2.1 Considerando as especificidades da prática equestre, recomenda-se a realização de um treinamento complementar, após o trabalho principal da sessão de TFM, como uma forma de preparação específica para uma melhor performance e para a redução de possíveis desconfortos mioarticulares provenientes da atividade de equitação.

1.2.2 TREINAMENTO COMPLEMENTAR DO CAVALEIRO

- O Treinamento Complementar do Cavaleiro é composto por duas atividades distintas:

- a) Aquecimento Específico para a Equitação (AEEqui); e
- b) Trabalho Complementar do Cavaleiro (TCCav).

1.2.3 AQUECIMENTO ESPECÍFICO PARA A EQUITAÇÃO

- O aquecimento consiste em exercícios de efeito localizado que devem ser realizados sempre antes da prática da equitação.

1.2.4 TRABALHO COMPLEMENTAR DO CAVALEIRO

- O trabalho complementar consiste de uma sequência de 12 exercícios, que devem ser realizados, no mínimo, duas vezes por semana, após a sessão principal do TFM ou fora da sessão, à critério do cavaleiro.

CAPÍTULO II

AQUECIMENTO ESPECÍFICO PARA A EQUITAZÃO

2.1 GENERALIDADES

2.1.1 Quanto ao local e procedimento de execução, deverá ser executado com o uniforme da atividade, antes da prática da equitação, podendo ser realizado individualmente ou em grupo.

2.1.2 O tempo de execução é de aproximadamente 20 segundos para cada exercício.

2.2 SEQUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS

2.2.1 EXERCÍCIO NR 1 – CORRIDA NO MESMO LUGAR COM ELEVAÇÃO DOS JOELHOS

- Correr no mesmo lugar elevando os joelhos, alternadamente, até a altura dos quadris.



Fig 3– Exercício 1 AEEqui

2.2.2 EXERCÍCIO NR 2 – CORRIDA NO MESMO LUGAR COM ELEVAÇÃO DOS CALCANHARES

- Correr no mesmo lugar elevando os calcanhares, alternadamente, até a altura dos glúteos.



Fig 4– Exercício 2 AEEqui

2.2.3 EXERCÍCIO NR 3 – FLEXÃO E EXTENSÃO DO PESCOÇO

- Com a abertura das pernas correspondente à largura dos ombros e com os braços relaxados ao lado do corpo, realizar o movimento de flexão e extensão do pescoço, alternadamente, de forma lenta (aproximadamente 2 segundos cada movimento) e sem mexer os ombros.

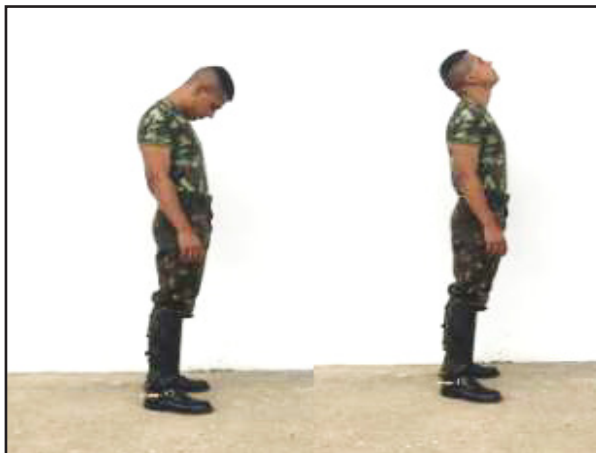


Fig 5– Exercício 3 AEEqui

2.2.4 EXERCÍCIO NR 4 – INCLINAÇÃO LATERAL DO PESCOÇO

- Com a abertura das pernas correspondente à largura dos ombros e com os braços relaxados ao lado do corpo, realizar o movimento de inclinação lateral do pescoço para a direita e para a esquerda alternadamente, de forma lenta e sem movimentar os ombros, forçando para baixo o braço oposto ao lado da inclinação do pescoço. Manter a posição final de cada movimento por 2 segundos.



Fig 6– Exercício 4 AEEqui

2.2.5 EXERCÍCIO NR 5 – TESOURA



Fig 7– Exercício 5 AEEqui

- Com a abertura das pernas correspondente à largura dos ombros, posicionar os braços estendidos e paralelos ao solo à frente do corpo. Realizar o movimento de abdução e adução dos braços na horizontal, com as palmas voltadas para baixo, alternando o braço que fica embaixo quando eles se encontram à frente do corpo.

2.2.6 EXERCÍCIO NR 6 – CIRCUNDUÇÃO ALTERNADA DOS BRAÇOS

- Com a abertura das pernas correspondente à largura dos ombros e com os dois braços estendidos acima da cabeça, realizar a rotação dos braços, sendo um braço para frente e outro para trás. O movimento de circundução total dos braços deve ser realizado mantendo-os sempre estendidos e alternando a direção do movimento ao término dos 20 segundos.



Fig 8– Exercício 6 AEEqui

2.2.7 EXERCÍCIO NR 7 – POLICHINELO MODIFICADO

- Com a abertura das pernas correspondente à largura dos ombros e com os dois braços estendidos acima da cabeça, descer os braços estendidos cruzando-os à frente do corpo. Em seguida, retornar os braços para a posição inicial. Não realizar movimentos junto com as pernas.



Fig 9– Exercício 7 AEEqui

2.2.8 EXERCÍCIO NR 8 – ROTAÇÃO DE QUADRIL

- Com a abertura das pernas correspondente à largura dos ombros e com as mãos na cintura, realizar o movimento de ampla rotação no sentido horário e, depois e 20 segundos, executar no sentido anti-horário.



Fig 10– Exercício 8 AEEqui

2.2.9 EXERCÍCIO NR 9 – INCLINAÇÃO LATERAL DE TRONCO

- Com a abertura das pernas correspondente à largura dos ombros e com os braços relaxados ao lado do corpo, realizar um movimento amplo de inclinação lateral para a direita e para a esquerda, alternadamente, de forma lenta.

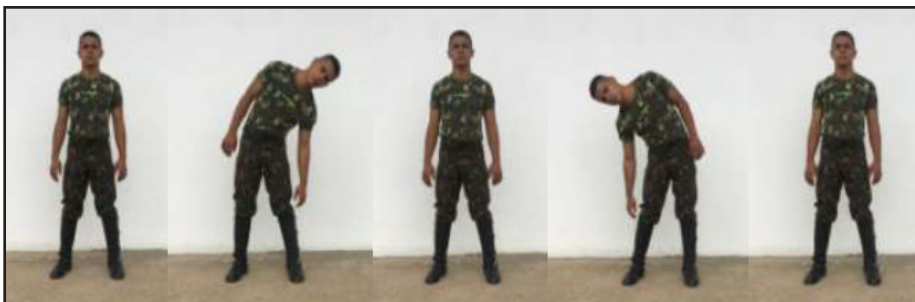


Fig 11– Exercício 9 AEEqui

2.2.10 EXERCÍCIO NR 10 – FLEXÃO DE QUADRIL

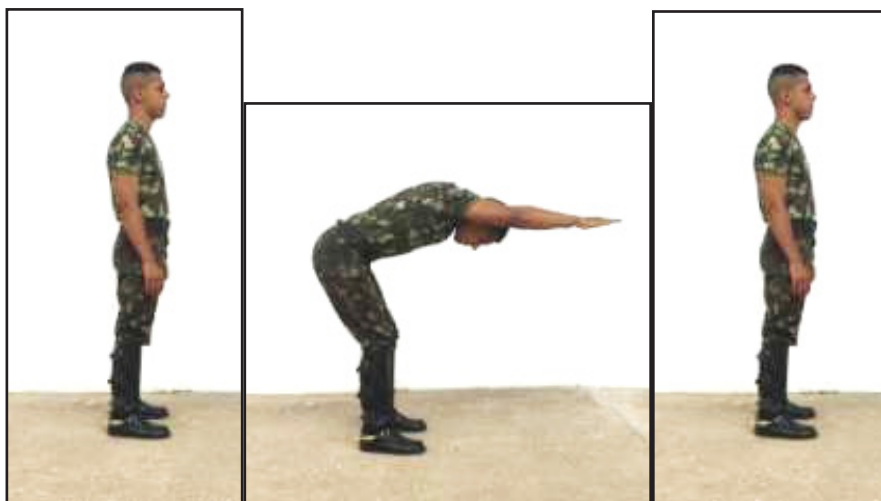


Fig 12– Exercício 10 AEEqui

- Com a abertura das pernas correspondente à largura dos ombros e com os braços relaxados ao lado do corpo, realizar um movimento lento e amplo de flexão do tronco, evitando a projeção do quadril e elevando os braços estendidos até ficarem alinhados com o tronco (paralelos ao solo).

2.2.11 EXERCÍCIO NR 11 – FLEXÃO E ROTAÇÃO DE TRONCO

- Com as pernas afastadas além da largura dos ombros e com os braços relaxados ao lado do corpo, realizar o movimento lento e amplo de flexão de tronco com rotação, buscando encostar a mão no pé oposto, sempre retornado à posição inicial antes de iniciar o movimento para o outro lado. Atentar para não projetar o quadril à retaguarda e para a manutenção dos joelhos estendidos.



Fig 13– Exercício 11 AEEqui

2.2.12 EXERCÍCIO NR 12 – AGACHAMENTO COM EXTENSÃO DO BRAÇO

- Com a abertura das pernas correspondente à largura dos ombros e com os braços soltos ao lado do corpo, realizar o movimento lento de agachamento até formar um ângulo 90° entre a coxa e a perna. Simultaneamente, realizar a flexão do quadril e a elevação dos braços até a altura dos ombros, simulando o movimento do salto. Os calcanhares deverão permanecer em contato com o solo durante todo o exercício.

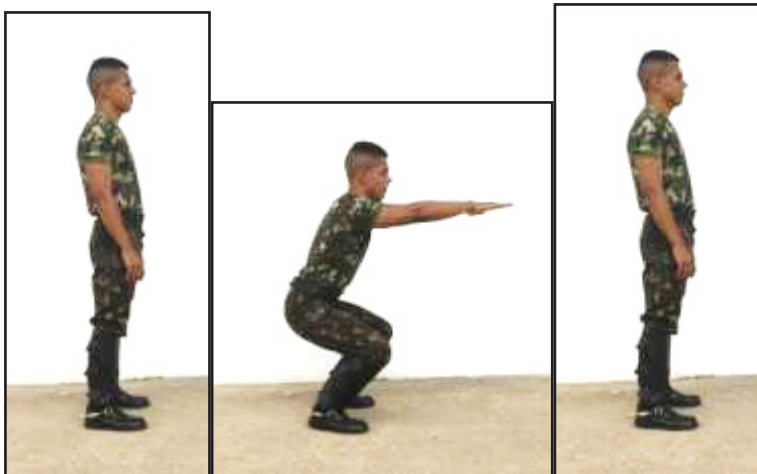


Fig 14– Exercício 12 AEEqui

CAPÍTULO III

TRABALHO COMPLEMENTAR DO CAVALEIRO

3.1 LOCAL E PROCEDIMENTO DE EXECUÇÃO

- O Trabalho Complementar do Cavaleiro (TCCav) deverá ser realizado, no mínimo, duas vezes na semana como atividade complementar ao TFM, logo após atividade principal prevista pelo OTFM ou como atividade isolada fora do horário de TFM.

3.2 APLICAÇÃO DA CARGA

3.2.1 CARGA DE TRABALHO

- A carga de trabalho no circuito é determinada pelo: tempo de execução de cada exercício e pelo número de passagens.

- A carga inicial de trabalho deverá ser de 30 segundos por exercício com a realização de uma passagem.

3.2.2 SOBRECARGA

3.2.2.1 À medida que o cavaleiro for se adaptando ao treinamento, a carga deve ser alterada: inicialmente pelo aumento do número de passagens; depois, pelo tempo de execução; em seguida, pelo número de passagens novamente.

3.2.2.2 A Tab 1 exemplifica a escala da sobrecarga, evitando-se mudar duas variáveis ao mesmo tempo.

NÚMERO DE PASSAGENS	TEMPO DE EXECUÇÃO
01	30 segundos
02	30 segundos
02	45 segundos
03	45 segundos
03	1 minuto
04	1 minuto

Tab 1 - Sobrecarga

3.2.3 Para iniciar a execução do TCCav, é necessário que o militar tenha desenvolvido um lastro fisiológico mínimo para suportar as especificidades dos exercícios.

- Sendo assim, é recomendável que o militar tenha, no mínimo, a menção “B” no último Teste de Avaliação Física (TAF).

3.3 EXECUÇÃO

3.3.1 EXERCÍCIO NR 1 – PROPRIOCEPÇÃO DE TORNOZELO

- Tomar a posição unipodal (um pé no solo) e realizar a flexão de joelhos até um ângulo de 90°, mantendo a outra perna estendida à frente. Manter os braços afastados, a fim de ajudar no equilíbrio corporal. Permanecer na posição pelo tempo previsto e alternar a perna.



Fig 15 - Exercício 1 TCCav

3.3.2 EXERCÍCIO NR 2 – PARADA COM APOIO DE FRENTE

- Em decúbito ventral, elevar o corpo, colocando os antebraços ao solo, ficando apoiado nos mesmos e na ponta dos pés. Mantenha o tronco e pernas alinhadas sustentando esta posição durante o tempo previsto.



Fig 16 – Exercício 2 TCCav

3.3.3 EXERCÍCIO NR 3 – TRIÂNGULO COM APOIO NO BRAÇO

- Partindo da posição deitado ao solo, de lado, o militar deve apoiar o braço direito/esquerdo no solo, mantendo o braço flexionado em um ângulo de 90° e o corpo reto, com os joelhos e pés unidos. Permanecer na posição pelo tempo previsto. Após isto, alternar o braço de apoio.



Fig 17 – Exercício 3 TCCav

3.3.4 EXERCÍCIO NR 4 – AGACHAMENTO AFUNDO

- Com a abertura das pernas na largura dos ombros, olhos abertos e mãos na cintura, realizar o movimento lento de levar a perna à frente, flexioná-la até aproximadamente 90° e retornar à posição inicial, alternando a perna pelo tempo previsto.



Fig 18 – Exercício 4 TCCav

3.3.5 EXERCÍCIO NR 5 – FLEXÃO DE BRAÇO COM DESLOCAMENTO LATERAL

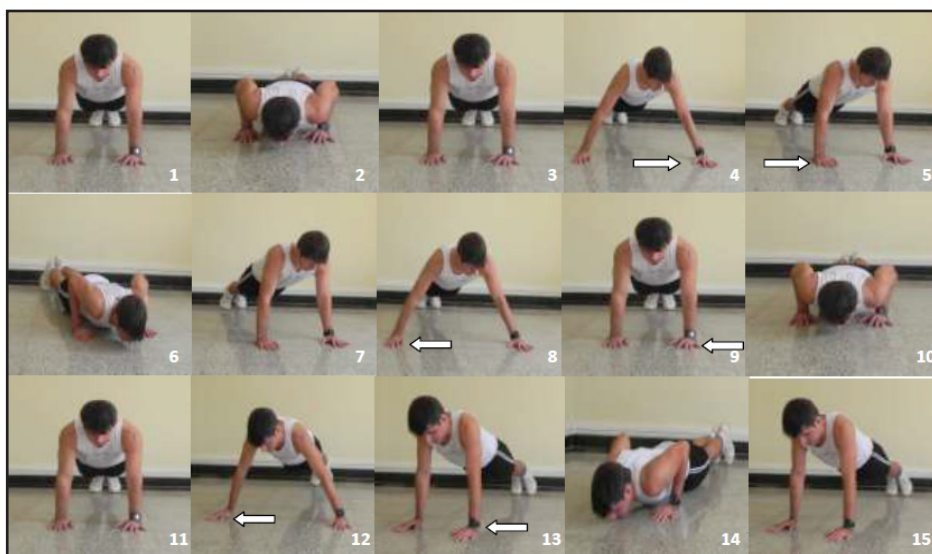


Fig 19 – Exercício 5 TCCav

- O início do exercício deve ser realizado com uma flexão de braço no solo conforme previsto no Manual de TFM. Após a realização dessa flexão, o militar deverá deslocar para o lado com os braços e, em seguida, executar outra flexão de braço. Continuar executando o exercício para ambos os lados até o término do tempo.

3.3.6 EXERCÍCIO NR 6 – PONTE BIPODAL ISOMÉTRICA

- Em decúbito dorsal, com as pernas flexionadas até o calcanhar ficar próximo aos glúteos, elevar o quadril mantendo o tronco, cabeça e braços apoiados no chão. Permanecer na posição pelo tempo previsto.



Fig 20 – Exercício 6 TCCav

3.3.7 EXERCÍCIO NR 7 – ELEVAÇÃO LATERAL DA PERNA

- Deitado de lado com as pernas juntas e sobrepostas, levantar a perna de cima aproximadamente 45° e depois abaixá-la. Repetir o movimento durante o tempo previsto e alternar com a outra perna.

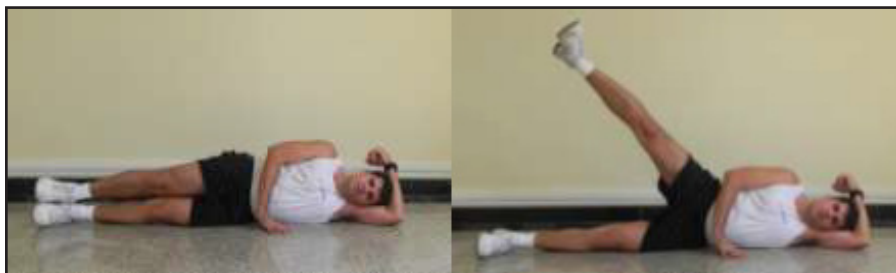


Fig 21 - Exercício 7 TCCav

3.3.8 EXERCÍCIO NR 8 – SUBIDA FRONTAL NO DEGRAU

- De frente para o degrau, subir com um dos pés e, logo após, subir com o outro pé realizando uma elevação do joelho. Retornar com este mesmo pé para a posição inicial e, em seguida, retornar também o pé que ficou no degrau. A subida no degrau deve ser realizada alternando-se as pernas durante o tempo previsto.

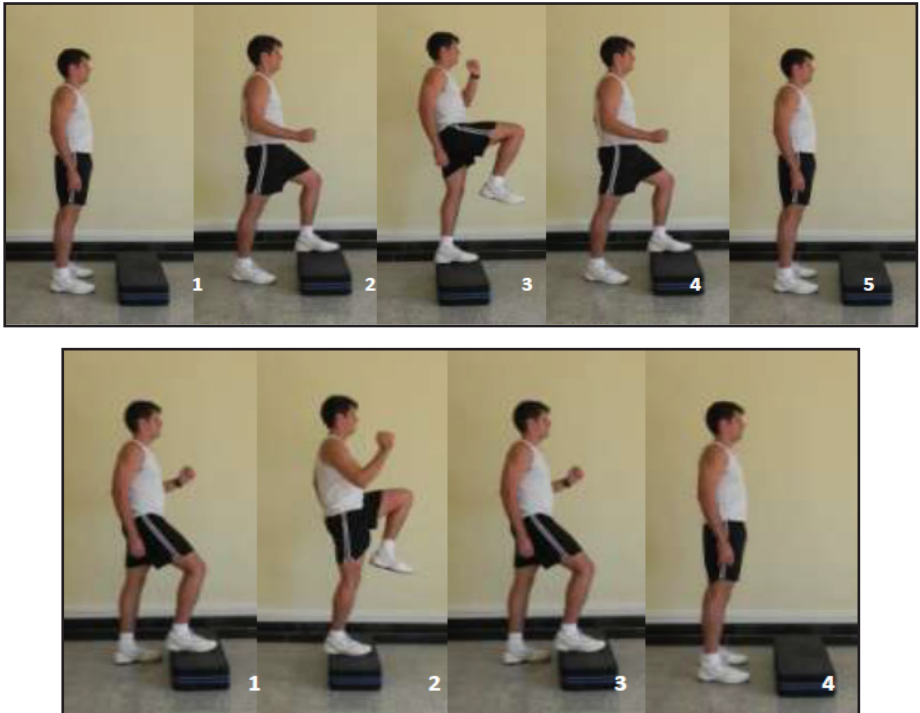


Fig 22 - Exercício 8 TCCav

3.3.9 EXERCÍCIO NR 9 – ABDOMINAL SUPRA



Fig 23 - Exercício 9 TCCav

- Posição inicial em decúbito dorsal com as pernas flexionadas, braços cruzados sobre o peito e com as mãos nos ombros opostos. Realizar a flexão de tronco até retirar as escápulas do solo e retornar à posição inicial durante o tempo.

3.3.10 EXERCÍCIO NR 10 – SUBIDA LATERAL NO DEGRAU

- De lado para o degrau, com a abertura das pernas correspondente à largura dos ombros, subir com o pé mais próximo ao implemento e, logo após, subir com o outro pé realizando uma elevação do joelho. Retornar com este mesmo pé para a posição inicial e, em seguida, retornar também o pé que ficou no degrau. Ao término do tempo previsto, inverter o lado e realizar a sequência de movimentos.



Fig 24 - Exercício 10 TCCav

3.3.11 EXERCÍCIO NR 11 – AGACHAMENTO LATERAL

- Com a abertura das pernas correspondente à largura dos ombros, com os joelhos levemente flexionados e com os braços flexionados a 90° à frente do corpo, realizar um deslocamento lateral intenso e curto (2 passos).
- Ao término do movimento, frear elevando o joelho oposto ao sentido do deslocamento.
- Em seguida, retornar à posição inicial.
- Realizar o movimento para ambos os lados durante o tempo previsto.
- Uma variação deste exercício é realizá-lo com o deslocamento em diagonal.

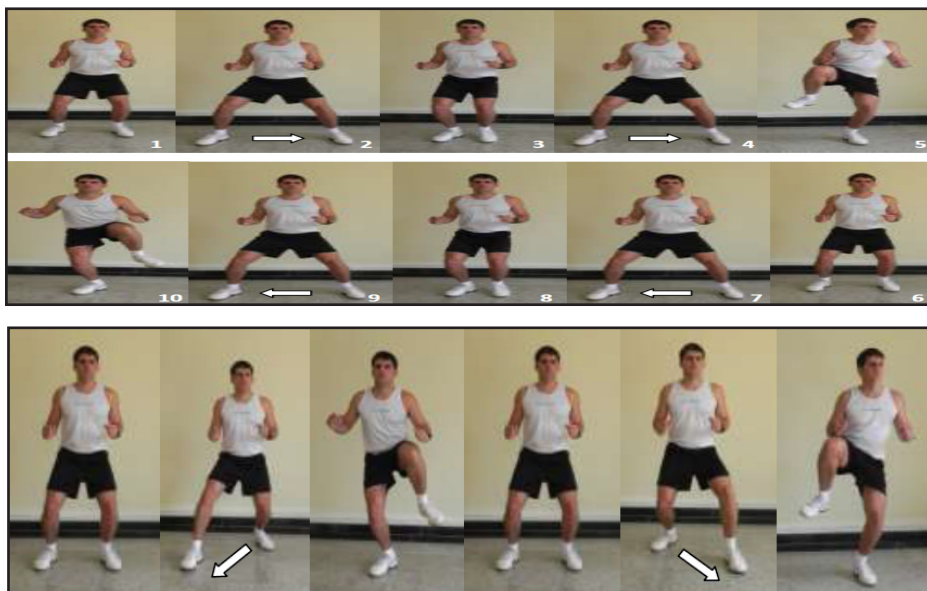


Fig 25 - Exercício 11 TCCav

3.3.12 EXERCÍCIO NR 12 – CORRIDA COM FLEXÃO DE QUADRIL

- Com flexão de quadril (silhueta baixa), realizar uma corrida no mesmo lugar, coordenando os braços durante a corrida pelo tempo previsto.



Fig 26- Exercício 12 TCCav

3.4 ALONGAMENTO

- Os exercícios previstos no Manual de Campanha de TFM EB20-MC-10.350 atendem às necessidades do cavaleiro. Poderão ser realizados com o uniforme da atividade, pois não prejudica a execução dos exercícios. Eles devem ser













realizados sempre após a sessão de TFM e a sessão de equitação.

- Os exercícios de alongamento se destinam a alongar os grupos musculares. A pouca flexibilidade tem sido apontada como um dos fatores que contribuem para a diminuição da capacidade funcional de realizar atividades cotidianas, sendo os exercícios diários de alongamento considerados como de fundamental importância para manutenção da amplitude de movimento, fundamental para a atividade do Cavaleiro.

- Essa fase terá uma duração de aproximadamente 5 min.

ANEXO A

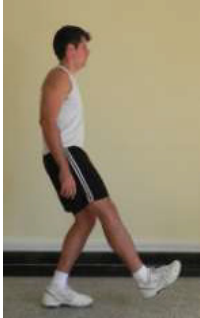


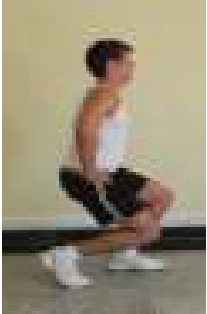





MEMENTO DO AQUECIMENTO ESPECÍFICO DO CAVALEIRO

Nr 1	Nr 2	Nr 3	Nr 4
			
Corrida no mesmo lugar com elevação dos joelhos	Corrida no mesmo lugar com elevação dos calcanhares	Flexão/extensão do pescoço	Inclinação lateral do pescoço
Nr 5	Nr 6	Nr 7	Nr 8
			
Tesoura	Circundação Alternada dos braços	Polichinelo modificado	Rotação de quadril
Nr 9	Nr 10	Nr 11	Nr 12
			
Inclinação lateral tronco	Flexão de quadril	Flexão e rotação de tronco	Agachamento com extensão do braço

EB70-CI-11.447

ANEXO B

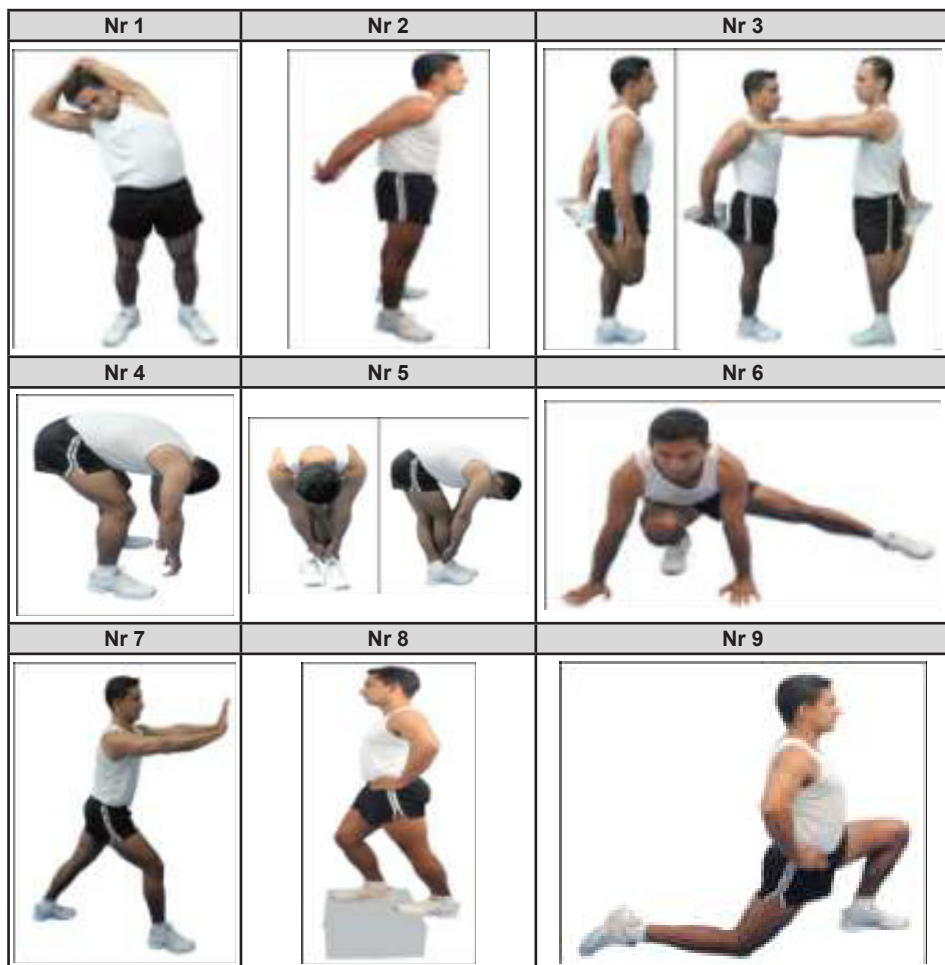
MEMENTO DO TRABALHO COMPLEMENTAR DO CAVALEIRO

Nr 1	Nr 2	Nr 3	
			
Propriocepção de tornozelo	Parada com apoio de frente	Triângulo com apoio no braço esquerdo/direito	
Nr 4	Nr 5		
			
Agachamento a fundo	Flexão de braço com deslocamento lateral		
Nr 6	Nr 7	Nr 8	Nr 9
			
Ponte bipodal isométrica	Elevação lateral da perna	Subida frontal no degrau	Abdominal supra

Nr 10	Nr 11	Nr 12
		
Subida lateral no degrau	Agachamento Lateral	Corrida com flexão de quadril

ANEXO C

MEMENTO DO ALONGAMENTO



EB70-CI-11.447

COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES
Brasília, DF, 03 de março de 2021
<https://portaldopreparo.eb.mil.br>

