



# ABDÔMEN DEFINIDO

**Guia Completo para definir seu Abdômen**  
**Pedro Rocha**

# Guia Completo Abdômen Definido

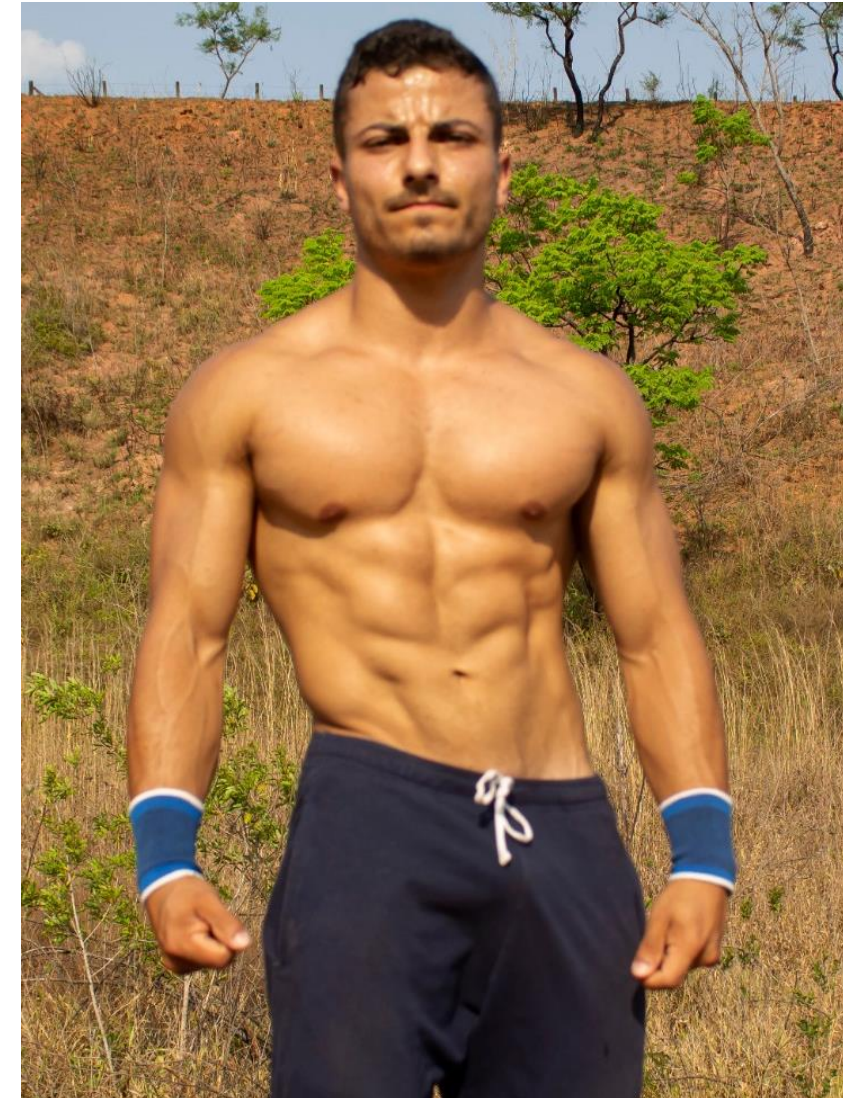


## Quem é Pedro Rocha?

Treinador, formado em Educação Física, instrutor Fitness e motivador, referência nacional e internacional na Calistenia. Iniciou seus treinos de peso corporal há aproximadamente 3 anos e hoje administra aulas de Calistenia. Sua área principal sempre foi oferecer e prestar serviços de aulas, hoje com a internet, tenho a chance de espalhar seu conhecimento para mais pessoas interessadas e dispostas a mudarem o seu estilo de vida e saúde.

Este guia teórico tem como objetivo te ajudar a entender e, possivelmente, aplicar na prática os fundamentos para você definir de vez seus músculos, e o melhor, treinando sem material, apenas com o peso do seu próprio corpo.

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





# Guia Completo Abdômen Definido

---

## 1- Como Definir?

Conheça a diferença entre definir e emagrecer.

## 2- Como queimar gorduras?

Conheça minhas estratégias.

## 3- Como ganhar músculos?

Conheça o melhor protocolo.

## 4- Como trincar o Abdômen?

O que ninguém te fala.



# Definir

- A ideia de definição muscular e fazer com que os seus músculos já desenvolvidos fiquem mais visíveis, é preciso seguir alguns pontos que irão te ajudar a ficar visivelmente mais definido. Para que o indivíduo consiga mostrar essa musculatura já existente é essencial ter um baixo percentual de gordura, e é aí que a alimentação se torna fundamental. Não é de hoje que se fala da sua importância. Portanto, se você quer emagrecer, você precisa gastar mais calorias do que consome no seu dia-a-dia.
- Quem poderá te auxiliar em como se alimentar corretamente e como calcular esse déficit calórico, é um nutricionista. Mas hoje em dia existem medidores de calorias que podem auxiliar neste controle, até mesmo aplicativos que te ajudam a monitorar o consumo. Balança para pesar a comida é essencial.
- Agora que você entendeu que para emagrecer você precisa ingerir menos e gastar mais para atingir a queima de gordura, precisamos saber treinar corretamente, de forma que nosso corpo utilize aquela gordura armazenada como fonte de energia e finalmente atue na saída dessa mesma gordura no nosso corpo.



# Queimar Gorduras

Você escolhe por exemplo fazer um treino aeróbico, menos intenso e com longa duração, com leves caminhadas, corridas de baixa frequência cardíacas, pedaladas entre outros...

Ou então, você escolhe fazer um treino bastante intenso e intervalo com baixa duração, com exercícios que aumentam a frequência cardíaca - e neste caso, o alto gasto energético traz um efeito que faz você continuar queimando gordura até mesmo após o seu treino devido a necessidade do seu corpo em recuperar o oxigênio gasto.

Mas afinal, qual tipo de exercício posso fazer para definir minha musculatura?

A minha resposta está em movimentos globais, onde o corpo trabalhe vários músculos ao mesmo tempo, promovendo mais gasto energético e consequentemente ativando mais fibras musculares. A Calistenia em si já tem essa vantagem, a maioria dos exercícios já são intensos e compostos por vários músculos ativos ao mesmo tempo, por mais básico que seja o movimento.

Antes de definir quantas séries, ou quanto tempo você deve fazer, vamos focar primeiramente nas estratégias para potencializar seus resultados para treinamento de FORÇA, HIPERTROFIA ou RESISTÊNCIA.

## ***Estudos mostram que:***

*PARA FORÇA: 1-5 repetições (ALTA INTENSIDADE)*

*PARA HIPERTROFIA: 6-12 repetições (INTENSIDADE ALTA-MODERADA)*

*PARA RESISTÊNCIA: 12 ou mais repetições (INTENSIDADE BAIXA)*

# Ganhar Músculos

Baseado nesses números, você consegue controlar melhor o seu treinamento. Por exemplo, se você quiser treinar para força você precisará dificultar o exercício para conseguir fazer entre 1-5 repetições até sentir a musculatura falhar neste intervalo.

Na musculação é muito mais fácil aumentar essa intensidade (dificuldade) colocando um peso nas costas. Mas na Calistenia você precisa ser criativo, entender da biomecânica do movimento, saber usar a gravidade a seu favor para dificultar determinado exercício.

Saber controlar a intensidade e o volume é o segredo para um bom treino. Em um treino de resistência por exemplo, sabemos que para fazer mais que 12 repetições é preciso diminuir a intensidade (qualidade) do movimento, para que o volume (quantidade) aumente. Entendeu?

Vale lembrar que isso tudo é uma estratégia, mas se quiser continuar treinando por tempo, ou até a falha da musculatura, independentemente de qual exercício for, você também consegue evoluir.

Se quiser definir a musculatura e ter um leve aumento de massa muscular, aconselho a seguir o protocolo para hipertrofia paralelo a um treino de alto gasto calórico.

# Ganhar Músculos

- PARA RESISTÊNCIA: 12 ou mais  
MÉTODO PARA GASTAR CALORIAS E AUMENTAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA  
ABRE E FECHA  
MÉTODO 45s (ativo) 15s (rest) (5X5) de 2 à 5 rounds

Esse método consiste em elevar a frequência cardíaca em períodos de esforço físico (entre 80-90% da frequência cardíaca máxima) acompanhados de um tempo curto de recuperação. A vantagem disso tudo é que mesmo após um treino exaustivo, o nosso corpo continua trabalhando para voltar ao estado normal, e consequentemente continua queimando gordura.

Vale alertar que esse tipo de treinamento com intervalado de alta intensidade não é para qualquer pessoa, se você possui alguma limitação física, problema cardíaco, ou algo do tipo, procure um médico antes.

# Trincando o Abdômen

Você treina e o abdômen "trincado" nunca aparece?

Conheça aqui alguns fatores que vão influenciar para os seus "gominhos" estarem visíveis.

- Você não vai ficar definido fazendo 1.000 abdominais por dia. Você precisa gerar qualidade no seu treino, e não quantidade. Busque por exemplo, atingir aquela queimação abdominal durante o seu esforço entre 6-12 reps, mas se preferir pode fazer também entre 8-15 reps, que é uma média adequada para o seu treino de definição abdominal.
- Quando você finalmente desenvolver a musculatura abdominal, a grande "jogada" é diminuir o BF (BODY FAT), que é o índice de gordura corporal, só assim para a sua barriga parecer "chapada".
- Mesmo que você já tenha treinado há anos, já tenha um baixo percentual de gordura, e mesmo assim o "tanquinho" não aparece, é sinal de que a sua genética pode estar te atrapalhando... Mas calma que isso não é o fim! Você ainda pode conseguir ter a "barriga dos sonhos"!
- Você não vai ficar "trincado" comendo fast food, frituras, sorvete, ou qualquer uma desses alimentos. Se você realmente quer ter um abdômen bonito, é preciso ter uma boa disciplina alimentar, senão, nada feito. A não ser que você já tenha um abdômen trincado e uma genética favorável... Ah, eu sei que é injusto!

Outra injustiça é saber que toda gordura extra do nosso corpo é armazenada principalmente no abdômen, formando cada vez mais uma camada por cima da musculatura. Mas para isso existem os exercícios físicos e suas estratégias.



# Trincando o Abdômen

- Tente estimular a aceleração do seu metabolismo, beba água com mais frequência (de preferência gelada), fracione as suas refeições comendo pouco e de forma saudável (alimentos de baixa caloria) por mais vezes no seu dia, e tente jogar para dentro alguns alimentos termogênicos que ajudam nessa aceleração (canela, gengibre, café e outros).

Busque ganhar mais músculos no seu corpo, pois quanto mais musculatura a pessoa tiver, mais gasto de energia da mesma, mais calorias e gorduras serão queimadas se for comparar com uma pessoa com menos músculos. Com isso consuma mais proteínas, pois estimula mais ainda o ganho de massa muscular que é um tecido que gasta muito mais calorias do que a gordura, por exemplo.

De tudo isso que aprendemos, conclui-se que um treinamento de cárdio faz emagrecer mais quando ele é associado com o trabalho muscular, e o conjunto de músculos envolvidos irá contribuir para gastar mais energia, calorias e gorduras.

Se a alimentação não for moldada, os resultados podem demorar muito mais tempo no processo ou até mesmo nem vir. Então seja esperto e mexa no seu cardápio. Isso fará muita diferença, tanto para o desempenho do treino quanto para acelerar o processo de emagrecimento e definição muscular.