

alongamento

quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por ele e, portanto, maior a flexibilidade, o que o torna uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo,

proporcionando maior agilidade e elasticidade, além de prevenir lesões.

essencial para o aquecimento e relaxamento dos músculos, deve ser uma atividade incorporada ao exercício físico, mas também pode ser praticado sozinho. qualquer pessoa pode aprender a fazer alongamentos, independentemente da idade e da flexibilidade. mesmo quem apresenta algum problema específico pode fazer alongamentos, mas com menos intensidade.

quando feitos de maneira adequada, os alongamentos trazem os seguintes benefícios: reduzem as tensões musculares; relaxam o corpo; proporcionam maior consciência corporal; deixam os movimentos mais soltos e leves; previnem lesões; preparam o corpo para atividades físicas, e ativam a circulação.

programa de flexões

parece-te impossível?

se aceitares seguir este programa durante algumas semanas, serás capaz de fazer flexões seguidas. não tão difícil como parece. basta um treino adequado.

muitas pessoas conseguem fazer - flexões. há pessoas que conseguem chegar às flexões, no entanto a verdade é que a maioria de nós não é capaz de fazer nem dez.

não tem importância qual que o grupo a que pertences. este treino foi criado de forma a poderes alcançar o sucesso independentemente da tua condição física. basta seguir correctamente todos os passos descritos no nosso curso e em breve conseguirás alcançar as cem flexões.

a melhor forma de iniciar o nosso curso, ler as instruções sobre como deve fazer-se flexões de forma correcta. seguidamente efectua o teste, para verificar qual que será o programa mais adequado para ti. e vamos obra no caminho das flexões.

porque que vale a pena treinar flexões

as flexões são um dos exercícios físicos mais populares. são ideais para o desenvolvimento dos músculos do peito, ombros, braços e muitos músculos do tronco incluindo os abdominais.

as flexões são praticadas tanto no treino de força como no treino de resistência, na educação geral nas escolas, entre os atletas e no exército. a sua vantagem é o facto de não ser necessário nenhum equipamento e poderem ser efectuadas em qualquer sítio, sendo extremamente eficazes. se terminares o nosso programa,

a tua força e resistência irão aumentar de forma significativa. além disso, se quiseres, poderes manter uma perfeita figura e boa disposição durante muitos anos, fazendo regularmente flexões. bastam alguns minutos por dia e os resultados podem ser mesmo satisfatórios.

o treino de flexões leva apenas alguns minutos por dia e os efeitos podem ser vistos muito rapidamente. a tua força e resistência irão melhorar de dia para dia.

desejamos boa disposição durante o treino de flexões, saúde e um corpo bem proporcionado!

como fazer flexões

deita-te sobre a tua barriga.

coloca as mãos esticadas no chão à altura dos ombros, um pouco mais largo do que a largura dos ombros.

mantém o corpo direito.

levanta o corpo esticando os braços, mantendo o corpo direito. evita curvar o tronco para trás.

o corpo deve apoiar-se agora apenas nas mãos e nos dedos dos pés, mantendo uma posição direita.

as seguintes flexões devem ser feitas levantando e baixando o corpo apenas dobrando e esticando os braços.

no deites-te no cho entre as flexes. desde a primeira at ltima flexo o cho pode ser tocado apenas com os dedos dos ps e das mos.

tam taram!! assim mesmo isto que so flexes correctas.

tambm h outros tipos de flexes mais fceis e mais difceis. o teu treino pode ser adaptado ao nvel da tua forma fsica.

flexes leves uma variao de flexes mais fceis

este tipo de flexes serve para pessoas, que no conseguem fazer flexes normais, tal como descrito acima.

o treino de flexes leves uma boa preparao para o exercicio de flexes normais.

as flexes leves so efectuadas tal como as flexes normais. a nica diferena consiste no facto de que em vez de apoiar-se nos dedos dos ps, apoiamo-nos nos joelhos. ao fazer este tipo de flexes deve preparar-se

uma base macia para os joelhos. podemos utilizar uma toalha ou um tapete.

flexes com uma mo

as flexes com uma mo servem para os verdadeiros atletas e so muito difceis. na fotografia podemos ver que durante a sua execuo, as pernas devem estar longe uma da outra. isto permite manter o equilibrio durante o exercicio. tambm vale a pena saber que a flexo mais fcil de fazer se as pernas estiverem mais abertas. no entanto deve manter-se o tronco direito.

o treino de flexes com uma mo apenas faz sentido se estivermos bem treinados e se flexes normais no forem um problema. no entanto, deve lembrar-se de que as flexes com uma mo no so to saudveis como as flexes normais, pois durante a sua execuo, os msculos do corpo no funcionam de forma simtrica.

no nosso site aconselhamos o treino de flexes normais.

regras do programa

as regras do programa flexes so simples:

. fazes o teste. o teste permite-te seleccionar o ciclo de treino melhor para ti.

. com base no teste escolhes o ciclo que inicia o teu treino. se fizeste flexes, inicias o programa com o ciclo -. se fizeste , comeas dos etc.

. executas o treino de acordo com os conselhos de cada ciclo. entre os dias de treino, deve fazer-se um dia de intervalo e aps dias, deve fazer-se pelo menos dois dias de intervalo. os msculos no gostam de estar demasiado cansados e se exagerares, a tua resistncia no aumenta, mas baixa. algumas pessoas podem reparar que no caso delas os intervalos mais longos, do melhores resultados. tambm recordamos que com a idade o tempo necessrio para a recuperao mais longo.

. se durante o ciclo no fores capaz de efectuar os treinos para esse dia, no te preocupes. faz um intervalo dois ou trs dias e inicia novamente o ciclo. de cada vez a tua fora e a tua resistncia, iro aumentar, at atingires o objectivo.

. quando terminares dado ciclo com sucesso, faz um dia de intervalo para recuperar. regra geral, este intervalo no deve ser mais curto do que dois dias.

. aps um intervalo, efectua o teste. recordamos que antes do teste deve fazer-se um breve aquecimento e aps o teste deve fazer-se um intervalo de recuperao (pelo menos dias). o teste ir indicar-te qual o ciclo que deves escolher como seguinte. proibido fazer batota durante o teste. melhor repetir dado ciclo mais uma vez do que passar para o prximo sem estar preparado.

. aps o intervalo, pode iniciar-se o seguinte ciclo.

. repete este esquema at chegares ao ltimo ciclo. agora j ests em boa forma.

. aps efectuar correctamente o ltimo ciclo de treino, faz novamente um intervalo, relaxa e faz novamente o teste. agora j existe a hiptese de chegares s cem flexes mgicas. se ainda no consegues, nada perdido. repete o ltimo ciclo e tenta novamente. a tua fora e resistncia sero cada vez maiores e finalmente ires conseguir.

teste de flexes

o teste de flexes faz parte integral do programa de flexes. graas a este teste ires realizar durante todo o tempo de treino o programa adaptado tua forma fsica actual.

o teste deve ser efectuado antes de iniciar o programa, para avaliar qual o ciclo de treino pelo qual deves

comear.

o teste tem que ser repetido aps cada ciclo de treino, para avaliar se passaste para o prximo ciclo ou se deves repetir o ciclo corrente.

no entanto antes de iniciar o teste, certifica-te de que no existem nenhuma(s) contra-indicaç(ões) mdicas que no te permitam efectuar o treino de flexes. se tiveres quaisquer dvidas, ser melhor consultar um mdico.

teste

o teste muito simples. basta fazeres de uma vez o mximo nmero de flexes possvel. recordamos que as flexes devem ser efectuadas o mais correcto possvel. no te enganges a ti prprio. este teste ir permitir-te seleccionar um treino adaptado s tuas condies. se efectuares o teste incorrectamente, irs seleccionar o treino errado e os benefcios no sero to visveis.

o teste efectuado de forma correcta deve deixar-te cansado e deitado no cho sem foras nas mos. no entanto recomendo cautela uma sobrecarga excessiva pode levar a leses ou fadiga e em cada um dos casos, os resultados sero contraproducentes.

recordamos que antes e depois de cada teste deve fazer-se um intervalo de dias. no efectues o teste logo

aps terminar o ciclo, nem passes logo para o prximo ciclo. um treino muscular demasiado intenso atrasa o

crescimento dos msculos a at pode par-lo. por isso aps um esforo digno, os msculos merecem recuperar.

recordamos tambm a necessidade de um aquecimento alongamento, deve sacudir-se e torcer o tronco. o

aquecimento realmente til. se j estiveres em boa forma, considera fazer algumas flexes iniciais apenas para aquecer.

resultado do teste

o teste permite-te decidir qual o ciclo de treino que deves seleccionar. a quantidade de flexes que efectuares ir aumentar com cada teste e pouco a pouco irs alterar os ciclos e proceder com aqueles mais avanados. at que durante o teste final irs atingir o nmero mgico de flexes.

boa sorte!

menos do que flexes

se durante o teste efectuares menos do que flexes

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo

- flexes

se durante o teste efectuares - flexes

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- flexes
se durante o teste efectuares - flexes
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- flexes
se durante o teste efectuares - flexes
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie

srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- flexes
se durante o teste efectuares - flexes
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- flexes
se durante o teste efectuares - flexes
dia segundos entre as sries (ou mais)
srie
srie
srie
srie
srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dias de intervalo
- flexes

se durante o teste efectuares - flexes
dia segundos entre as sries (ou mais)

srie
srie
srie
srie
srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dias de intervalo
- flexes

se durante o teste efectuares - flexes
dia segundos entre as sries (ou mais)

srie
srie
srie
srie
srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dias de intervalo
- flexes

se durante o teste efectuares - flexes
dia segundos entre as sries (ou mais)
srie

srie
srie
srie
srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dias de intervalo
- flexes
se durante o teste efectuares - flexes
dia segundos entre as sries (ou mais)
srie
srie
srie
srie
srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dias de intervalo
- flexes
se durante o teste efectuares - flexes
dia segundos entre as sries (ou mais)
srie
srie
srie
srie
srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie

srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dias de intervalo
mais do que flexes
se durante o teste efectuares mais do que flexes
dia segundos entre as sries (ou mais)

srie
srie
srie
srie
srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dias de intervalo
quando atingires
se atingiste as flexes, parabns!

os teus msculos dos braos e do peito j esto bem desenvolvidos. muito mais desenvolvidos do que no caso da maioria das pessoas. claro que podes continuar este treino e atingir novos recordes, no entanto a

nossa proposta um pouco diferente.

encorajamos-te a cuidar do resto do corpo, no s dos msculos localizados na sua parte superior. afinal queres ser bonito e saudvel. tambm queremos que mantenhas as flexes. tudo por sua vez, por isso

como manter as flexes

agora, quando fazes flexes, vale a pena manter o nvel que atingiste. assim os teus msculos podem permanecer desenvolvidos e fortes independentemente da idade. para obt-lo basta fazeres flexes cada dois

dias. agora quando j ganhaste prtica, no devem faltar-te ideias para um bom treino de flexes.

apresentamos aqui um treino exemplar, que ir ajudar-te a manter a boa forma:

segunda-feira: fazes flexes.

quarta-feira: fazes as sries descritas acima no ciclo das flexes.

sexta-feira: fazes o mximo nmero de flexes que fores capaz (pelo menos).

fim-de-semana intervalo.

este treino bastante diversificado, por isso bem provvel, que no torne-se enjoativo demasiado rpido.

alm disso, uma vez por semana ir obrigar-te a um esforo srio e desta forma no irs adormecer sobre os louros.

em vez deste treino, tambm podes inventar as tuas variaes ou simplesmente cada dois dias fazer o mximo nmero de flexes possvel ou as flexes. o importante sentires-te cansado.

desenvolvimento de outros msculos e do corpo em geral

gostaramos de encorajar-te a desenvolveres no s o nmero de flexes efectuadas (principalmente os msculos dos braos e do peito), mas tambm o resto do corpo. outros treinos de resistncia e desportos como corrida, natao, ciclismo ou treindo dos abdominais sro um complemento perfeito para o treino de flexes. iro permitir-te manter um corpo bonito e forte durante anos.

temos ainda outros cursos interessantes, que iremos promover, para que sejamos todos mais saudveis e mais fortes. um deles o site sobre abdominais, que estamos a desenvolver e onde apresentamos

mtodos

de treino j comprovados. em breve apresentaremos mais cursos.

encorajamos-te a ser nosso f no facebook. assim ters notcia sobre todas as novidades que aparecerem no

nosso site.

cumprimentos!

aquecimento antes das flexes

o aquecimento a parte mais importante e indispensvel do treino. no caso de flexes deve preparar-se principalmente os ombros, os cotovelos e os pulsos. ou seja fazer movimentos circulatrios dos braos, dos antebraos e dos pulsos. depois fazemos uma srie de aquecimento. dependendo do nvel de treino, deve fazer desde algumas at flexes.

podem verificar no nosso site: aquecimento antes do treino.

o aquecimento descrito no site um aquecimento geral, pos isso tambm serve de aquecimento antes do treino de flexes.

como calcular o dia de intervalo

muitas vezes recebemos perguntas sobre a durao do dia de intervalo. respondemos com base num exemplo.

exemplo

imaginemos, que fazes flexes do primeiro dia do ciclo na segunda-feira. os seguintes dias devem ser organizados desta forma:

tera-feira o teu dia de intervalo. na tera-feira no fazes flexes o dia em que regressas s flexes, a quarta-feira.

exemplo

imaginemos que o ciclo termina na sexta-feira. os dois dias de intervalo significam, que irs voltar s flexes na segunda-feira.

recordamos que isto so apenas exemplos

claro isto so apenas sugestoes, que tm como objectivo propor as mais efectivas formas de treino para a maioria. se parecer-te que deves fazer flexes todos os dias, l a resposta pergunta: tenho que fazer realmente intervalos de um dia?

no entanto se sentires que um dia de intervalo no bastante e os teus msculos continuam doridos e cansados, faz um intervalo maior. uma boa recuperao ir trazer-te mais resultados do que uma sobrecarga.

exercicios combinados

muitos de vocs perguntaram se durante o treindo de flexes, tambm pode praticar-se outros exercicios.

claro que a combinao dos treinos aconselhada, no entanto temos que ter noo quais os treinos que podem ser combinados e fazer o mesmo com cuidado para no sobrecarregar-se.

aconselhamos a visitar o nosso site: como combinar os treinos de flexes, elevaes e abdominais.

podemos encontrar uma boa descrio de como pode combinar-se as flexes, elevaes e abdominais.

tambm deve lembrar-se dos exercicios aerbicos, tais como corrida. todos estes exercicios, iro trazer bons efeitos, aumentando a vossa fora, a forma e desenvolvendo os msculos.

fao mais do que flexes no teste. o que devo fazer?

se durante o teste de flexes fizeres mais do que flexes, efectua o treino acima das flexes.

se terminares o mesmo com sucesso, sers capaz de fazer as flexes seguidas. este o objectivo. :) boa sorte!

os intervalos entre os exercicios devem ser respeitados at ao segundo?

os intervalos entre as sries foram adaptados de forma a otimizar os efeitos do treino. no entanto se quiseses alterar os mesmos, podes experimentar. mas temos algumas sugestoes.

a durao do intervalo menos importante nas primeiras semanas

se fizeres menos do que flexes, os intervalos entre as sries no so to importantes. se quiseses, at podes prolong-los. o importante fazeres as flexes correctamente e no fazer batota no que diz respeito sua profundidade.

se as sries no te cansarem suficientemente, toda a energia que ficar deve ser usada durante a ltima srie, na qual deves fazer o mximo nmero de flexes que consegues. os teus msculos continuaro a

desenvolver-se.

a durao dos intervalos comea a ter importncia acima das flexes

aqui o terreno altera-se. os teus msculos j so bastante fortes e levantam o teu corpo com certa facilidade.

as sries tornam-se mais curtas, mas aumenta a sua quantidade. aqui comeamos a desenvolver a resistncia, que no futuro deve permitir-te fazer flexes seguidas.

intervalos demasiado longos no permitem-te desenvolver a tua resistncia. tambm chegars s flexes, no entanto a nossa experincia indica que levars mais tempo.

no entanto, se no final do intervalo ainda tiveres dificuldades com a respirao, no forces demasiado a tua resistncia, mas aguarda at alinhares a respirao. cada um tem um ritmo prprio e deve treinar de acordo com o mesmo.

qual deve ser o ritmo das flexes?

ao fazer as flexes mais importante a sua preciso do que a velocidade. assim os msculos trabalham melhor.

as flexes devem ser feitas num ritmo contnuo e lento. ao levantar o corpo deve fazer-se o mesmo o mais devagar possvel. uma flexo mdia dura uns - segundos. deve concentrar-se na preciso do exerccio.

tenho que fazer realmente intervalos de um dia?

se o teu corpo recuperar mais rpido, no necessrio.

os intervalos de um dia entre os exerccios, so uma proposta nossa, pois a maioria das pessoas precisa dos

mesmos para que os msculos cansados possam recuperar. estes intervalos tm uma importncia maior especialmente se fizeres mais flexes (por exemplo).

no entanto se fores jovem e estiveres em boa forma e aps fazer todas as sries para dado dia no sentires os

msculos cansados no dia seguinte, podes avanar para o prximo dia.

no entanto recordamos que conforme o crescente nvel de dificuldade do treino, os teus msculos sro sujeitos a um esforo cada vez maior. o teu objectivo deve ser um desenvolvimento sadavel, por isso se aps algum dia sentires cansao e os msculos doridos, faz um intervalo.

nesse dia podes concentrar-te noutras partes do corpo.

tudo estava a correr bem e de repente o presente dia

impossvel de passar.

cada um de ns antes de iniciar o treino tem uma resistncia especfica. quando iniciamos o terreno de flexes, durante as prximas semanas o nosso corpo usa cada vez melhor o potencial, que j temos.

simplificando, podemos dizer, que so activados os msculos que j temos. o mesmo acontece bastante rpido e por isso as primeiras semanas sro bastante fceis.

no entanto aps decorrer esse tempo, atingimos o topo das nossas presentes capacidades. comea o verdadeiro desenvolvimento... e as escadas. para que possas fazer mais flexes os teus msculos tm que crescer e fortalecer-se, o que requer algum tempo e esforo. a partir de agora a passagem para a prxima semana ser cada vez mais difcil. tambm ser mais frequente teres que repetir o dia que no foste capaz de fazer s vezes repetidamente.

mas no desistas. cada dia quando caires no cho sem sentido, mesmo se no conseguiste cumprir o plano, um dia em que ganhaste fora e mobilizaste os msculos tens cada vez melhor aparncia e ests cada vez mais forte.

aqui deve ser sublinhado o facto de que precisamente agora que os intervalos de um dia entre as sries, sro mais necessrios. aps um slido esforo, os msculos vo precisar de mais tempo para crescer e recuperar.

programa de abdominais

o programa de abdominais um treino, graas ao qual vais poder desenvolver rapidamente os teus abdominais.

o programa de abdominais ir fortalecer os abdominais e se treinares regularmente, ir esculpir a barriga para teres um "six pack".

alm disso, devemos treinar os nossos msculos abdominais, porque so responsveis por muitas funes importantes no organismo.

abdominais

abdominais um treino criado de tal forma para que possas comeaar a treinar, independentemente do nvel em que estiveres agora e para que possas desenvolver sistematicamente os teus msculos.

antes de comear, por favor l as informaes abaixo e sabe mais sobre treinos alternativos.

como treinar abdominais?

porque vale a pena treinar abdominais?

outras opes

deve sublinhar-se que os abdominais sobrecarregam fortemente a coluna e o pescoo e so destinados a pessoas que no tm nenhuma leses na coluna vertebral nem contra-indicaes para este tipo de exerccios. se no teu caso houver algumas contra-indicaes para os exerccios, ou se suspeitares de que possam existir algumas, no comeces a treinar sem primeiro consultar o teu mdico.

tambm podes interessar-te em outros exerccios que permitam desenvolver os msculos abdominais e que,

no entanto, controlem mais a tenso na coluna.

as regras do programa abdominais so simples:

- . fazes o teste. o teste permite-te seleccionar o ciclo de treino melhor para ti.

- . o teste vai-te mostrar que tipo de ciclo deves escolher. durante o teste no vale a pena enganar. prefervel repetir o ciclo novamente do que passar para o prximo, para o qual ainda no ests pronto.

- . com base no teste, escolhe em que tipo de ciclo vais comear a treinar. se fizeres, por exemplo, abdominais, inicia o programa no ciclo -. se fizeres , comea a partir de -, etc.

- . o programa de abdominais no exige intervalos, portanto foi planeado para dias. no ltimo, dia, faz o teste.

- . se durante o ciclo no fores capaz de efectuar os treinos para esse dia, no te preocupes. faz um intervalo uns dois ou trs dias e inicia novamente o ciclo. de cada vez a tua fora e a tua resistncia, iro aumentar, at atingires o objectivo.

- . repete este esquema at chegares ao ltimo ciclo de - abdominais.

boa sorte!

teste de abdominais

o teste de abdominais faz parte integral do programa de abdominais. graas a este teste irs realizar durante todo o tempo de treino o programa adaptado tua forma fsica actual.

o teste deve ser efectuado antes de iniciar o programa, para avaliar qual o ciclo de treino pelo qual deves comear.

o teste tambm tem que ser repetido aps cada ciclo de treino, para avaliar se passaste para o prximo ciclo ou se deves repetir o ciclo corrente.

no entanto antes de iniciar o teste, certifica-te de que no existem nenhuma contra-indicaes mdicas que no te permitam efectuar o treino de abdominais. os abdominais podem prejudicar a tua coluna. se tiveres qualquer dvida, melhor pedir a opinio mdica. existem outros exerccios de treino que permitem treinar os teus msculos abdominais, mas que podem ser menos prejudiciais - escrevemos sobre eles nas informaes adicionais.

teste

o teste muito simples. basta fazeres de uma vez o mximo nmero de abdominais possvel. recordamos que os abdominais devem ser efectuadas o mais correcto possvel. no te enganges a ti prprio. este teste ir

permitir-te seleccionar um treino adaptado s tuas condies. se efectuares o teste incorrectamente, irs seleccionar o treino errado e os benefcios no sro to visveis.

o teste efectuado de forma correcta deve deixar-te cansado. luta at no conseguires fazer mais elevaes. no entanto recomendo cautela uma sobrecarga excessiva pode levar a leses ou fadiga e em cada um dos

casos, os resultados sro contraproducentes.

os abdominais no requerem intervalos de um dia, por isso no dia seguinte aps o teste podes comear o ciclo adequado. no entanto, se achares que aps o teste (ou qualquer dos ciclos) ests demasiado cansado,

tira um ou dois dias de intervalo. um treino muscular demasiado intenso atrasa o crescimento dos msculos

a at pode par-lo.

o resultado do teste

no teste, conta apenas os abdominais que conseguiste fazer do incio at ao fim. o ltimo abdominal, que j no conseguiste fazer, j no conta.

o teste permite-te decidir qual o ciclo de treino que deves seleccionar. a quantidade de abdominais que efectuares ir aumentar com cada teste e pouco a pouco irs alterar os ciclos e proceder com aqueles mais avanados. at que durante um dos testes conseguirs chegar aos abdominais.

boa sorte!

- abdominais

se durante o teste efectuares menos do que abdominais

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

- abdominais

se durante o teste efectuares - abdominais

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)
- abdominais
se durante o teste efectuares - abdominais
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
- abdominais
se durante o teste efectuares - abdominais

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)

- abdominais

se durante o teste efectuares - abdominais

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)

- abdominais

se durante o teste efectuares - abdominais

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria

seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
- abdominais
- abdominais
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
- abdominais
- abdominais
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria

seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
- abdominais
- abdominais
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
- abdominais
- abdominais
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
- abdominais
- abdominais
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
- abdominais
- abdominais

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
- abdominais
- abdominais
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

- abdominais

- abdominais

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

- abdominais

- abdominais

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

- abdominais

- abdominais

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

- abdominais

- abdominais

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

- abdominais

- abdominais

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
- abdominais
- abdominais
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
dia dia
 segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria

seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

- abdominais

- abdominais

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria seria

seria max (minimum) seria max (minimum)

outros exercicios

nesta pgina apresentamos conjuntos de exercicios para os abdominais. os conjuntos apresentados so treinos de msculos abdominais provados, saudveis e populares, que, realizados de acordo com as nossas

instrues iro fornecer-te uma barriga lisa e muscular. estes treinos so concebidos de forma a causar menos carga sobre a coluna vertebral do que os abdominais comuns.

exercicios para msculos abdominais

estaes de musculao de weider

estaes de musculao de weider

as estaes de musculao de weider so um conjunto de exercicios amplamente conhecidos e perfeitos para o recto abdominal, comumente referido como "grade". as estaes de musculao de weider so um conjunto excepcional para todos aqueles que querem iniciar o treino, ou ento retom-lo depois de uma longa pausa.

independentemente do teu sonho ser uma grade expressiva, ou apenas queres ter uma barriga lisa, as

estaes de musculao de weider sero um conjunto de exercicios perfeito.

abs2 para avanados

abs2 para avanados

abs2 um conjunto de exercicios para os msculos abdominais para os avanados. se as estaes de musculao de weider levam muito tempo e sentes que queres desenvolver-te ainda mais, o abs2 ideal para ti.

abs2 um conjunto de exercicios, que desenvolve todas as partes dos msculos abdominais. projetado de forma a levar em considerao as partes particulares dos msculos que trabalham em conjunto.

abs2 realmente um treino muito slido para os verdadeiramente resistentes.

as estaes aerbicas de musculao de weider

as estaes aerbicas de weider so um exercicio perfeito para uma barriga lisa

as estaes aerbicas de musculao de weider so um exercicio perfeito que desenvolve o reto abdominal. este simples conjunto de exercicios tem multiplas vantagens.

- . perfeito para iniciantes e avanados - os exercicios so simples e comeam a partir de um nvel muito bsico, de modo a serem perfeitos para os iniciantes. no entanto, a rapidez do crescimento da gradao da dificuldade pode atrair tambm os desportistas avanados.

- . permite no s formar os msculos, mas tambm queimar um pouco de gordura o facto de que durante o exercicio, so cobrados no s os msculos, mas tambm so executados movimentos das pernas e das mos, e pelo facto de que as estaes de musculao de weider so baseadas no nmero de repeties e no na carga, permite no s formar os msculos, mas tambm ajuda a queimar a gordura em excesso. as estaes de musculao de weider podem ser feitas quase sem interrupes dentro do limite de minutos, permitindo assim o consumo dos estoques de glicognio no sangue e ento comear a queimar a gordura.

- . simples em execuo as estaes de musculao de weider so um conjunto muito simples de exercicios que podem ser feitos basicamente em qualquer lugar onde haja um pedao de terreno plano.

- . d excelentes resultados se queres ter uma barriga lisa, as estaes de musculao de weider so um excelente conjunto de exercicios para ti. os efeitos podem ser vistos j depois de uma semana e depois da execuo de uma srie so realmente impressionantes.

as estaes de musculao de weider como treinar

posio inicial

deitamo-nos planamente no cho. as mos ficam ao longo do tronco.

primeiro exercicio

- . levantamos a perna direita para cima, ao dobr-la na altura do joelho num ngulo recto.

- . levantamos a parte superior do tronco, de forma a ter os msculos abdominais tensos, e agarramos delicadamente as mos sobre o joelho levantado.

- . mantemo-nos nessa posio durante segundos.

- . retornamos posio inicial.

- . repetimos tudo com a outra perna.

segundo exercicio

- . levantamos ambas as pernas para cima, dobrando-as altura dos joelhos num ngulo recto.

- . levantamos a parte superior do tronco, de forma a ter os msculos abdominais tensos, agarrando os joelhos com as mos.

- . mantemo-nos nessa posio durante segundos.

- . retornamos posio inicial.

terceiro exercicio

- . levantamos a perna direita para cima, ao dobr-la na altura do joelho num ngulo recto.
- . levantamos a parte superior do tronco, de forma a ter os msculos abdominais tensos, elevando ao mesmo tempo as mos s tporas.
- . mantemo-nos nessa posio durante segundos.
- . retornamos posio inicial.
- . repetimos tudo com a outra perna.
- quarto exerccio
- . levantamos ambas as pernas para cima, dobrando-as na altura dos joelhos num ngulo recto.
- . levantamos a parte superior do tronco, de modo a obter os msculos abdominais tensos, elevando ao mesmo tempo as mos s tporas.
- . mantemo-nos nessa posio durante segundos.
- . retornamos posio inicial.
- quinto exerccio
- . levantamos a parte superior do tronco, de modo a ter os msculos abdominais tensos, elevando ao mesmo tempo as mos s tporas.
- . mantendo-nos nessa posio, fazemos o exerccio bicicleta, levantando alternadamente uma e a outra perna. efectuamos - balanos (dependendo da condio fsica).
- . retornamos posio inicial.
- sexto exerccio
- . levantamos a parte superior do tronco e ambas as pernas para cima, de forma a ter os msculos abdominais tensos e a tocar os joelhos com as mos.
- . mantemo-nos nessa posio por segundos.
- . retornamos posio inicial.

cronograma de exercios

dia srie repeties

do lado direito apresentmos um cronograma exemplar, que poders seguir usando as estaes de musculao de weider. neste plano:

repetio significa a execuo de todos os exercios de uma s vez,
srie significa a execuo das repeties previstas para o dia em cada srie (por exemplo no sexto dia fazemos sries de repeties, ao total executamos repeties: repeties na primeira srie, repeties na segunda srie, repeties na terceira srie).

este plano apenas um exemplo, que podemos modificar, para adapt-lo s necessidades.

informaes adicionais

intervalos entre as sries

entre as sries bom fazer - segundos de intervalo. durante esse tempo, o melhor relaxar por um momento para recuperar o flego, e depois esticar os msculos abdominais - para isso deita-te planamente no cho de bruos, e levanta a parte superior do tronco apoiando-te nos braos, inclinate para trs e estica os msculos abdominais.

o tempo de exercios

como podes ver - com o aumento do nmero de sries e repeties das estaes de musculao de weider o treino pode tornar-se muito demorado. basicamente, a regra proposta do limite superior do tempo de exerccio de - minutos. se atingires esse tempo e ainda no estiveres no 42 dia do cronograma, acelera na execuo dos exercios de forma a encaixar no limite do tempo.

basta treinares minutos todos os dias, e a tua barriga ficar perfeita.

no faas exercios logo depois de comer

o treino logo aps a refeio no aconselhvel. o trabalho intenso da musculatura abdominal pode causar uma constrio do estmago que est cheio e do intestino, impedindo a digesto e causando nuseas. o melhor esperar pelo menos - horas aps uma refeio, antes de comear o treino.

se no conseguires

se os exercios previstos para o dado dia forem demasiado difceis e no conseguires exerc-los, no te preocupes - o cronograma proposto por ns bastante exigente. faz o mximo que pudes e tenta novamente no dia seguinte. tenta, at obter um resultado satisfatrio. com cada dia a tua fora e resistncia vo aumentando, at que finalmente vais conseguir atingir o sucesso.

na verdade, no importa quanto tempo demorars para chegar ao ltimo dia na programao. importante fazer os exercicios regularmente e realmente tentar - no entanto, os teus msculos iro desenvolver-se e a barriga vai tornar-se lisa e muscular. os nmeros e quantidades so de importncia secundaria.

no tenhas medo de descansar

como escrevemos nas regras gerais de exercicios para msculos abdominais, se te sobrecarregares, qualquer

exercicio adicional ir piorar em vez de melhorar a condio dos teus msculos.

se sentires que ests a comear a exagerar - os teus msculos esto cansados e doridos e o exercicio torna-se

um tormento - faz uma pausa. um dia ou mesmo alguns dias, vo te ajudar a recuperar e reconstruir as foras. algum intervalo de vez em quando no vai fazer nenhum mal - at pode ajudar. alguns at aconselham que mesmo efectuando as estaes de musculao de weider, deve escolher-se um dia na semana para descanso sem exercer qualquer treino.

as estaes de musculao de weider no tudo

embora as estaes de musculao de weider sejam um bom conjunto de exercicios, no so uma resposta abrangente para todas as necessidades. as estaes de musculao de weider desenvolvem apenas o recto abdominal, deixando o restante em grande parte inalterada. as estaes de musculao de weider iro proporcionar-te uma barriga lisa, mas no daro o efeito p.ex. da "cintura de vespa".

recomenda-se que geralmente desenvolvam-se todos os msculos simultaneamente. portanto, no te debes contentar apenas com as estaes de musculao de weider.

a nossa sugesto a seguinte:

- . recomea pelas estaes de musculao de weider.

- . depois de algumas semanas, quando os efeitos do teu trabalho j sero visveis, junta s estaes de musculao de weider exercicios adicionais para o desenvolvimento de outras partes da musculatura abdominal.

boa sorte!!

programa de elevaes

o programa de elevaes um treino, graas ao qual ao treinar elevaes poders desenvolver rapidamente a tua fora e a musculao.

a maioria das pessoas consegue fazer menos do que elevaes e quase ningum consegue fazer mais do que elevaes. graas ao nosso treino vais poder certamente melhorar este resultado. o nosso treino foi criado de forma a cada um conseguir chegar s elevaes.

ou ?

o treino foi feito de forma a chegar s elevaes. so muitas elevaes e muito difcil atingir este patamar.

o treino foi preparado para tantas elevaes, para que cada um possa tentar atingir a perfeio. aprendemos a preparar os treinos de tal forma aps o treino das flexes. muitos dos fs deste treino enviam-nos emails com pedidos de um treino acima das cem flexes.

na realidade se chegares s elevaes, ser um grande sucesso, graas ao qual irs desenvolver imenso. basta manteres este nvel e a tua musculao e a fora sero mesmo slidas. no tens que tentar atingir as elevaes, se achares que aquilo que atingiste, suficiente.

mas para aqueles que acham que as elevaes no so suficientes, ainda temos as :)

antes de iniciar o treino

- ! atentamente as regras do programa,

- ! sobre o aquecimento antes das elevaes,

- e tambm sobre a elevao correcta.

boa sorte!

as regras do programa elevaes so simples:

- . fazes o teste. o teste permite-te seleccionar o ciclo de treino melhor para ti.

- . com base no teste escolhes o ciclo que inicia o teu treino. se fizeste por exemplo elevaes, inicias o programa com o ciclo -. se fizeste , comeas dos - etc.

- . executas o treino de acordo com os conselhos de cada ciclo. entre os dias de treino, deve fazer-se um dia de intervalo e aps dias, deve fazer-se pelo menos dois dias de intervalo. os msculos no gostam de estar demasiado cansados e se exagerares, a tua resistncia no aumenta, mas baixa. algumas pessoas podem reparar que no caso delas os intervalos mais longos, do melhores resultados. tambm

recordamos que com a idade o tempo necessário para a recuperação mais longo. em vez de esforçar-te e fazeres o treino dia após dia, nos dias de intervalo, faz o treino de flexões.

recomendamos o nosso treino de flexões.

. se durante o ciclo não fores capaz de efectuar os treinos para esse dia, não te preocupes. faz um intervalo uns dois ou três dias e inicia novamente o ciclo. de cada vez a tua força e a tua resistência, irão aumentar, até atingires o objectivo.

. quando terminares dado ciclo com sucesso, faz um dia de intervalo para recuperar. regra geral, este intervalo não deve ser mais curto do que dois dias.

. após um intervalo, efectua o teste. recordamos que antes do teste deve fazer-se um breve aquecimento e após o teste deve fazer-se um intervalo de recuperação (pelo menos dois dias). o teste irá indicar-te qual o ciclo que deves escolher como seguinte. proibido fazer batota durante o teste. melhor repetir dado ciclo mais uma vez do que passar para o próximo sem estar preparado.

. após o intervalo, pode iniciar-se o seguinte ciclo.

. repete este esquema até chegares ao último ciclo de elevações. agora já estás em boa forma.

podes tentar continuar o treino, para atingir as elevações, mas o nível de elevações já suficiente para manter uma boa forma e uma musculação forte.

. após efectuar correctamente o último ciclo de treino, faz novamente um intervalo, relaxa e faz novamente o teste. agora já existe a hipótese de chegares às elevações. se ainda não conseguires, nada perdido. repete o último ciclo e tenta novamente. a tua força e resistência serão cada vez maiores e finalmente irás conseguir.

boa sorte!

aquecimento antes do treino

o aquecimento a parte mais importante e indispensável do treino. durante a elevação só empenhados vários grupos de músculos e os mesmos tempo que ser bem aquecidos.

o aquecimento que nós propomos dura cerca de minutos.

graças ao mesmo a possibilidade de uma lesão durante o treino baixa de forma considerável e os teus resultados serão melhores.

os músculos aquecidos são mais efectivos.

o aquecimento apresentado abaixo deve ser feito de forma intensa

já faz parte do treino. durante o aquecimento já deves perder um pouco de flego e transpirar.

. flexões rotativas

posição inicial:

encontramo-nos de pé direitos,

os pés largura dos ombros,

o tronco deve estar dobrado relativamente às pernas sob um ângulo de graus,

mos esticadas dos lados.

exercício:

efectuamos os movimentos mais largos possíveis para a esquerda e para a direita.

olhamos atrás da mão que movimenta-se para cima.

repetimos o exercício vezes para a esquerda e vezes para a direita.

. flexões do tronco

posição inicial:

os pés largura dos ombros,

joelhos esticados durante todo o exercício.

exercício:

as flexões devem ser contadas: perna esquerda, a para a perna direita e a endireitamos o corpo.

seguidamente juntamos os pés e tentamos tocar com a testa nos joelhos (tentamos aguentar alguns segundos).

fazemos até repetições.

. rotação dos quadris

posição inicial:

mos nos quadris, cabeça direita.

exercício:

efectuamos uma rotação larga dos quadris.

repetimos o exercicio vezes para a esquerda e vezes para a direita.

. abdominais

posio inicial:

deitados de costas, pernas levantadas cerca de cm acima do cho.

exercio:

efectuamos uma tesoura horizontal durante segundos.

segundos de intervalo.

efectuamos uma tesoura vertical durante segundos.

. msculos das costas

posio inicial:

deitados de costas.

exercio:

ao mesmo tempo levantamos as mos a as pernas do cho e mantemos os mesmos no ar durante segundo.

repetimos vezes.

. rotao dos braos

posio inicial:

os ps largura dos ombros,

mos esticadas ao longo do tronco.

exercio:

efectuamos rotaes ao mesmo tempo com as duas mos:

vezes para a frente,

vezes para trs,

vezes em sentidos contrrios.

. rotaes dos antebraos

posio inicial:

posio tal como acima, mas as mos devem encontrar-se ao nvel dos ombros.

exercio:

efectuamos rotaes dinmicas dos antebraos na articulao do cotovelo:

segundos para dentro,

segundos para fora.

. rotao dos pulsos

posio inicial:

as mos juntas.

exercio:

efectuamos rotaes para os dois lados, durante segundos.

elevao correcta

supinao ou pronao? sugerimos pronao

ambas as tcnicas de elevao exercitam de forma intensa os msculos das costas e dos braos

(principalmente o biceps). a diferena entre a elevao com a pronao e com a supinao que usando a tcnica de supinao trabalhamos muito mais o biceps, enquanto que usando a tcnica de pronao trabalhamos muito mais as costas.

apesar de para a maioria das pessoas a elevao com a tcnica de supinao ser mais fcil no incio, pois em regra geral temos o biceps mais desenvolvido do que os msculos das costas, no entanto a elevao com a tcnica de pronao d melhores resultados, pois desenvolve o corpo de uma forma mais completa, trabalhando ao mesmo tempo os msculos das costas e os msculos dos braos.

se pensares de forma sria sobre a elevao e quiseses desenvolver os msculos das costas, deves treinar com pronao. se at altura treinaste as elevaes com o supinao, no incio pode ser difcil, mas irs habituar-te rapidamente e at vais gostar da tcnica de pronao.

posio do corpo em baixo

as mos devem estar colocadas na barra numa posio um pouco mais larga do que os ombros: dedos da mo devem ser colocados na barra com pronao e o dedo polegar deve agarrar a barra atravs da supinao (por baixo). esta pega d-nos uma maior segurana durante o treino.

quando o corpo encontrar-se em baixo, devemos estar completamente esticados.

elevao

. mos esticadas at ao fim. a cabea numa linha com o eixo do corpo.

. a elevao dever ser feita com um movimento suave e tranquilo.

a. durante a elevao devemos tentar manter uma posio fixa, no abanar o corpo nem puxar com fora.

b. o corpo deve ser conduzido o mais prximo possvel da barra.

c. a elevao na barra um movimento que parte de baixo e vai at ao momento em que o queixo encontrar-se altura da barra.

. seguidamente devemos baixar-nos at esticar as mos.

durante a elevao trabalhamos apenas com os braos. o resto do corpo deve permanecer imvel. o abanar das pernas, o seu levantamento antes do momento de elevao e outras tcnicas que ajudam a levantar o corpo so erradas e levam diminuio do valor do treino e diferenciao da carga de cada mo.

a flexo das pernas para trs no interfere com o treino

se treinares numa barra entre a porta, em regra geral, tens que dobrar os joelhos, para no encostar os mesmos ao cho. uma das perguntas frequentes se esta flexo das pernas interfere com o treino.

esta flexo no interfere com o treino. quando habituarmos-nos a manter as pernas dobradas, passado algum tempo nem o sentiremos e seremos capazes de obter os mesmos resultados como durante o treino

com as pernas esticadas.

outros tipos de elevaes

elevao com a mo em posio de prono e com a cabea conduzida pela barra

de todos os exerccios efectuados sobre a barra este o exerccio que mais desenvolve os msculos das costas e principalmente o grande dorso. infelizmente este exerccio apenas pode ser efectuado numa barra

pendurada na parede ou no tecto (se usarmos uma barra entre a porta, iremos tocar com os cotovelos na porta...).

exerccios dos abdominais com barra

puxamos as pernas dobradas nos joelhos para o nosso queixo, seguidamente esticamos as mesmas e baixamos devagar at ao cho. os mais avanados podem executar todo este movimento com as pernas esticadas.

teste de elevaes

o teste de flexes faz parte integral do programa de elevaes. graas a este teste irs realizar durante todo o tempo de treino o programa adaptado tua forma fsica actual.

o teste deve ser efectuado antes de iniciar o programa, para avaliar qual o ciclo de treino pelo qual deves comear.

o teste tambm tem que ser repetido aps cada ciclo de treino, para avaliar se passaste para o prximo ciclo ou se deves repetir o ciclo corrente.

no entanto antes de iniciar o teste, certifica-te de que no existem nenhuma contra-indicaes mdicas que no te permitam efectuar o treino de flexes. se tiveres quaisquer dvidas, ser melhor consultar um mdico.

teste

o teste muito simples. basta fazeres de uma vez o mximo nmero de elevaes possvel. recordamos que as flexes devem ser efectuadas o mais correcto possvel. no te enganges a ti prprio. este teste ir permitir-te seleccionar um treino adaptado s tuas condies. se efectuares o teste incorrectamente, irs seleccionar o treino errado e os benefcios no sro to visveis.

o teste efectuado de forma correcta deve deixar-te cansado. luta at no consegues fazer mais elevaes. no entanto recomendo cautela uma sobrecarga excessiva pode levar a leses ou fadiga e em cada um dos

casos, os resultados sro contraproducentes.

recordamos que antes e depois de cada teste deve fazer-se um intervalo de dias. no efectues o teste logo

aps terminar o ciclo, nem passes logo para o prximo ciclo. um treino muscular demasiado intenso atrasa o

crescimento dos msculos a at pode par-lo. por isso aps um esforo digno, os msculos merecem recuperar.

recordamos tambm a necessidade de um aquecimento alongamentos, flexes e rotaes do tronco sro

teis.

resultado do teste

no teste apenas contam elevaes onde conseguiste levantar o queixo acima da barra. a ltima elevao onde j no conseguiste levantar de tal forma o queixo tambm no conta.

o teste permite-te decidir qual o ciclo de treino que deves seleccionar. a quantidade de elevaes que efectuares ir aumentar com cada teste e pouco a pouco irs alterar os ciclos e proceder com aqueles mais avanados. at que durante um dos testes conseguires chegar s elevaes ou at mesmo s .

boa sorte!

abaixo das elevaes

cuidado!! este treino consiste num abaixamento!

se no teste fizeste - elevaes, o treino mais efectivo e fortalecedor para ti ser o treino de abaixamento. este treino que ir ajudar-te a desenvolver rapidamente os msculos de forma a poderes construir a tua fora

e a tua resistncia mais rpido e poderes bater o teu recorde.

o treino de abaixamento ser mais efectivo, porque ir criar um aumento de fora e resistncia mais rpido do que um eventual treino de elevaes com sries curtas. os abaixamentos so mais fceis de realizar, por isso os msculos podem estar esforados durante mais tempo e assim estimula-se mais o seu crescimento.

o treino de abaixamento consiste em:

. em vez de puxares o corpo para cima, colocas-te de p num banco para que fiques pendurado na barra tal como se tivesses efectuado uma elevao, ou seja com o queixo altura da barra.

. seguidamente desces do banco e baixas devagar at s mos esticadas.

. depois sobes novamente ao banco e comeas de novo.

o abaixamento deve ser feito devagar. os efeitos sero melhores, se a partir do momento em que desceres

do banco, at ao momento em que as mos estiverem completamente esticadas, passarem aprx. segundos.

boa sorte!

abaixo das elevaes

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo

- elevaes

cuidado!! este treino consiste num abaixamento!

se no teste fizeste - elevaes, o treino mais efectivo e fortalecedor para ti ser o treino de abaixamento. este treino que ir ajudar-te a desenvolver rapidamente os msculos de forma a poderes construir a tua fora

e a tua resistncia mais rpido e poderes bater o teu recorde.

o treino de abaixamento ser mais efectivo, porque ir criar um aumento de fora e resistncia mais rpido do que um eventual treino de elevaes com sries curtas. os abaixamentos so mais fceis de realizar, por isso os msculos podem estar esforados durante mais tempo e assim estimula-se mais o seu crescimento.

o treino de abaixamento consiste em:

. em vez de puxares o corpo para cima, colocas-te de p num banco para que fiques pendurado na barra tal como se tivesses efectuado uma elevao, ou seja com o queixo altura da barra.

. seguidamente desces do banco e baixas devagar at s mos esticadas.

. depois sobes novamente ao banco e comeas de novo.

o abaixamento deve ser feito devagar. os efeitos sero melhores, se a partir do momento em que desceres

do banco, at ao momento em que as mos estiverem completamente esticadas, passarem aprx. segundos.

se no teste fizeste - elevaes

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo

- elevaes

se no teste fizeste - elevaes

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- elevaes
se no teste fizeste - elevaes
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- elevaes
se no teste fizeste - elevaes
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- elevaes
se no teste fizeste - elevaes
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia
segundos entre as sries (ou mais)
srie
srie
srie
srie
srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo
- elevaes
se no teste fizeste - elevaes
dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dia de intervalo pelo menos dias de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dias de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia

segundos entre as sries (ou mais)

srie

srie

srie

srie

srie max (minimum)

pelo menos dias de intervalo

- elevaes

se no teste fizeste - elevaes

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dias de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia
segundos entre as sries (ou mais)
srie
srie
srie
srie
srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo
- elevaes
se no teste fizeste - elevaes
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie

srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia
segundos entre as sries (ou mais)
srie
srie
srie
srie
srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo
- elevaes
se no teste fizeste - elevaes
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
seria seria
seria seria
seria seria
seria seria
seria max (minimum) seria max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia
segundos entre as sries (ou mais)
seria
seria
seria
seria
seria max (minimum)
pelo menos dias de intervalo

mais do que elevaes
se no teste fizeste mais do que elevaes
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dias de intervalo

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia
segundos entre as sries (ou mais)
srie
srie
srie
srie
srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo
aconselhamos a combinar os nossos treinos
aconselhamos a combinar os nossos treinos:

flexes
elevaes
abdominais

cada um dos treinos muito eficaz, mas apenas combinados do muito bons efeitos, aumentando a tua
fora
e desenvolvendo os msculos.
a nica questo que temos que sublinhar, que ser cada vez mais difcil. treinando as flexes e as
elevaes ao mesmo tempo, ters um treino mais intenso. o teu copro ter menos tempo para recuperar.
como resultado ters mais dificuldades com a execuo das respectivas sries em cada um dos treinos.
muitas vezes pode acontecer no conseguires fazer todas as sries do ciclo e teres que repet-lo no prximo
dia.

no entanto vale a pena tentar. o progresso na quantidade de flexões ou de elevações que fizeres ser menor, mas a tua musculatura a forma e a força irão crescer de forma muito mais uniforme rápida do que se fizesses apenas um dos treinos.

como combinar os treinos

os nossos treinos foram elaborados de forma a poderem ser combinados.

treino dos abdominais

os abdominais recuperam muito rapidamente. além disso não estão muito sobrecarregados durante o treino de flexões e de elevações. por isso o treino dos abdominais pode ser combinado sem problema com cada um

dos treinos ou com os dois ao mesmo tempo.

o treino dos abdominais deve ser feito após o treino de flexões ou das elevações e não antes dos mesmos.

flexões e elevações

as flexões desenvolvem sobretudo os músculos do peito e as elevações trabalham as costas. em ambos os casos os músculos dos braços desempenham um papel importante. em ambos os treinos são utilizados de forma intensa. por isso estes dois treinos não devem ser feitos no mesmo dia.

o melhor método trocar os treinos. um dia faz o treino de flexões e no segundo o treino de elevações.

a tua semana pode ser assim:

segunda-feira - flexões

terça-feira - elevações

quarta-feira - flexões

quinta-feira - elevações

sexta-feira - flexões

sábado - elevações

domingo - intervalo

desta forma entre cada treino de flexões e de elevações irás ter o intervalo apropriado e em cada um dos casos após dois intervalos de um dia, terás um intervalo de dois dias.

e se não conseguires efectuar o ciclo e tiveres que repeti-lo?

realmente, se tiveres que repetir algum dos dias, porque não conseguiste efectuar todas as séries, terás que repetir esse dia e o plano de treino será sujeito a alterações mas não irá desfazer-se.

simplesmente repete esse dia até conseguires terminá-lo, trocando com o segundo treino até conseguires e depois podes continuar como se não houvesse nenhum intervalo, os dois treinos trocados.

a única diferença que o intervalo de dois dias deixar de ser no mesmo momento nos dois treinos. desta forma, se ficássemos presos ao calendário, os treinos começariam a sobrepor-se. sendo assim, aguarda dias com um dos treinos e só então que deves voltar ao mesmo.

melhor fazer um dia de intervalo do que treinar ao mesmo tempo ou fazer um intervalo demasiado curto. os músculos têm que recuperar e se não tiverem tempo necessário para voltar à normalidade, não irão desenvolver-se correctamente.

no treines demasiado

se durante os treinos sentires que estás demasiado cansado e a tua força, em vez de crescer, baixa e que sentes imenso a dor dos músculos, provavelmente andares a treinar demasiado. em vez de continuar, pode valer a pena fazer um intervalo, se não for de todos os treinos, então pelo menos de um dos treinos e aguardar até o

corpo recuperar. aí podes voltar, fazer o teste e retomar o treino.

desta forma obters melhores resultados do que forçando o corpo a um esforço com os músculos demasiado cansados. devemos lembrar-nos, que antes de mais nada queremos melhorar a nossa saúde e o nosso bem-estar.

boa sorte!

elevações e a força do antebraço

as elevações são um treino perfeito para os músculos das costas, no entanto acontece-nos não sermos capazes de realizar um número de elevações que permita-nos desenvolver as costas e já não temos força nos antebraços e nas mãos, que deixam de segurar a barra.

treino em posição pendurada

o melhor treino do antebraço passar muito tempo pendurado na barra com as mãos completamente

esticadas. pendura-te desta forma algumas vezes por dia durante - segundos e irs fortalecer os antebraos rapidamente.

treino em posio pendurara para os mais avanados

para os mais avanados, que quiserem continuar a desenvolver a fora dos braos, recomendamos um treino

com toalha. o mesmo consiste apenas numa posio pendurada na barra, no entanto a barra deve ser tapada

com uma toalha. desta forma a barra torna-se mais grossa e ainda por cima a toalha enrola-se volta do metal da barra. assim os antebraos trabalham muito mais.

outras opes

quadro com pegas

se quiseses treinar os antebraos tal como o fazem os profissionais de escalada, podes comprar um quadro

com pegas. estes quadros tm vrios tipos de pegas, que trabalham os antebraos de varias formas.

apertador

se tiveres um apertador em casa, podes treinar com o mesmo. no entanto recordamos que queres aumentar a

resistncia, no a fora. por isso em vez de uma compresso rtmica do apertador o mesmo deve ser apertado e segurado o mximo possvel.

porqu que vale a pena treinar as elevaes

a elevao um dos melhores exercicios para os msculos das costas e dos braos. este exercicio desenvolve muitos msculos, assegurando ao mesmo tempo o seu crescimento uniforme. o treino de elevaes no requiere nenhuma aparelhagem especial. basta qualquer objecto onde te possas pendurar. eventualmente podes comprar uma barra que no cara, que podes pendurar em casa e assim podes substituir muitos dos exercicios que fazes no ginsio.

as elevaes tambm so um complemento perfeito para o treino de flexes. graas s elevaes desenvolves praticamente todos os restantes grupos de msculos da parte de cima do tronco, que no so exercitados durante o treino de flexes.

se ainda adicionares o treino dos abdominais, tens um plano de treino para desenvolver toda a parte de cima

do teu corpo. seguindo os treinos, poders ver os resultados reais. estes treinos permitemte manter uma boa

forma e postura fsica durante anos.

programa agachamentos

os agachamentos so um exercicio muito efectivo que desenvolve as pernas. atravs dos agachamentos desenvolvem-se os msculos das coxas, mas tambm trabalham os msculos da parte inferior da perna.

o programa agachamentos um treino, graas ao qual podes desenvolver em pouco tempo as pernas de forma a conseguir fazer agachamentos seguidos. graas utilizao de uma tcnica j comprovada de testes e de sries de treino consequentes, podes iniciar o exercicio num nvel de dificuldade correspondente

s tuas capacidades e desenvolver-se num ritmo adaptado capacidade do teu corpo.

graas ao programa agachamentos irs desenvolver perfeitamente as tuas pernas.

como comeaar?

. l as instrues correctas da execuo do agachamento muito importante. os agachamentos executados de forma incorrecta, a longo prazo podem levar a leses graves.

. l as regras do programa.

. faz o aquecimento.

. executa o primeiro teste de agachamentos o escolhe o ciclo melhor para ti.

. treina e desenvolve-te.

as regras do programa agachamentos so simples:

. fazes o teste. o teste permite-te seleccionar o ciclo de treino melhor para ti.

. com base no teste escolhes o ciclo que inicia o teu treino. se fizeste por exemplo agachamentos, inicias o programa com o ciclo -. se fizeste , comeas dos -, etc.

. executas o treino de acordo com os conselhos de cada ciclo. entre os dias de treino, deve fazer-se um dia de intervalo e aps dias, deve fazer-se pelo menos dois dias de intervalo. os msculos no gostam

de estar demasiado cansados e se exagerares, a tua resistncia no aumenta, mas baixa. algumas pessoas podem reparar que no caso delas os intervalos mais longos, do melhores resultados. tambm recordamos que com a idade o tempo necessario para a recuperao mais longo.

. se durante o ciclo no fores capaz de efectuar os treinos para esse dia, no te preocupes. faz um intervalo uns dois ou trs dias e inicia novamente o ciclo. de cada vez a tua fora e a tua resistncia, iro aumentar, at atingires o objectivo.

. quando terminares dado ciclo com sucesso, faz um dia de intervalo para recuperar. regra geral, este intervalo no deve ser mais curto do que dois dias.

. aps um intervalo, efectua o teste. recordamos que antes do teste deve fazer-se um breve aquecimento e aps o teste deve fazer-se um intervalo de recuperao (pelo menos dias). o teste ir indicar-te qual o ciclo que deves escolher como seguinte. proibido fazer batota durante o teste. melhor repetir dado ciclo mais uma vez do que passar para o prximo sem estar preparado.

. aps o intervalo, pode iniciar-se o seguinte ciclo.

. repete este esquema at chegares ao ltimo ciclo. agora j ests em boa forma.

. aps efectuar correctamente o ltimo ciclo de treino, faz novamente um intervalo, relaxa e faz novamente o teste. agora j existe a hiptese de chegares aos agachamentos mgicos. se ainda no consegues, nada perdido. repete o ltimo ciclo e tenta novamente. a tua fora e resistncia sero cada vez maiores e finalmente irs conseguir.

boa sorte!

agachamento correcto

o agachamento feito correctamente um exercicio muito bom. mas mal executado poder ser perigoso para as articulaes e pode provocar uma leso.

so estas as regras bsicas do agachamento adequado:

. as pernas devem estar ligeiramente afastadas uma da outra mas de forma a manter o equilbrio.

. o agachamento exectuado at ao momento em que as pernas formarem um ngulo recto nos joelhos.

. os joelhos devem ser dobrados em linha recta ao longo dos ps.

. o agachamento deve ser executado recuando a ndega, de forma a que os joelhos no ultrapassem a linha dos dedos dos ps.

aquecimento antes dos agachamentos

o aquecimento a parte mais importante e indispensvel do treino. no caso de agachamentos deve preparar-se principalmente os msculos das pernas (coxas, panturrilhas) e aquecer as articulaes os joelhos so muito importantes.

a sesso de aquecimento antes do treino em cima que est descrita abaixo deve ser repetida, dependendo da

aptido para o treino, repetida vezes no mximo.

alongamento e aquecimento antes do treino de agachamentos:

alongamento

biceps femoral da coxa

senta-te no cho e coloca as pernas de forma paralela uma outra, junta os ps.

mantm as pernas de forma paralela (junto ao cho), ligadas nos ps que devem estar virados verticalmente para cima. partindo desta posio faz as flexes mximas possveis do tronco com os braos esticados e paralelos ao cho. faz as flexes na direco dos ps ao mesmo tempo puxando os dedos dos ps para si para alongar melhor os msculos. tambm podes fazer flexes uma vez na direco de uma perna, outra na direco da outra perna sempre sentado. as pernas devem estar colocadas sob um ngulo recto uma relativamente outra.

quadriceps femoral da coxa

coloca-te sobre uma perna apoiando-te numa parede ou outro ponto de apoio, dobra a outra perna no joelho

e segura a mesma com a mo pelo tornozelo (pega na perna esquerda com a mo esquerda e na perna direita

com a mo direita). puxa a perna dobrada o mximo possvel para cima.

msculos internos da coxa

deita-te de costas junto parede, de forma a apoiar as pernas completamente na parede (tocar com as ndegas na parede). permanecendo nesta posio estica as pernas para baixo (como se quisesses fazer

uma
espargata). lembra-te que as pernas tm que permanecer coladas parede.
para fazer o segundo exercicio senta-te dobra as pernas nos joelhos, une os ps pelas solas e
seguidamente
pega nos ps com as mos e aperta os cotovelos s coxas do lado interior. seguidamente, continuando
nesta
posio, aperta os antebraos contra as coxas, para aumentar a sua abertura.
msculos da panturrilha
segura-te a um apoio estvel, por exemplo um corrimo para manter o equilibrio e apoiado numa perna
executa alternadamente aprofundamentos com o calcanhar. assim ao mesmo tempo alongas os msculos
da
panturrilha.
msculos tibiais
senta-te no cho ou num colcho de forma a ter as pernas dobradas nos joelhos. o cho deve ter contacto
apenas com as canelas com a parte superior da sua superfcie, as tbias. esconde os calcanhares por
baixo
das ndegas, estica os ps de forma a terem contacto com a sua parte superior com o cho. partindo desta
posio levanta-te das ndegas e senta-te novamente alongando os msculos tibiais.
aquecimento
flexes do tronco
ao executar o exercicio mantm sempre as pernas esticadas e direitas nos joelhos. os ps devem
permanecer largura dos ombros.
as flexes devem ser contadas a para a perna esquerda, a para a perna direita e a deve esticarse o
corpo, seguidamente deve juntar-se as pernas e tentar tocar com a testa nos joelhos (tenta manter esta
posio durante pelo menos alguns segundos). o exercicio deve ser repetido - vezes.
flexes rotativas
durante o exercicio as pernas e as mos devem estar esticadas, os ps devem estar largura dos ombros.
olhar atrs da mo para cima com um movimento o mais amplo possvel vezes paraa esquerda,
vezes para a direita.
rotao dos quadris
coloca as mos nos quadris, os ps altura dos ombros. efectua um movimento amplo com os quadris
fazendo um crculo volta do eixo vertical do corpo, vezes para cada lado.
aquecimento do tendo de aquiles e do biceps femoral da coxa
faz um passo para a frente e dobra a perna no joelho, deixa a outra esticada, os ps devem ser colocados
numa linha, o tronco deve ser posicionado verticalmente em relao ao solo. pressiona com o peso do
corpo
de forma a apertar o p frontal ao cho. efectua o exercicio duas vezes cada vez durante segundos.
aquecimento dos joelhos
junta as pernas nos joelhos, dobra-os levemente efectua movimento giratrios dos joelhos, ajudando com
o aperto dos joelhos com as mos. o exercicio deve ser efectuado durante cerca de minutos
teste de agachamentos
o teste de agachamentos faz parte integral do programa de agachamentos. graas a este teste irs
realizar durante todo o tempo de treino o programa adaptado tua forma fsica actual.
o teste deve ser efectuado antes de iniciar o programa, para avaliar qual o ciclo de treino pelo qual
deves
comear.
o teste tambm tem que ser repetido aps cada ciclo de treino, para avaliar se passaste para o prximo ciclo
ou se deves repetir o ciclo corrente.
no entanto antes de iniciar o teste, certifica-te de que no existem nenhuma contra-indicaes mdicas que
no te permitam efectuar o treino de agachamentos. se tiveres quaisquer dvidas, ser melhor
consultar um mdico.
teste
o teste muito simples. basta fazeres de uma vez o mximo nmero de agachamentos possvel.
recordamos que os agachamentos devem ser efectuadas o mais correcto possvel. no te enganes a ti
prprio. este teste ir permitir-te seleccionar um treino adaptado s tuas condies. se efectuares o teste

incorrectamente, irs seleccionar o treino errado e os benefcios no sro to visveis.
o teste efectuado de forma correcta deve deixar-te cansado e as pernas sem fora. no entanto recomendo cautela uma sobrecarga excessiva pode levar a leses ou fadiga e em cada um dos casos, os resultados sro contraproducentes. termina o teste no momento em que devido ao cansao, os agachamentos comearem a ser mal feitos.

recordamos que antes e depois de cada teste deve fazer-se um intervalo de dias. no efectues o teste logo

aps terminar o ciclo, nem passes logo para o prximo ciclo. um treino muscular demasiado intenso atrasa o

crescimento dos msculos a at pode par-lo. por isso aps um esforo digno, os msculos merecem recuperar.

recordamos tambm a necessidade de um aquecimento alongamentos, flexes das pernas e rotaes do tronco sro teis e se j estiveres em boa forma fsica, podes fazer alguns agachamentos para aquecer.

resultado do teste

o teste permite-te decidir qual o ciclo de treino que deves seleccionar. a quantidade de agachamentos que

efectuares ir aumentar com cada teste e pouco a pouco irs alterar os ciclos e proceder com aqueles mais avanados. at que durante um dos testes consegues chegar aos 30 agachamentos mgicos.

boa sorte!

- agachamentos

- agachamentos

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo

- agachamentos

- agachamentos

dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie

srie srie

srie srie

srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)

pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo

dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie

srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia

segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie

srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie

srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
- agachamentos
- agachamentos
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie

srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dia de intervalo pelo menos dia de intervalo
dia dia
segundos entre as sries (ou mais) segundos entre as sries (ou mais)

srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie srie
srie max (minimum) srie max (minimum)
pelo menos dias de intervalo pelo menos dias de intervalo
treino de fora das pernas
o treino de fora tem como principal objectivo o desenvolvimento da musculao e da fora dos msculos.
graas a estes exerccios podes formar uns msculos fortes. os exerccios de fora, principalmente no caso
de pessoas com os msculos treinados, exigem um peso adicional.
por isso os exerccios apresentados nesta seco fazem uso de pesos e de mquinas de exercicio. tentmos
escolher os exerccios que podem ser efectuados com as mquinas mais populares e que encontram-se
na
maioria dos ginsios.
como treinar?
seleco dos exerccios

os exerccios para as pernas que encontram-se nesta seco esto divididos em grupos conforme os
msculos que desenvolvem. podes concentrar-te no desenvolvimento de apenas alguns grupos de
msculos,
mas para garantir um desenvolvimento uniforme dos msculos, deves fazer exerccios de todas as secas.
os exerccios em cada seco so intercambiveis desenvolvem os mesmos grupos de msculos. por isso
durante uma sesso de treino deve efectuar-se apenas um exercicio de cada grupo de msculos.
apresentamos mais exerccios, para que cada um possa escolher aqueles mais convenientes para si
prprio e
para que possa treinar com o equipamento que tem no seu ginsio.
repeties e peso

no caso do treino de fora, normalmente aconselha-se a execuo de - sries com repeties.
o peso deve ser escolhido de forma a que este nmero de repeties chegue para o cansao total do
msculo. cada um deve escolher ele prprio o peso de forma a que as ltimas repeties na ltima srie
exijam o mximo esforo.
um peso adequado normalmente requer algumas tentativas. se por acaso o peso escolhido for
demasiado
pequeno ou demasiado grande, pode alterar-se o mesmo entre as sries.

recuperao
aps o treino de fora os msculos precisam de tempo para recuperar. este intervalo deve ter pelo menos
horas, mas se for mais, ainda melhor. regra geral, aconselha-se o treino de uma parte dos msculos
vezes
por semana e com certeza, no mais do que vezes.
os msculos devem ser forados de forma esttica

durante o exercício o peso deve ser conduzido de forma a ter controle sobre o mesmo durante o tempo inteiro e de forma a forar os músculos a todo o momento, desde o início até ao final do exercício. deve evitar-se situações, em que o peso possa provocar cargas dinâmicas, pois este tipo de situações por muitas vezes leva a lesões.

um exemplo de carga dinâmica a situação em que fazendo os agachamentos com peso, levantamo-nos demasiado rápido, até o peso saltar nos nossos ombros, deixando de forar-nos durante um instante e seguidamente apoia-se de forma dinâmica forando os músculos e as articulações.

assistência

todos os exercícios, em que no caso de enfraquecimento, não sejamos capazes de tirar ou livrar-nos do peso

sozinhos, devem ser feitos com a assistência de outra pessoa, que possa intervir e nos ajudar. no treino de

fora as situações em que os músculos ficam cansados e não são capazes de terminar a série, acontecem imensas vezes.

músculos das nádegas e bíceps femoral da coxa

flexão das pernas em posição deitada

este o exercício mais popular para o bíceps femoral da coxa. quando for executado, devemos deitar-nos com a barriga para abaixo sobre a máquina para o exercício, de forma a que o banco termine logo por cima dos joelhos. a barra da máquina deve bloquear as pernas altura do tendão de Aquiles.

executando os exercícios dobramos as pernas até ao final e mantemo-las ainda um pouco após dobrá-las. seguidamente esticamos as pernas para a posição de partida.

quando as pernas estiverem endireitadas deve tomar-se atenção para baixar o peso devagar, controlando o

mesmo todo o tempo. uma redução do peso rápida e não controlada pode ser perigosa para os tendões e para os joelhos.

outra variação do mesmo exercício a flexão de uma perna por sua vez numa máquina adaptada ao treino numa posição ereta.

deadlift com barra com pernas direitas

pega na barra com a técnica de pronação nas mãos estendidas. coloca-te com os pés a uma largura um pouco mais estreita do que a largura dos ombros. dobra levemente os pés nos joelhos. dobra-te na cintura espetando as nádegas para trás, baixando a barra nas mãos esticadas a barra deve permanecer sempre perto

do corpo, para evitar tensões na parte inferior das costas.

para aumentar a segurança pode usar-se um cinto de treino. este exercício não é bom para as pessoas que são iniciadas (requer fortes músculos das costas).

*este exercício pode ser efectuado com a máquina de Smith.

*o exercício também forma os músculos rectos dorsais.

curl das pernas para trás na polia

o exercício deve ser efectuado com a polia. liga a perna que queres treinar com a polia colocas uma pulseira especial na tua perna altura do tornozelo. põe-te de pé frente da polia de baixo de forma a que o cabo esteja esticado no momento em que a perna que irá trabalhar estiver ligeiramente para a frente. dobra-te um pouco para a frente e apoia as mãos esticadas na máquina de polia.

apanha ar. o exercício executado estendendo o máximo possível a perna ligeiramente dobrada para trás, mantém a perna nesta posição durante alguns segundos, seguidamente volta posição de partida, libertando o ar dos pulmões. faz todo o exercício devagar, controlando completamente o peso.

*este exercício também desenvolve os músculos rectos dorsais.

músculo quadríceps femoral

agachamentos com uma barra de peso sobre os ombros

coloca-te por baixo da barra de peso que deve estar apoiada nos suportes com os ombros para baixo e virados para trás. coloca as mãos sobre a barra numa largura adaptada largura dos teus ombros. a pega da

barra deve tocar na parte superior do dorso. empurra o peito para fora. coloca os pés largura dos ombros (ou até um pouco mais largo para assegurar uma maior estabilidade) os pés devem estar colados ao chão e o peso deve estar apoiado nos calcanhares.

seguidamente inspira ar, retira a barra dos suportes e começa a descer, expirando ao mesmo tempo o ar

dos

pulmes. mantm as costas na mesma posio. os calcanhares e os quadris devem encontrar-se numa linha no empurres os joelhos para a frente nem deixes-lhes ultrapassar a linha dos dedos dos ps. desce at alongares no mximo o quadriceps femoral e sentires que no consegues descer mais.

o ltimo etapa o regresso para cima endireita-te apoiando-te nos ps e empurra os quadris para a frente at ficares numa posio vertical.

*este exerccio tambm pode ser feito com halteres ou usando a mquina de smith.

agachamentos com a barra de peso frente

segura a barra frente dos braos frente do peito. a barra pode ser segurada:

a) com pronação uma opção menos confortável, mas mais segura; as mãos devem ser mantidas largura dos ombros.

b) com supinação uma opção mais confortável; a pega mais estreita com os braços cruzados.

o agachamento deve ser feito da mesma forma como o agachamento com a barra sobre os ombros.

agachamentos com a barra de peso sobre as costas

neste tipo de agachamentos deves segurar a barra atrás das costas nas mãos endireitadas atrás das nádegas.

neste exercício deves usar menos peso.

coloca-te numa posição endireitada e empurra o peito para a frente. as pernas devem ser colocadas largura dos ombros e os braços devem ser estendidos ao longo do tronco, segurando a barra atrás das costas.

começa a dobrar as pernas até alcançares um ângulo recto. empurra os joelhos levemente para a frente, no retirando os ps do chão. levanta-te apoiando o corpo nos calcanhares.

*este exercício também pode ser feito usando a mquina de smith.

ssifos

efectua o agachamento dobrando ao mesmo tempo o tronco com força para trás ao mesmo tempo podes elevar-te sobre os dedos e empurrar os joelhos para a frente. assim podes alongar com mais força os músculos das coxas.

este exercício pode ser feito com um peso apoia-te com uma mão num objecto estável, enquanto a outra deve segurar um peso ou um haltere sobre o peito (a carga não pode ser demasiado pesada).

estacionamento das pernas em posição sentada

senta-te na sela da mquina e apoia-te no encosto, pegando com as mãos nas bordas da mquina. apoia as pernas na vara da mquina altura dos tornozelos. inspira ar antes de iniciar o exercício. estica as pernas até

ficarem direitas nos joelhos, expirando o ar. quando endireitares as pernas mantém-nas nesta posição durante alguns segundos. seguidamente regressa posição inicial o mais lento que conseguires.

pressão das pernas na mquina

coloca-te sobre a mquina-guiada. dependendo do ângulo da tua posição podes treinar também outras partes dos músculos do quadriceps. coloca os ps sobre a plataforma da mquina de forma a ficarem apoiadas na mesma e coloca-os mais ou menos largura dos braços. mantém os joelhos esticados, mas não completamente (quando forem dobrados não devem ser flexidos demasiadamente poderias afectar as articulações)!

inspira o ar e começa o exercício puxa devagar as pernas na tua direcção até um ângulo recto e seguidamente começa a empurrar devagar o peso ao mesmo tempo expirando o ar até voltares posição inicial. adapta sempre o peso às tuas possibilidades.

músculos adutores

adução das pernas para o interior

coloca-te de lado junto polia baixa e junta a perna que encontra-se mais perto do quadro com a tornazeleira, que deve ser presa altura do tornozelo. coloca-te numa distância pequena da polia e coloca a

perna flexida relativamente posição vertical na direcção do quadro. executa a adução da perna para o interior até que encontre-se flexida relativamente posição vertical, mas na direcção oposta posição inicial. para a perna durante uns segundos e regressa posição inicial.

evita movimentos vigorosos, executa o exercício lentamente.

abdução das pernas para o exterior

coloca-te de lado junto polia baixa e junta a perna que encontra-se mais perto do quadro com a

tornozeleira, que deve ser presa altura do tornozelo. coloca-te numa distancia pequena da polia e coloca a

perna flexida relativamente posio vertical na direco do quadro. executa a abduo da perna para o exterior no sentido contrrio ao quadro. quando a perna encontrar-se flexida no seu ponto mximo em cima,

pra a mesma durante alguns segundos e regressa lentamente posio inicial.

evita movimentos vigoroso, executa o exercicio lentamente.

msculos adutores e quadriceps femoral

afundo agachamento em afundo

coloca-te como se fizesses agachamentos normais e coloca uma das pernas um passo para a frente e faz um

agachamento sobre essa perna (a perna deve dobrar-se num ngulo de graus, o joelho da perna de trs tambm deve dobrar-se e ajoelhar, quase tocando no cho). o p da perna que ficar atrs tem que permanecer na posio inicial, para evitar uma lesao. regressa posio inicial, apoiando o peso nos calcanhares. seguidamente faz o mesmo exercicio com a outra perna.

inspira ar quando fizeres o passo e expira enquanto voltas posio inicial.

*este exercicio tambm pode ser feito com uma barra de peso ou halteres.

afundo para trs

desloca uma perna para trs, seguidamente faz um agachamento na perna que fica no stio. essa perna dobra-se e o joelho quase que toca no cho. o p da perna que fica tem que permanecer na posio inicial, para evitar uma lesao. regressa posio inicial, apoiando o peso nos calcanhares. seguidamente faz o mesmo exercicio com a outra perna.

inspira ar quando fizeres o passo para a frente e expira enquanto voltas posio inicial.

*este exercicio tambm pode ser feito com uma barra de peso ou halteres.

panturrilhas

elevao na ponta dos ps

para que este exercicio seja mais efectivo, coloca uma plataforma grossa por baixo dos dedos dos ps (para

aumentar a margem de manobra). coloca-te direito, com as pernas esticadas nos joelhos e os ps ligeiramente afastados. estica os dedos dos ps, subindo de forma a alongar ao mximo os msculos das panturrilhas. sobe devagar, no deslocando os calcanhares do cho.

*este exercicio pode ser feito sem peso, mas tambm podes faz-lo usando uma barra de peso, halteres ou a mquina de smith.

elevao na ponta dos ps sentado

senta-te e endireita as costas, coloca o peso sobre as pernas junto aos joelhos e segura-lo com as mos. abre

um pouco os ps e alonga os msculos das panturrilhas at ao mximo. sobe devagar, no deslocando os calcanhares do cho.

*este exercicio pode ser feito com uma mquina especial adaptada ou uma barra normal.

presso de peso com os dedos dos ps

senta-te no banco e apoia as costas. endireita as pernas, tocando na superfcie da mquina apenas com os

dedos e com as articulaes que ligam os mesmos ao metatarso. empurra o peso com os msculos da panturrilha.

*este exercicio pode ser feito usando uma mquina especial adaptada ou a mquina de smith.

pernas delgadas

muitas mulheres gostavam de ter umas pernas delgadas e firmes, tal como as coxas e as ndegas, mas evitam exercitar estas partes do corpo pois tm receio do crescimento da massa muscular e do aumento da

circunferncia das pernas. realmente, h muitos exercicios para as pernas, que provocam o aumento da massa muscular, mas no tm que ser feitos para melhorar a figura ou manter o corpo firme. h outros tipos de exercicios que permitem perder a gordura e obter umas pernas delgadas.

porque qu vale a pena treinar as pernas, as coxas e as ndegas?

antes de mais nada cada mulher quer ter umas pernas delgadas e firmes, mas difícil obter este efeito sem exercícios, principalmente quando já temos a nossa idade, mais calorias e o nível de gordura natural

começa a subir (ao mesmo tempo o nível de massa muscular baixa). os exercícios de pernas interrompem o

processo de troca da massa muscular pela gordura natural e permitem manter o corpo firme durante mais tempo.

melhorando os músculos das pernas aumentamos o número de fibras musculares, que queimam as calorias

de forma natural, sem exercícios. além disso, quanto maior o número de músculos, mais energia gasta o corpo para mantê-los. os músculos das pernas, principalmente as coxas, são grandes grupos de músculos. quando treinamos estas partes musculares, provocamos mudanças no metabolismo queimamos muitas mais calorias, pois usamos grandes músculos.

as mulheres não desenvolvem a sua musculatura tão facilmente como os homens, pois não têm testosterona suficiente e é ela que é responsável pelo grande crescimento muscular. por isso as dúvidas relativamente ao aumento das coxas não são justificáveis realmente vale treinar as pernas.

preparamos uma lista de exercícios para as pernas, as coxas e as nádegas especialmente para vocês.

conjunto de exercícios para as pernas, coxas e nádegas

conjunto de exercícios para as pernas, coxas e nádegas para as mulheres:

. deitada de barriga e elevação da perna esticada

deita-te de barriga para baixo e apoia a testa sobre as mãos. levanta a perna esticada para cima. mantém a perna levantada até sentires tenso na nádega. seguidamente baixa a perna levemente. faz o mesmo com a outra perna.

. deitada de barriga e elevação da perna dobrada no joelho

deita-te de barriga para baixo e apoia a testa sobre as mãos. dobra a perna no joelho até formar um ângulo recto. levanta a coxa da perna dobrada para cima até sentires tenso na nádega. faz o mesmo com a outra perna.

. deitada de barriga e elevação das duas pernas dobradas nos joelhos

deita-te de barriga para baixo e apoia a testa sobre as mãos. dobra as duas pernas nos joelhos até formarem

um ângulo recto. levantas as duas pernas ao mesmo tempo para cima e aperta as nádegas. mantém as pernas

nesta posição durante - segundos.

. elevação das pernas com as mãos apoiadas

ajoelha-te e apoia-te com as mãos, endireitando as costas. levanta a perna endireitando a mesma no joelho

e quando já estiver levantada, dobra-a novamente no joelho. a coxa da perna levantada deve estar acima da

linha do tronco. regressa à posição inicial e faz o mesmo com a outra perna.

. flexão dos joelhos em posição levantada

coloca-te de pé, coloca as mãos sobre os quadris. coloca-te com os pés levemente abertos e virados para fora. dobra devagar os joelhos e desce até aos 90 graus, mantendo as mãos sobre os quadris. quando chegares à posição mais baixa, continua de pé com os joelhos dobrados durante alguns segundos e depois, devagar, volta à posição inicial.

na segunda versão deste exercício não tens que parar em baixo, mas descer suavemente e voltar à posição inicial (uma versão mais fácil deste exercício).

. flexão das pernas levantadas

deita-te de costas, de preferência sobre um tapete. coloca as mãos de lado e levanta as pernas para cima, dobra ligeiramente os joelhos e seguidamente junta os pés. dobra as duas pernas empurrando os joelhos para

o exterior, não afastando os pés um do outro. seguidamente levanta e estica as pernas novamente, juntando

os joelhos.

. afastamento das pernas para os lados

deita-te de costas, de preferencia sobre um tapete. coloca as mos de lado ou ao longo do corpo e levanta as pernas esticadas para cima, seguidamente junta os ps. afasta as pernas esticadas o mximo possvel para os lados tenta mant-los nesta posio durante alguns segundos, com os quadris dobrados. seguidamente volta posio inicial.

. agachamentos

coloca-te de p com as pernas juntas e com as mos ao longo do tronco. os ps devem tocar no cho comea a dobrar os joelhos e baixar o corpo, no deslocando os ps do cho e ao mesmo tempo esticando as mos frente para manter o equilibrio. enquanto baixares, dobra ligeiramente as costas e baixa at que os quadris fiquem quase numa posio paralela ao cho. lembra-te que os joelhos no devem ultrapassar a linha dos ps.

. step

este exercicio deve ser feito com um stepper, mas tambm pode ser feito com um banco ou outro ponto mais alto (com a condio de ser estvel). coloca uma perna sobre este apoio e dobra-la sob um ngulo de graus. empurra-te para cima com a perna que encontra-se mais alto e troca as pernas no ar, de forma a que a outra perna fique em cima. este exercicio imita o subir das escadas. alternadamente pode subir-se pelas escadas, usando para apenas cada dois degraus.

. levantamento das pernas e das ndegas

para efectuar este exercicio precisamos de uma mesa ou um banco de treino estvel e uma almofada. coloca-te sobre a mesa deitado de barriga para baixo de forma a que a bacia e as pernas fiquem para alm da sua superfcie e toquem no cho. coloca a almofada por baixo da cabea, apoiando a cabea na mesma. seguidamente pega com as mos nas bordas da mesa / do banco. segurando nas bordas, levantas as duas pernas esticadas para cima at encontrarem-se na mesma posio que o tronco, mantm as pernas nesta posio durante alguns segundos e baixa novamente at ao cho. todo o exercicio deve ser feito lentamente.

na segunda verso deste exercicio, quando levantares as duas pernas, baixa as logo sem mant-las em cima

durante alguns segundos (esta verso deste exercicio mais fcil).

receitas para ganho de massa muscular

shake proteico de banana - poro

ingredientes

banana

ml de iogurte natural

ml de gua gelada

g de amndoas modas

xcara (80g) de aveia

scoop (dosador) de whey protein ou whey protein isolado

modo de preparo

insira todos ingredientes em um liquidificador e bata at ficar homogeneo. adicione mais gua se voc preferir que a bebida fique mais fraca. despeje a mistura em um copo grande.

informaes nutricionais :...calorias: | protenas: 53g | carboidratos: 77g

muffin proteico de banana - poro

ingredientes

/ xcara ou 60g de farinha de aveia

/ banana madura

claras de ovos

scoop (dosador) whey protein de baunilha

colheres de sopa de adoante sem acar
/ colher de ch de sal
/ colher de ch de bicarbonato de sdio
/ colher de ch de fermento em p
/ colher de ch de extrato de baunilha

15g de nozes modas

modo de preparo

pr-aquea o forno. misture todos os ingredientes secos (aveia, whey protein, adoante, sal, bicarbonato de sdio e fermento). amasse a banana com um garfo e adicione os ingredientes molhados (claras e baunilha). em uma tigela, misture os ingredientes secos e nozes com os ingredientes molhados at ficar bem misturado. adicione a massa a uma forma de alumnio e leve ao forno por - minutos.

informaes nutricionais :.....calorias: | protenas: 50g | carboidratos: 56g | gorduras: 15g

panqueca de queijo cottage - poro (panquecas)

ingredientes

30g de aveia

claras de ovos

40g de farinha integral

150g de queijo cottage

scoop (dosador) de whey protein isolado

colher de ch de manteiga ou leo de coco

adoante sem acar opcional

modo de preparo

insira a aveia, ovos, farinha, queijo cottage e whey protein em uma tigela e misture at que a massa fique homognea. em seguida, derreta a manteiga (ou leo de coco) em uma frigideira a fogo mdio e despeje metade da massa na panela. essa receita serve duas panquecas. sirva-se em um prato grande. cubra a panqueca com adoante se for do seu gosto.

informaes nutricionais totais :calorias: , | protenas: 64g | carboidratos: 53g |

gorduras: ,5g

frango assado com batatas - poro

ingredientes

120g de peito de frango desossado e sem pele

xcara de milho

colher de ch de tempero de limo em p (a marca fica a seu critrio)

batatas grandes

colheres de ch de azeite extra virgem

/ colher de ch de alecrim

pimenta do reino

modo de preparo

pr-aquea o forno. lave o frango e o coloque-o numa forma rasa.despeje o tempero de limo sobre o frango leve ao forno por minutos. corte as batatas em cubos e as ponha em um saco plstico. adicione azeite e o temperos e misture bem. coloque as batatas em uma assadeira separada ao lado do frango por - minutos ou at elas estarem cozidas. cozinhe o milho de acordo com a embalagem e os sirva juntamente com o frango e as batatas.

informaes nutricionais :....calorias: | protenas: 43g | carboidratos: 61g | gorduras: 15g

super frango - pores

ingredientes

colheres de sopa de cebola picada

colheres de sopa de farinha de trigo integral

colher de ch de sal

xcara de leite integral

250g de carne de frango cozida em cubos (escolha sua parte do frango preferida)

ovo cozido fatiado

/ xcaras de espinafre cozido

modo de preparo

em uma panela, refogue a cebola por cerca de 5 minutos. adicione sal, farinha e leite e misture bem. aumente o fogo e faa a mistura ferver. vai engrossar bem. por fim, adicione frango, ovo e espinafre e esquite at que fique no ponto.

informaes nutricionais (por poro) :...calorias: | protenas: 47g | carboidratos: ,2g | gorduras: 10g

hambgruer anablico - pores

ingredientes

450g de carne moda

colheres de sopa de coalhada

colher de sopa de pimenta em p

/ colher de ch de alho em p

/ colher de ch de organo

/ colher de ch pprica

colher de ch de cominho

colher de ch de sal

colher de ch de pimenta do reino

/ xcara de salsinha

/ xcara de cheddar light

modo de preparo

pr-aquea uma grelha. misture em uma tigela a carne moda, a coalhada e os temperos. em outra tigela menor, misture a salsinha e o cheddar. pegue a carne moda temperada faa hambgrues (finos). pegue desses hambgrues e cubra com a mistura de cheddar e salsinha, pegue os outros hambgrues restantes e coloque-os sobre os que esto com cheddar. aperte as pontas para fazer hambgrues recheados. coloque-os na grelha e assim que estiverem prontos, sirva-se.

informaes nutricionais :....calorias: | protenas: 28g | carboidratos: ,3g | gorduras: 9g

estrogonofe proteico de carne - pores

ingredientes

450g de carne magra moda

/ colher de sopa de azeite

cebola picada

xcara de cogumelos fatiados

dentes de alho

/ colher de ch de sal

/ colher de ch de pimenta

colheres de sopa de farinha trigo

/ xcara de leite desnatado

lata de sopa creme de cogumelo campbell's

copo de iogurte light (iogurte grego uma boa escolha)

xcaras de macarro cabelo de anjo

modo de preparo

refogue a carne moda, a cebola e os cogumelos em uma frigideira grande com azeite. tempere com sal, alho e pimenta, e cozinhe por mais 5 minutos adicione farinha de trigo, leite, a sopa creme de cogumelos, o iogurte e deixe cozinhar por 10 minutos. sirva por cima do macarro preparado.

informaes nutricionais por poro :...calorias: | protenas: ,8g | carboidratos: 9g |

gorduras: ,6g

fil de truta anablico - pores

ingredientes

900g de fil de truta cortado em peas

colheres de sopa de suco de limo

tomate mdio picado

/ cebola mdia picada

colheres de sopa de coentro picado

/ colher de ch de azeite

/ colher de ch de pimenta do reino

/ colher de ch de sal

modo de preparo

pr-aquea o forno a fogo alto. lave bem os fils de peixe, e seque-os.

em uma tigela, misture todos os outros ingredientes. insira os fils em uma forma rasa untada e despeje o tempero da tigela por cima. asse por a minutos.

informaes nutricionais por poro :...calorias: | protenas: 31g | carboidratos: 3g |

gorduras: 7g

sanduche de peito de frango para ganho de massa magra - poro

ingredientes

100g de peito de frango grelhado desfiado

50g de queijo cottage

folhas de alface

/ tomate picado

ovo cozido ralado

fatias de po de forma integral

modo de preparo

insira os primeiros ingredientes no po de forma de maneira organizada.

informaes nutricionais :...calorias: | protenas: ,7g | carboidratos: 29g | gorduras: ,5g

banana split proteica com aveia - poro

ingredientes

/ xcara de farinha de aveia

scoop (dosador) de whey protein de chocolate

/ xcara de leite desnatado

pitada de adoante light

banana cortada

morangos picados

colher de sopa de iogurte

gua

modo de preparo

em uma vasilha grande, misture a farinha de aveia com o leite e complete com a gua at que absorva totalmente a farinha. coloque a mistura no micro-ondas por cerca de minuto. retire-a, mexa bem e leve novamente ao micro-ondas por mais minuto.

deixe a mistura esfriando, e assim que estiver no ponto adicione o whey protein e mexa bem.insira a banana cortada e o morango, cubra com iogurte e sirva-se.

informaes nutricionais :...calorias: | protenas: 37g | carboidratos: 42g | gorduras: 2g

* as melhores fontes de gorduras para ganhar massa muscular

leo de coco, macadamia, abacate, semente de abobora, manteiga de amndoa.

a regra dos trs "d".

a partir de agora, quero que todos os praticantes de body-building dignos desse nome sigam as trs regras: disciplina, "dedicao" e desejo.

deixem-me dizer-vos uma coisa: se no tiverem os trs ds em vs, parem de ler este artigo, no vale a pena perder tempo. tornar-se um praticante de musculao pesada, musculado, no to simples como efectuar qualquer programa em qualquer altura, no consiste em injectar qualquer substncia ou experimentar todos os produtos milagrosos do mundo. preciso muita cabea, uma boa nutrio, o descanso adequado e no se pode ser frouxo!!

disciplina :

fixe um objectivo, um horrio e respeite-o, acontea o que acontecer.

se deve treinar s segundas, quartas e sextas, treine.

importante manter a regularidade e cada sesso conta!

dedicao: "dedicar-se ": deve pensar em termos de musculao, estar ansioso por

sofrer. lembre-se de que o seu desporto o culturismo, quer que as pessoas percebam isso ao v-lo?

respeite a sua actividade.

dedique-se mesma.

pense constantemente na sua proxima sesso.

visualize-se enquanto pratica os seus exercicios.

prepare-se mentalmente para sofrer!

desejo:

"quem quer pode".

por isso, no me fale em genes ou programas demasiado difceis para si. nada

demasiado difcil para si, no limite a sua mente.

para aqueles que tm medo de sofrer: j vos disse, seus frouxos, parem de ler este artigo.

no consigo dizer quantas vezes ri ao efectuar a paginao dos comentrios de simon,

ao pensar na cara de muitos leitores!

para quem continua conosco, lembre-se:

para ns, levar os nossos corpos at ao limite, um estilo de vida.

no me falem em riscos de leses nem noutras idiotices, pois como referi em cima, preciso muita cabea para ser praticante de musculao pesada.

preciso ser bastante inteligente para saber quando faz sentido puxar ao mximo pelos msculos.

em primeiro lugar, efectuem um aquecimento adequado, no treinem at exausto nas primeiras sries, suicdio!

a atitude tudo!

quero que, cada vez que entra no ginsio, esteja pronto para travar uma guerra!

sem desculpas, cada sesso,

uma guerra contra o ao dos pesos!

repito: cada sesso, cada repetio conta!

portanto no vos quero ver chegar no ginsio por estar no seu horrio; deve ir para a guerra, caso contrrio s serve para ir ter com os fracos ao centro de " fitness " ou aos spas.

um pouco de motivao! corram todos at ao clube vdeo para alugar os filmes do rocky! o que quero dizer com isto que necessitam de um objectivo, e que, acontea o que acontecer, podem atingi-lo.

embora seja apenas um filme, a histria de rocky dever servir de inspirao.

motive-se!!! se ele conseguiu vencer apollo creed, imagine o que voc pode fazer no ginsio!

porque que executo o meu treino por grupos musculares opostos?

as pessoas perguntam-me com frequencia porque que treino os peitorais com os bicipetes, as costas com os tricipetes e os ombros com as pernas.

michel prefere as combinaes peitorais-tricipetes e costas-bicipetes.

ento, quais so as vantagens da minha combinao?

trata-se de gostos pessoais e tambm tem a ver com os braos.

deve compreender que se leva cada sesso ao limite, tal como eu fao, no poder desenvolver duas vezes por semana o mesmo grupo muscular.

contudo, deve saber que os braos so um grupo muscular bastante pequeno e que pode ser "atacado" duas vezes por semana.

tal como apresentas os factos aqui, concordo contigo.

propes um dia de descanso

entre duas sesses de treino,

logo, no h problema.

ora, se executar uma combinao de peitorais-tricipetes, por exemplo, seria necessrio voltar a treinar os peitorais durante a semana, e no quero.

portanto, ao treinar indirectamente os tricipetes noutro dia, por exemplo no dia dos peitoras, obtenho o melhor resultado e tambm treino com mais fora no dia dos tricipetes.

exemplo:

segunda: peitorais-bicpetes. treino indirecto dos tricipetes.

tera: ombros-pernas

quarta: descanso

quinta: costas-tricipetes. treino indirecto dos bicpetes.

desta forma, treino duas vezes por semana os bicpetes e os tricipetes, ao mesmo tempo que obtenho um descanso suficiente para os meus grupos musculares mais importantes.

musculao e segurana.

raro que uma pessoa que nunca tenha praticado musculao no se preocupe com o problema dos riscos.

bom ter consciencia desses riscos.

e este assunto apresentado porque, para o pblico, a musculao pode ser uma actividade perigosa.

as costas so numerosos os que decidem praticar exercicio fsico por terem dores de costas. muitas vezes, so aconselhados pelos mdicos nesse sentido.

quais so os exercicios a evitar neste caso:

o o agachamento : flexes de pernas com barra nos ombros !

o o supino de nuca : levantamento de uma barra atrs da cabea, em posio de p ou sentado.

o as tbuas para abdominais : ler o captulo sobre supino relativo a este assunto.

o os abdominais : existe uma forma certa e uma errada de os executar.

as costas so uma zona geralmente mal definida pelo pblico : comeam na nuca e param nos glteos.

partindo desta indicao, basta o professor tentar encontrar a zona realmente envolvida.

os joelhos as mulheres so as primeiras a sofrer de problemas de joelhos.

consigo imaginar os homens atingidos por esse flagelo na sequncia de um acidente de futebol, de esqui, ou basquetebol.

infelizmente, as mulheres no precisam de praticar todos estes desportos para terem problemas ! neste aspecto que

os ginsios devem propor um equipamento adaptado, pois as mulheres vo l geralmente por dois motivos:

a barriga e os glteos.a tcnica mais simples para desenvolver

os glteos a realizao de flexes de pernas na prensa ou na

mquina de agachamento. mas nessas situaes, os joelhos so

solicitados; ento preciso utilizar mquinas especificas para

glteos ou efectuar um treino com pesos nos ps (ver no site).

relativizemos durante anos, os candidatos cultura fsica no fizeram nada, e

de repente, comeam a preocupar-se com a sua sade, e seria

necessrio que em duas ou trs sesses as dezenas de anos de

inactividade e leses fossem apagadas !costumo rir baixinho

sempre que aparece uma jovem mulher que pretende refirmar

os glteos ou um rapaz que pergunta dentro de quanto

tempo ter peitorais, quando ambos cheiram a tabaco.a sade

muito mais que um par de glteos ou de peitorais !a sade

passa em primeiro lugar pelo interior, por isso, relativizemos.

mais importante criar uma linha de conduta de higiene.abolir o

lcool, tabaco, droga e deixar os profissionais da boa forma

desempenhar as suas funes.

motivacional: voc no est enganando a si prprio?

quantas vezes voc j se olhou no espelho, buscando ter encontrado mudanas, mas, na realidade o que encontrou foram frustraes? quantas inmeras vezes, essas frustraes chegaram a interferir em seu dia, ou em sua vida? um pouco mais gordinho (a)? talvez, sem massa muscular o suficiente para aparentar um belo

corpo em v ou uma cintura delineada? talvez ainda alguma assimetria que o incomode. qual foi o seu problema? mas, por outro lado, quantas vezes voc se olhou no espelho e realmente se viu do jeito que est?

quantas vezes voc se olhou com honestidade e viu que tinha alcanado algum tipo de progresso? isso realmente te animou, no mesmo? pois bem, no poderia ser diferente quando falo desse espelho, no me refiro unicamente aquele objeto que temos na maioria das casas, pelo menos no banheiro ou, numa pequena bolsa de maquiagem. esse espelho o qual me refiro a vida. quantas e quantas vezes no nos deparamos com enormes dificuldades diante dela e pensamos que estamos perdidos ou que simplesmente

no h mais sada? bvio que so muitos os momentos de alegria. bvio que existem os momentos de tristezas e frustraes tambm. e, claro que no podemos nos esquecer dos momentos em que deve existir o trabalho duro tambm. entretanto, todas as vezes que pensamos desta forma, a qual a vida no pode ser como querermos, ou como gostaramos que fosse, estamos deixando de lado um fator importantssimo para

compreender algumas coisas: a vida possui um curso, um curso o qual segue e no est ligando para o que

voc pensa, acha ou deixa de achar. ele simplesmente segue e atropela tudo que possa estar em seu caminho, sem se importar com nada! ento, durante muito tempo, perguntas ficaram em minha mente, entre

elas, o porqu de estarmos aqui se, na verdade a vida seguir um curso e, provavelmente nos atropelar pelo

menos umas tantas vezes tambm. foi a que comecei a descobrir algo que mudaria tudo. o problema, na grande realidade, no est com a vida ou com qualquer coisa que ela possa fazer, mas sim, conosco mesmo.

se a vida segue esse curso incontrolvel que no podemos modificar, ento temos de nos adequar a isso e fazer por ns mesmos. nem ela, nem muito menos ningum pode fazer algo por voc. mesmo que as pessoas convivam juntas, elas somente podero auxiliar, mas, fazer, no sero feitas. se nosso corao no decidir por si mesmo bater, ento, no h nada que o possa fazer bater. se nossas clulas no agem por si, ento, nada poder mudar isto. sempre buscamos as coisas das melhores maneira possveis que nos possam

ser propiciadas, ou nem tanto assim. tristemente, na maioria dos casos, devo assumir que o ser humano quase nunca faz as coisas da melhor forma possvel e, provavelmente quando faz porque h algum interesse. este um mal, aparentemente presente e empregado em ns por algum motivo que, realmente no

conheo. independente disso, se, pelo menos este lado de fazer algumas coisas da melhor maneira possvel

tentarmos fazer, j ser o bastante para considerar algo benfico, produtivo e, em tempo, menos frustrante. se voc realmente quer algo, no satisfrio, apenas, mas, que cause satisfao, ento, temos de fazer por onde, fazer por mereceracho que um dos motivos pelo qual considero tanto o fisiculturismo e tenho orgulho dele, seja ele profissional ou no pela extrema dedicao que h para conseguir algo, seja em nvel competitivo ou no. do contrrio, no estamos falando de fisiculturismo, mas de qualquer outra coisa. alis, no admito que qualquer um possa levar nem o nome do meu esporte e tampouco a denominao de quem o

pratica sendo que no atua como um, seja mentalmente e/ou fisicamente. no importa se voc entra em uma academia, visando a prxima competio ou se voc entra porque realmente quer e faz por merecer um bom fsico, voc um fisiculturista. o que muito diferente de no almejar ou querer obter progressos, o que, na verdade no necessariamente um erro, mas, no pode ser chamado de fisiculturismo. afinal, como o prprio nome diz, fisiculturista o cultuador do fsico, assim como os gregos eram e, no vejo absolutamente nada de errado nisso. apenas uma espcie de egocentrismo melhorado e muito mais difcil do que simplesmente admirar-se no reflexo de um lago qualquer. o fisiculturismo no um esporte par qualquer um: em primeiro lugar, no dependemos de absolutamente nada alm de ns mesmos. e, claro, do

alimento, que a base da vida. se, por conseguinte voc imagina que dependemos de academias, ento, se engana. e se elas no existissem? possvel ento, desenvolver tcnicas com o peso do prprio corpo, com exerccios utilizando a si mesmo, mostrando o quo solitrio pode ser esse esporte (e de fato). por segunda posio ainda, porque diferente dos outros esportes, o fisiculturista leva seu instrumento de trabalho sempre

consigo e assim, oposto a um jogador de futebol, um jogador de vlei, um mesatenista ou um alpinista, qualquer coisa que ele faa a qualquer instante refletir no resultado final, no havendo o tempo de trabalho e o tempo para si. e em terceiro, mas, no menos importante, estamos lidando com a mquina mais complexa do mundo: a clula viva, que constitui os tecidos, rgos e, por conseguinte ns, por completos. e essa mquina no s complexa o bastante, mas, tambm, individual e particularizada, tornando o trabalho mais complexo ainda. esses, entre outros fatores bem mais simples como alimentar-se

de maneira diferente, viver e conviver de maneira diferente, exercitar-se de maneira diferente, ingerir lquidos de maneira diferente, abster-se de coisas comumente feitas ou apreciadas e outras tantas que nos

faz pessoas diferentes. nem melhores, nem piores, apenas diferentes infelizmente, nisso que muitos no conseguem retirar seu preconceito ou seus pensamentos negativos sobre. , por hora, muito mais fcil sentar

e esperar constantemente por algo (que no ir acontecer sem o esforo necessrio) e comear a reclamar pela falta de resultados e ainda julgam voc como babacaolhar ao espelho da vida no perder-se naquele horizonte grande e vistoso. olhar no espelho da vida sem criar seus prprios horizontes aceitar as

coisas como elas so, sem levar em considerao que voc est inserido nelas. sim, a vida ai seguir seu prprio curso e voc deve seguir o seu, e no apenas o dela! voc deve ter planos, traar metas, lutar por elas, sonhar alto, pensar que possvel. aquele que sonha com uma simples bicicleta, no conseguir, jamais, uma ferrari, pois, quando tiver qualquer dessas bicicletas, ser satisfeito. assim, aquele que sonha com a ferrari e, tenta fazer por merecer, conseguir a bicicleta, o pajeiro e tambm a ferrari, quem sabe e, mesmo que no a consiga, se seu esforo foi o mximo possvel e, ele sabe que no poderia ter sido diferente, pelo menos h de ter tentado, mas, tentado de verdade, de corao inteiro e aberto. a vida de um fisiculturista requer escolhas dolorosas, sacrificantes, mas, gratificantes. isso porque, voc pensa que fcil abster-se de coisas gostosas de manh para comer e trocar tudo isso por algumas claras de ovos com creme

de arroz ou, talvez, um mingau de aveia com gua? voc acha que realmente fcil quando um relacionamento passa a no ser mais to fcil, uma vez que a socializao bsica das pessoas no te permite jantares constantes com sua amada, ou seu amado, festas e noitadas, entre outras coisas? voc acha que fcil muitas vezes at mesmo ter de abrir mo de alguns fatores relacionados famlia?

voc pensa que ser capaz de atingir um corpo e uma mente de fisiculturista sem uma boa noite de sono, enquanto poderia estar vendo um belo filme ou conversando com os amigos sentado beira da calada de sua rua ou na beira da piscina de seu edifcio? e essas so algumas das pequenas coisas, mas, coisas essas que no superam a maior delas: a guerra que travada na mente de um fisiculturista o tempo todo por

optar em fazer o correto e o que ele sabe que deve fazer ou optar por caminhos alternativos, que, por hora,

em quase todas as circunstncias no levam a lugar algum. um fisiculturista tem de saber que essa batalha que travada em sua mente acontecer frequentemente e que ele deve estar preparado para enfrenta-la de

frente, de cara, venc-la sem permitir que ela abale o seu foco! fazer duas ou mais repeties quando se est passando mal embaixo de um agachamento livre bastante pesado, ou comer carne com arroz em um dia

quente, onde voc queria mesmo tomar uma bela taa de sorvete. saber que se relacionar com as pessoas,

na maioria das vezes significar decepes, mas, no decepes que devem apontar ao seu fracasso, mas sim, ao seu fortalecimento para a vida e para a experincia que adquirimos nela dia a dia. um real e verdadeiro fisiculturista no deve colocar unicamente a razo em sua frente, mas a emoo aliada a ela. sem

emoção, sem paixão, sem fervor, dificilmente obteremos algo nesse esporte. Você passa a perceber isso quando as dificuldades que não podem ser resolvidas com a lógica clássica, mas, que dependem de um estímulo próprio para super-las iniciam-se ao decorrer do longo e doloroso processo que será um fisiculturista, mas, que, acima de qualquer outra coisa, faz com que você se sinta realizado consigo mesmo.

e por mais que te julguem maluco, insano ou qualquer outra coisa do gênero, você sabe o porquê de estar fazendo cada uma daquelas coisas. A fora não advém unicamente de vitórias, de coisas felizes ou em erguer muitos pesos na academia. O fisiculturista verdadeiro não necessariamente aquele que tem o melhor corpo,

com a melhor definição, simetria e tamanho também a fora advém realmente em enfrentar nosso pior inimigo: nós mesmos! A fora advém em vencer obstáculos, barreiras, em super-los. O fisiculturista verdadeiro então, aquele que tem a maior fora mental. aquele que sabe acreditar, lutar, fazer de seu sonho

algo próximo realidade, quando não possível torna-lo real. O fisiculturista verdadeiro pode ter, ou não, um cm de circunferência de braços, mas, se ele agir, pensar e amar o esporte como tal, valer e poder ser muito mais denominado como fisiculturista do que um belo babaca de 10 cm de braços que age como um profissional no esporte, mas, ser humano também. afinal, por trás de um grande corpo, há de haver um grande homem (ou uma grande mulher) também. meus caros, quero dizer a vocês que, se há algo que vale a pena nessa vida, não necessariamente ser um fisiculturista, mas, acreditar e lutar pelo que se tanto almeja, em quaisquer aspectos, inclusive no fisiculturismo, seja ele profissional ou não. importante sempre sabermos que podemos dar tudo de nós, mas, se não fizermos aquilo com corpo, alma, paixão, fervor e amor, de nada valer e as chances de fracasso são bastante evidentes. e não é a toa que hoje, o número de pessoas que desistem no meio do caminho perdem-se em números extensos. muitos esquecem de planejar primeiro uma

mente forte antes de qualquer outra coisa. portando, sejam firmes, fortes e persistentes sempre, a fim de não

decepcionar a si mesmo e nem a quem te vê com qualquer admiração. acredite em si, você capaz do que quiser, desde que faça por merecer. o caminho pode não ser fácil e, de fato não é, mas, por ele que conseguiremos, nos trancos e barrancos, chegar!!

bons treinos e mente forte para todos! sempre!

artigo escrito por marcelo sendon

relação entre fora, tamanho e contração muscular

ser que quanto mais massa eu possuir, mais fora terei para o levantamento de peso?

quantas vezes você não se surpreendeu ao ver um indivíduo com pouca massa muscular conseguir levantar ou puxar grandes quantidades de peso, sendo elas muito maiores do que sua aparente capacidade física? seja na academia, na vida cotidiana ou em outro espaço qualquer, isso não é algo infrequente. quando observamos um indivíduo que trabalha em obras, utilizando a fora bruta, temos como exemplos, normalmente homens relativamente magros, porém, que conseguem uma capacidade de fora extremamente grande, na qual muitas vezes se quer atingir por indivíduos com massa muscular muito maior que eles. mas, o que faz isso acontecer? em primeiro lugar, fora não é resultado de músculos grandes, mas de uma combinação de diversos fatores, sendo eles neuromotores, de adaptação, de tipo de fora aplicada a tipo de objeto, de resistência, da ação de músculos auxiliares entre inúmeros outros. em segundo lugar, músculos grandes não são resultado de fora, unicamente, mas de outros tantos fatores como condições dietéticas adequadas, treinamento resistido adequado, descanso, uso de substâncias ergogênicas etc. obviamente, apesar de combinarem (fora e tamanho muscular) eles não são uma dupla que deva acontecer necessariamente juntos. observemos, por exemplo, alguns atletas, normalmente de levantamento de peso, nos quais aumentam demais seu percentual de gordura: claramente, ter um percentual

de gordura relativamente alto nesse tipo de esporte é conveniente para evitar lesões, para fornecer energia entre outros. porém, subir demais esse percentual de gordura pode não só não acrescentar benefícios perante a fora, visto que gordura não é tecido contrátil, mas também, causar prejuízos. prejuízos esses relacionados à própria prática esportiva e também saúde. o mais interessante é que, ao avaliarmos a qualidade nutricional desses atletas, na maioria dos casos não as encontraremos como deveriam estar. mas, ok, voltando ao que nos interessa que é a relação entre massa muscular e fora você já percebeu que nas academias, normalmente os mais fortes (em termos de levantar pesos) não são os mais musculosos???

quantas vezes voc mesmo j conseguiu levantar mais peso do que algum maior do que voc?? pois bem, isso uma situao frequente, provando o que estou dizendo. quando iniciamos um processo de ganho de massa muscular, alm de termos de conseguir aliar dieta coerente com o treinamento e, que se apliquem as nossas individualidades, temos de ter em mente que o treinamento ser voltado para o aumento de massa muscular e no para o aumento de peso levantado. assim como a massa muscular o feedback de treinos de levantamento de peso, o aumento de peso levantado tambm ser apenas um reflexo de seu desenvolvimento

muscular, porm, isso no quer dizer que eles aconteam na mesma proporo e/ou intensidade. executar um trabalho muscular visando a hipertrofia muscular basicamente se importar por ltimo com a carga levantada e em primeirssimo lugar com o efeito que aquele peso, sejam 10kg ou 100kg faro no seu msculo. o problema mesmo fazer alguns cticos deixarem esse estigma e esse alter ego de lado quando voc passa alguns anos em uma academia, aprende que peso no diz absolutamente nada em relao ao ganho muscular. inmeras so as tcnicas que podem ser utilizadas e, mais do que isso, inmeras so as maneiras de execuo dessas tcnicas para que elas exijam pouca carga. por exemplo, quem realmente sente

os msculos das costas, principalmente na regio interna ou mediana do corpo, trabalhando efetivamente? quantos conseguem efetivamente sentir mais trabalho nos peitorais do que nos braos ao executar um supino inclinado ou reto? quantos so os que lembram que as panturrilhas so trabalhadas no levantamento terra? uma das lies que aprendi com o grande mestre luiz fernando sardinha, terceiro colocado no mr. universe, foi que, se implicitamente nos concentrarmos na musculatura alvo, ela estar propensa a maior trabalho por condies neuromotoras, ou seja, seu corpo se torna focado a trabalhar aquele

grupo desejado. quando nos concentramos no msculo, quando focamos em contra-lo e no apenas sobrecarreg-lo com uma carga, o nvel em que ele recrutado muito maior. mas, o que explicaria um atleta profissional levantar grandes quantidades de peso com uma contrao aparentemente inexistente? simples! em primeiro lugar, a contrao existente, porm, o atleta possui muito mais desenvolvimento neuromuscular do que ns, possibilitando que ele execute o exerccio desta forma e, ao mesmo tempo consiga um trabalho no msculo alvo. alm disso, se combinarmos velocidade com fora, teremos a potncia do exerccio e isso tambm resultar em um grande trabalho na musculatura. mike mentzer tambm era um grande f da teoria de que somente pesos no faro grandes mudanas em um corpo, mas, mais do que isso, a contrao e o trabalho muscular, propriamente dito faro. alm disso, normalmente, atletas que trabalham com cargas altas sem se importar com todos esses fatores j citados possuem um grau de assimetria relativamente maior. isso porque, quando executamos um movimento explosivo sem ter as reais

capacidades neuromusculares, alm de cavar uma possvel leso, ainda tenderemos a puxar ou empurrar com um de nossos lados, normalmente melhor desenvolvidos para fora ou jeito. portanto, ter tamanho muscular no significa necessariamente erguer muito peso, mas propiciar um trabalho coerente e condizente com o seu objetivo para a musculatura. assim, deixe de lado o seu ego, treine seus msculos e

obtenha timos resultados!

bons treinos!

artigo escrito por marcelo sendon (@marcelosendon)

como funciona a adaptao do corpo humano

entenda melhor como funcionam os princpios da adaptao do organismo humano!

diariamente recebo dvidas, perguntas e questionamentos a respeito de treinamento, dieta e outras coisas mais. entre os problemas mais frequentes que encontramos nos praticantes das mais diferentes modalidades

fsicas, so os limites que aparentemente esto a um bom tempo sem ser superados. limites esses que muitas vezes parecem ter causado uma tremenda adaptao ao corpo. porm, quando comeamos avaliar cuidadosamente cada caso, quase sempre o que percebemos que, na verdade no so necessariamente limites fsicos que precisam ser quebrados, mas sim, limites mentais, ou os chamados plats. quando iniciamos em qualquer treinamento, a tendncia do corpo responder aquele estmulo com mxima intensidade, afinal, estamos propondo uma situao totalmente nova ao corpo. entretanto, da mesma forma

que obtemos uma resposta no início, obtemos também uma certa adaptação com o decorrer do tempo. como analogicamente comparar um carro recém saído de fábrica, com altíssima potência e, o mesmo carro cerca de anos depois, caso não tenha sido feita nenhuma manutenção além de colocar combustível, óleo e água, claro. certamente a potência e o desempenho não serão os mesmos. e exatamente isso que acontece com o corpo. durante o processo de evolução, a facilidade que o corpo humano adquiriu para se adaptar às mais diversas situações realmente incrível. na realidade, se não fosse por essa capacidade adaptável não só nossa, mas das espécies atuais, dificilmente elas teriam sobrevivido. então, se isso acontece em diversos aspectos, obviamente acontece no desenvolvimento físico também. o corpo passa a acostumar-se com os mesmos estímulos, com a mesma alimentação, com as mesmas frequências e passa a entender aquilo como algo normal e não mais um estímulo que necessita de superação. e a que começam as chamadas estagnações. mas, na maioria das vezes essas estagnações são resultado também da falta de tentativas de coisas novas. vejo diversos indivíduos que sempre estão treinando da mesma forma, sempre estão se alimentando da mesma forma, sempre estão suplementando da mesma forma. chega a ser monótono o princípio da adaptação do organismo ao treinamento possui particularidades relacionadas com o nível de estímulo a ele aplicado. durante a aplicação de estímulos de treinamento sobre o organismo deparamo-nos com o conceito de síndrome de adaptação geral (sag) proposto por Hans Selye; in dantas; , a qual possui fases correlacionadas com os estímulos ou stresses. os stresses podem ser de ordem física, bioquímica e mental. mas, o que pode ser considerado intensidade? o volume? a força máxima? a explosão? na verdade, todos esses e mais um zilhão de aspectos. um dos maiores erros, principalmente do praticante

de musculação é acreditar que unicamente um método irá funcionar, quando, na verdade, o corpo de fato responde melhor individualmente a um método específico, mas, mesmo este deve ser alterado por horas para que não caiamos nessa adaptação que tanto queremos fugir. por conseguinte, necessário primeiro que entendamos que cada um tem suas preferências e aprender com o passar do tempo modificá-las de acordo com o que seu corpo individualmente responde melhor. isso significa que não há necessariamente regras dentro do fisiculturismo. alguns responderão melhor aos estímulos com mais ou menos volume, mais ou menos carga x volume, distribuição de exercícios etc etc etc, que serão descobertos pouco a pouco com o passar do tempo e, claro, de acordo com as características genéticas (por exemplo, Mentzer dizia que indivíduos que possuísem maior quantidade de fibras vermelhas responderiam melhor a

treinamentos com repetições um pouco mais altas do que indivíduos com maiores quantidades de fibras brancas). porém, dentro desses padrões encontrados importante saber variar e modificar. mas, afinal, como fazer essas modificações já que não há uma regra? oras, tentando! mas, para que essas tentativas possam realmente ser eficazes necessário que o praticante de musculação, ou o atleta sejam devidamente treinados primeiramente em sua mente. tendo preconceitos com métodos sem antes experimentá-los, simplesmente porque achamos que eles não compactuam conosco o primeiro platô que deve ser quebrado para que o desenvolvimento aconteça. quando um indivíduo que está acostumado com treinos muito volumosos se depara com um sistema hit ou até mesmo com um sistema max-out, o susto tremendo e a rejeição também. e o mesmo acontece com o inverso. a verdade é que ambos só tem a perder no testando ambas as situações. o mesmo caso, por exemplo, da grande e interminável polêmica do aeróbico em jejum: alguns contra, outros a favor, outros sem posição definida. mas, quantos desses elaboraram protocolos realmente coerentes de acompanhamento de si próprio antes de dizer que aeróbico em jejum é ou não melhor? quantos foram na prática e testaram? fugir da adaptação saber misturar o que há de científico com o prático.

obviamente, se temos uma linha científica que tem dado certo, ela pode servir como uma grande diretriz para nossos caminhos. porém, se não aplicarmos na prática, isso não passa de papel e, lembre-se que o papel aceita tudo já a prática diz por si só! para você que está confuso, aqui fica uma ótima dica: periodização. insisto largamente nesta técnica, pois, acho muito eficaz não só para um planejamento contínuo durante o ano, mas também para o autoconhecimento, visto que você passa pelos diferentes métodos de treino durante esse período, vendo as diferentes respostas de seu corpo e, claro, adaptando-as com a sua

dieta, que fator importantíssimo para o sucesso em quaisquer períodos (e por sinal, combinar dieta e treinamento que se encaixam perfeitamente a você extremamente difícil).

bons treinos e lembrem-se de jamais fazer de seu corpo um relógio programado! choque-o!

artigo escrito por Marcelo Sendon (@marcelosendon)

dicas para evitar lesões em treinamentos de força

aprenda algumas dicas para que voc possa evitar leses durante o seu treinamento de fora muscular! fora pode ser caracterizada ou definida como uma grandeza fundamental assim proposta pelo cientista ingls isaac newton, na qual, atravs do vencimento inrcia (que uma propriedade da matria a qual mostra que, um corpo de resultante de foras nula permanece parado e, se est em movimento, permanece

em movimento em sua linha reta com velocidade constante), possvel modificar a velocidade ou causar deformao de um determinado corpo. fora ainda, pode ser definida matematicamente como $f = ma$, ou seja, fora igual a massa (que constante) multiplicada por sua acelerao. desta forma, fica muito fcil entender o que fora muscular: a capacidade que um msculo ou um grupamento muscular tem em causar a deformao ou acelerar um corpo e, normalmente este corpo est relacionado aos pesos, propriamente ditos que levantamos nas academias (barras, anilhas, halteres etc). porm, deve-se lembrar que, apesar de serem componentes importantssimos na fora, os msculos no so os nicos responsveis por ela: articulaes, tendes, ligamentos e outras estruturas, alm do

sistema nervoso, claro, exercem um papel fundamental em sua existncia. diferente de muitos casos, a fora fsica nasce com a pessoa, mas, esta desenvolvida durante a vida, de acordo com hbitos, gentica, modificaes ou treinamentos durante a vida. assim, no estranho que, naturalmente alguns indivduos so mais fortes que os outros, mesmo que tenham fatores fentipos muito parecidos. a fora muscular pode ser descrita de algumas formas, sendo elas a fora absoluta, que a capacidade mxima de superar uma resistncia. ex.: a fora durante um levantamento bsico de supino. a fora explosiva, ou de exploso, que a mistura de fora mxima com o auxlio da velocidade, causando uma potncia que, em fsica definida como a quantidade de energia em um determinado tempo fornecida por determinada fonte, no caso

o msculo, para realizao de um trabalho extremamente grande. ex.: levantamentos de arranque olmpico. a fora muscular, propriamente dita, que a capacidade muscular de executar sequencialmente um mesmo movimento. ex.: fora exercida durante a realizao de um trabalho voltado para o fortalecimento muscular. e por fim a fora hipertfrica, muitas vezes tambm conhecida como fora submxima, quando comparada a fora pura, que a fora mais utilizada por ns bodybuilders. especificamente a fora hipertfrica pode ser tensional ou metablica, sendo, no primeiro caso, o aumento transversal das miofibrilas e, no segundo caso, o aumento de fludos e contedo energtico nas fibras musculares. apesar de que, na realidade, um bom treinamento, seja ele para hipertrofia ou fora mxima, levar em considerao todos os tipos de fora. durante a realizao de um trabalho, a fora pode-se apresentar atravs da contrao muscular (que envolve um longo processo que no convm explicar detalhadamente aqui), mas, que pode resultar em um trabalho isotnico ou isomtrico, no primeiro caso, causando alterao no comprimento das miofibrilas atravs do encurtamento ou alongamento e, no segundo caso sem causar essa alterao, fazendo ento com que o movimento seja inexistente, mas, que haja resistncia. para obtermos um bom desenvolvimento muscular inevitvel no necessariamente que, nos tornemos indivduos com uma capacidade de fora mxima fora do comum, tanto porque, desenvolvimento muscular no necessariamente precisa envolver este fator, visto que muitos bodybuilders

muito mais fracos do que powerlifters, possuem um desenvolvimento muscular, ou seja, so muito mais hipertrofiados do que os mesmos. entretanto, apesar da fora no ser o nico e tampouco o principal fator ento para envolver o crescimento muscular (visto que esse conta com inmeras outras necessidades como

uma especfica e precisa alimentao combinada com descansos, periodizaes e treinamentos sinergicamente combinados), ela pode exercer uma certa influncia e interferir positivamente no processo. visto que, se conseguirmos em boa forma estimular o msculo da maneira mais intensa possvel e,

preferencialmente se esta for feita de maneira tensional, que, pesquisas atuais relatam o treino chamado em explosivo como melhor maneira de atingir essa finalidade, teremos ento, desde que aliados aos fatores citados anteriormente, um melhor resultado atravs da recuperao. trocando em midos, um indivduo que consegue em perfeita forma executar repeties na rosca direta com 25kg, conseguir, obviamente melhores resultados com esse peso do que levantando ou 10kg nas mesmas repeties, pela prpria lei da adaptao muscular e neuromuscular. justamente por isso que, inmeros so os bodybuilders que realizam pequenos perodos (principalmente em offseason) de treinamentos de fora. apesar da relativa necessidade do treinamento de fora para o bodybuilder, devemos lembrar que este tipo de

treinamento se não feito da maneira correta e obedecendo algumas técnicas corretas, muito provavelmente evidenciar lesões no mesmo. assim, conveniente que pequenas e grandes medidas preventivas recebam a devida atenção. e justamente sobre elas que iremos tratar adiante.

conheça dicas para que você possa evitar lesões durante o treinamento de força muscular:

execução em boa forma

a execução em boa forma ainda a melhor forma de evitar lesões por algum tipo de impulso desnecessário. isso porque, esta possibilitar um trabalho na musculatura alvo sem envolver algum tipo de estrutura extra durante o movimento. quanto melhor pudermos focar o movimento e o trabalho em nosso alvo e fazer aquela musculatura realizar um trabalho, melhor então ser o resultado obtido. deve-se lembrar entretanto que, a execução em boa forma não envolve apenas a musculatura alvo, mas, também pode envolver o que chamamos de sinergismo, ou seja, músculos que podem participar do movimento, incrementando um trabalho ainda maior. um belo exemplo de sinergismo, nesse caso, a contração dos músculos redondo maior e menor que pressionam a parte inferior do trapézio, os rombóides, o serrátil posterior, e até mesmo o supra-espinhal, além dos bíceps durante a realização de uma remada curvada com barra, na qual o músculo alvo, de fato o latíssimo do dorso. basicamente, o que ocorre no movimento a contração primária e a puxada da barra com o latíssimo do dorso e, claro, os bíceps, e uma contração final fechando as costas deste grupo sinérgico, fazendo então um trabalho muito mais eficaz. diferente de realizar trancos e utilizar, por exemplo, impulsos muito fortes com a região lombar, ou, através da própria curvatura do corpo e/ou pegada na barra, solicitar demais os músculos posteriores do ombro e o músculo trapézio, este um timo sinergismo. apesar da execução em boa forma ser uma excelente maneira de atingir o nosso objetivo, com chances pequenas de lesões, o treinamento em roubado ou impulsos previamente estabelecidos, executados com as técnicas corretas e, principalmente envolvendo atletas e/ou

indivíduos que possuam estrutura física e maturidade muscular para tal deve ser levado em consideração como produtivo também. como já bem dito, em alguns casos, se importar demais com o isolamento, inclusive, pode se tornar um fator negativo, pasme, e prejudicial. porém, isso deve ser feito apenas e unicamente em casos específicos e não por qualquer um que simplesmente ache que erguer peso ser sinônimo de crescimento e desenvolvimento de força.

no treinamento de força, não desconsidere o uso de equipamentos de segurança e/ou suporte

assim como em uma obra, alguns funcionários devem utilizar capacetes, botas, roupas especiais, assim como um bombeiro em caso de incêndio deve usar uma roupa de proteção, assim como um augeiro deve (em algumas situações) utilizar luva de malha de alto antioxidante, assim como um cirurgião deve usar culos de proteção contra respingos de sangue (todos esses, conhecidos como epis, ou equipamentos de proteção individual), um bodybuilder ou um levantador de peso, deve considerar, quando necessário, de fato utilizar estes importantes acessórios. primeiramente, não estou dizendo que eles sempre devam ser utilizados e tampouco que, seja o mais conveniente espelhar força nesses equipamentos, afinal, se temos uma força realizada num levantamento raw, comparada com um mesmo deslocamento de um corpo com uma força executada por algum equipado, certamente o, indivíduo raw pode ser considerado não só mais forte, mas, muitas vezes mais estável. entretanto, os equipamentos e acessórios de suporte e/ou segurança merecem uma atenção e, se bem utilizados, não somente auxiliaram nos processos relacionados aos ganhos, mas também, na prevenção de inúmeras lesões. diferente de, por exemplo, utilizarmos straps o tempo todo e todo treino, onde certamente isso far com que não desenvolvamos nossas

principais e mais potentes forças de pegada/pina e afins, a utilização de cinto no agachamento livre, considero indispensável, seja sem peso, com 10kg ou com 1000kg. isso porque, na verdade, o cinto

apesar de estabilizar a região inferior do tronco e, indiretamente o tronco inteiro, não deve causar um enorme enfraquecimento nessas regiões, pois, em primeiro lugar, são regiões que, o tempo todo sofrem tremendas sobrecargas e pressões, tornando-se então mais resistentes, segundo que, em um levantamento

pesado, por melhor que seja o cinto, haver necessidade da contração e da estabilização desses grupos musculares por conta própria e por involuntariedade, fazendo com que haja o trabalho na região. o cinto por conseguinte, ajudar a manter eixos no movimento, ou seja, evitando que lesões ocorram, o que nosso principal objetivo. outro fato que pode ser levado em consideração nos treinamentos de força uso de

munhqueiras que envolvam os movimentos de empurres (como supinos, desenvolvimentos de deltídes, extensões de tríceps e outros). Isso, sem contar as faixas de joelhos que, particularmente vejo poucos utilizarem e, alguns que utilizam ainda insistem em usá-las da maneira incorreta, muitas vezes as fazendo ser

mais um acessório para auxílio no levantamento de mais peso (como fazem os pl's) e, muitas vezes sem causar a devida estabilização (principalmente patelar). Por falar em utilização incorreta, esse um dos principais erros que ocorre quando o assunto são os acessórios de suporte e/ou segurança: quando alguns malucos decidem utilizar equipamentos, acabam por improvisar, fazendo uso de equipamentos não próprios

para a prática de determinada situação. O caso do uso de faixas, ou melhor, ataduras nos joelhos, ou o uso de cintos horríveis e que não estabilizam devidamente o tronco e assim por diante fazendo com que as chances de lesões sejam não só mais as mesmas, mas, também, evidenciadas em maiores possibilidades. Portanto, se for para usar equipamentos, que esses sejam os próprios e, claro, de boa qualidade.

descanso adequado tão importante quanto o treinamento

Se há um grande erro no treinamento de fora, esse justamente algo totalmente inverso ao treino, ou seja, o descanso. Este fator pode ser considerado tão importante quanto o próprio treinamento de fora, principalmente se estivermos falando de foras máximas. Observe que, normalmente aqueles indivíduos que conseguem treinar em uma mesma semana duas vezes um grupo muscular, normalmente não atingem um overload máximo em ambos os treinamentos ou simplesmente fazem do treino algo submáximo. Obviamente, para algum que busca determinados resultados, treinar um ou outro grupo mais de uma vez pode até chegar a ser produtivo, mas, no enxergo com bons olhos treinamentos de

fora que se repetem com muita frequência. Do contrário, provavelmente não estaremos falando de um treino que tenha feito % de seu papel. O treinamento de fora requer descanso não só para recuperar a musculatura (lembrando que, inclusive a recuperação e síntese proteica levam dias para acontecer, chegando

a mais tempo do que a própria síntese de glicogênio que, diga-se de passagem, normalmente leva em torno de 48h), ressintetizar glicogênio, propriamente dito e fazer outras sínteses, mas, principalmente porque estruturas como tendões e articulações necessitam recuperar-se da maneira adequada, evitando não só o desgaste e a falta de produtividade, o que já seria argumento suficiente para mostrar sua importância, visto a

necessidade de adaptações neuromusculares cada vez maiores, mas, principalmente lesões e outros. Pelo que

tenho visto, atrás de imprudência e acidentes, um dos fatores que mais faz com que haja algum tipo de lesão o overreaching ou, em casos mais evoluídos, o overtraining, propriamente dito. Assim, saber como, quando

e o quanto descansar, de maneira, mais uma vez individualizada, claro, fundamental. Alguns atletas podem levar mais ou menos dias para uma boa recuperação, por isso, aprenda pouco a pouco a conhecer seu

corpo e, jamais desconsidere auxílio profissional.

E então, que tal realizar agora, treinos muito mais seguros e eficazes?

Artigo escrito por Marcelo Sendon

O mais ou menos e o meio termo na musculação

tenha foco no objetivo que você busca, não desista de seus sonhos, pois um dia todos se realizarão!

Se existe uma coisa muito mais ou menos ou uma coisa muito típica do brasileiro o famoso jeitinho para tudo. Culturalmente, conhecido por sempre remendar situações e criar novas alternativas, o brasileiro também começou a aplicar essa teoria (que na verdade vem se tornando uma técnica) na musculação. Mas, será que realmente fazer as coisas no meio termo funciona para o praticante de musculação? Algumas coisas na vida, ou melhor, grande parte delas, necessitam de uma certa flexibilidade. Hoje, praticamente impossível viver como um relógio suíço ou tampouco seguindo tudo ao pé da letra. Em primeiro lugar, porque indivíduos que tentam fazer isso, são normalmente marginalizados da sociedade contemporânea e tidos como caretes ou antiquados. Em segundo lugar, porque o indivíduo que optar por isso, sofrer certas consequências, visto que vivemos em uma interdependência e, acabamos necessitando dos outros também, de maneira direta ou não. E, em terceiro e último lugar, mas não menos importante, porque o mundo tem se tornado cada vez mais frenético e cercado de regras implícitas e

explícitas, nos impedindo de fazer o que queremos na hora em que queremos, na maioria das vezes. entretanto, se buscamos bons resultados nos mais diferentes aspectos da vida, necessitamos processar e digerir todas essas informações e combinar com um pouco de disciplina (ou muita, dependendo do que for, claro). no conhecimento pessoas bem sucedidas que não dedicaram pelo menos um pouco de seu esforço e tempo para atingir algum patamar, seja ele qual for. provavelmente, um estudante de medicina de uma universidade federal ou até mesmo de uma particular de qualidade, dedicou algum tempo para estudar e então passar no vestibular da faculdade. um grande engenheiro demorou horas para atingir seu status e ser considerado esse grande engenheiro. e nós, engenheiros do nosso próprio corpo, arquitetos e também pedreiros, não somos diferentes: também dedicamos tempo, dinheiro, esforço e muitas outras coisas. e não porque estamos falando de um esporte ou até mesmo de um hobby, que o esforço e a dedicação não são necessários. claro, se falarmos de um grande pianista, por exemplo, nos remetemos a pensar que horas foram dedicadas para que ele pudesse aprimorar suas técnicas, compor suas canções, criar ritmos e assim por diante.

se estamos falando de um físico, então horas foram dedicadas aos cálculos, aos estudos, aos livros e até mesmo à criação de possíveis teorias. se estamos falando de um cirurgião, horas dentro de uma faculdade, depois de um hospital também tiveram de ser percorridas. mas, então porque desvalorizar um indivíduo que tem um corpo digno de aplausos ou tampouco desprestigiá-lo? a realidade que culturalmente (pelo menos na sociedade moderna) ninguém mais deseja ter um corpo fora dos padrões de beleza, mas, contraditoriamente, só poucos os que optam por seguir um caminho teoricamente mais difícil, mas, que os levará lá. como querer andar com as pernas sem movimentar as pernas, entendem? seja um hobby, seja uma paixão ou até mesmo profissão, dentro da musculação também necessário dedicação, foco, disciplina.

mas, porque essa história toda?

infelizmente hoje, quando entramos em qualquer ginásio de pesos no Brasil, são típicas e comuns algumas cenas e alguns acontecimentos. e você vai perceber que isso é real. na próxima vez que entrar na academia, olhe ao redor. quantas pessoas estão lá e realmente têm um belo corpo? quantas pessoas estão lá e realmente fazem a coisa sabendo o que estão fazendo e com um determinado foco, seja ele qual for? ok, você vai me dizer que alguns estão lá por questão de saúde e não para construir um belo físico e eu até devo concordar com isso. mas, será que até mesmo buscando a saúde elas estão sabendo o que estão fazendo ou estão sendo induzidas por um treino meia-boca de gaveta? ah, aí tem uma bela diferença, não mesmo? se quiser ir além, pergunte para você mesmo quantas pessoas já lhe disseram que treinaram sério por um período de tempo e depois pararam por um outro período, reiniciaram novamente, depois pararam e assim consecutivamente. eu, pelo menos, já ouvi diversas dessas histórias e, quase diariamente vejo algo sobre. cada vez mais as pessoas querem resultados rápidos, não conseguem, ficam frustrados e acabam se escondendo atrás da primeira dificuldade ou do primeiro pretexto para não darem seguimento para aquela jornada. seria um tanto quanto cômico pensar que todos devem agir como atletas e julgar as pessoas por isso.

certamente, ninguém deseja ser um atleta ou muito menos viver do esporte. e eles devem ser respeitados. na verdade, tenho certeza que muitos dos leitores desse texto também não têm pretensões profissionais no esporte e o usam como hobby ou simplesmente paixão. mas, não porque hobby que iremos fazer mal feito! não porque hobby que vamos desvalorizar as coisas ou tampouco ter atitudes medíocres. se você gosta com academia, alimentação, suplementos alimentares, mas, ao mesmo tempo não larga o lcool, não larga a bituca de cigarro, não larga as noites, come o que sente vontade a toda hora e outras coisas mais, então você está fazendo as coisas totalmente pela metade. e há uma grande diferença entre curtir a vida e os prazeres da mesma e realizar seu hobby de maneira digna e honrosa e simplesmente arrumar desculpas para

tudo (e ainda reclamar da falta de resultados). a triste realidade que você tem de optar por fazer tudo que quer ou simplesmente fazer algumas coisas que quer e se poupar de outras em prol de um objetivo. se estamos falando da musculação (que pode ser tanto um esporte extremamente grato quando bem feito ou um esporte dos mais ingratos quando feito, mas, pela metade), de uma forma ou de outra, devemos ter a consciência de que para se obter resultados, um trabalho contínuo e progressivo mais do que necessário, fundamental. isso porque, um trabalho de construção de um corpo leva um certo tempo e sempre há algo para ser ajustado e/ou melhorado, do contrário, seremos consagrados. buscar esse progresso continuamente essencial. busque sempre fazer as coisas bem feitas. busque sempre concluir seus planos e

se dedicar ao máximo. trace metas, crie prioridades, foque em seus objetivos. você verá como o desânimo e as coisas paradas pela metade sumirão em pouco tempo!

artigo escrito por marcelo sendon (@marcelosendon)

entenda o que treinamento funcional

entenda o que o tão famoso treinamento funcional é e se este tipo de treinamento é válido para praticantes de musculação.

no último ano, o setor de economia brasileiro cresceu em torno de 10%, segundo algumas referências do globo.com. e, com esse aumento na economia, um dos setores que mais vem se destacando na área da saúde são os spas, acompanhado da indústria do bem-estar, envolvendo desde cosméticos, até produtos direcionados à estética, clínicas de estética e por que não dizer academias de ginástica também? São Paulo, foram abertas cerca de 100 empresas relacionadas à estética e isso mostra a possível ascensão das classes sociais, cada vez mais evoluindo de nível e obtendo novas possibilidades. acompanhada pouco a pouco neste crescimento, a necessidade da criação não somente de novos métodos, mas, principalmente de novas formas de atrair o consumidor para esse mercado (principalmente quando há

diferenciais mais significativos) tornou-se maior, visto a concorrência. e não à toa que hoje, esta necessidade cada vez maior, visto que a cada esquina, encontramos facilmente mais um ginásio novo com

métodos e diferenciais novos. diante disso e, dentro disso, um dos diferenciais que mais vem sendo trabalhados é que, na verdade já existe há muito tempo, mas, diariamente passa por modificações e alterações em suas configurações (não necessariamente os deixando piores ou melhores) o chamado treinamento funcional. mas, do que se trata exatamente o treinamento funcional? força? hipertrofia? resistência? apenas um treino? semana sim, semana não? um tipo de treinamento que necessariamente fuja à regra? ao

desmembrarmos o nome treinamento é funcional, pelo dicionário, os significados de palavras que mais se adaptam e/ou encaixam neste contexto são ato de treinar (adestrar, acostumar) e algo prático; que funcione. assim, podemos chegar à conclusão que este treinamento funcional (ou estes) são na verdade formas de realizar trabalhos de adaptação quebrados dia-a-dia e que funcionem de maneira prática. logo, a praticidade não pode interferir no fato do trabalho ter de funcionar, por definição. e isso já nos leva a imaginar o que realmente pode ou não ser efetivo na busca de determinado resultado. o treinamento funcional não é algo atual, por incrível que pareça. podemos imaginar que, instintivamente, nossos antepassados já realizavam métodos projetados e específicos que pudessem aumentar sua aptidão física para

algum objetivo específico: caçar, conseguir alimentos em locais de difícil acessibilidade, construir suas moradias, fugir de algum tipo de perigo eminente etc. portanto, cada dia mais, apenas modificamos o que já

existe. voltando ao que é o treinamento funcional, propriamente dito, este é um trabalho onde se busca, através de gestos específicos ou de movimentos que são utilizados em nosso dia-a-dia ou que fogem completamente do usual para de alguma forma otimizar nossas aptidões físicas (em especial as musculares),

nossas aptidões de propriocepção e, principalmente neuromotoras (alm da busca em geral pela saúde). sendo o corpo humano, por conseguinte, um projeto que funciona sinergicamente com cascata de reações que acontecem perfeitamente e, mais externamente com uma sinergia mecânica extremamente complexa e

muitas vezes até difícil de ser compreendida, este é controlado diretamente pelo sistema nervoso central que

age concomitantemente e de maneira bastante eficaz tanto com as mnimas regies e estruturas que compe

nosso corpo, at com as mais externas estruturas, como os msculos esquelticos. assim, esses gestos que so ou no comuns ao nosso cotidiano (puxar, correr, agarrar, empurrar, torcer etc) so adicionados com tcnicas e equipamentos (que envolvem desde elsticos, a pesos, bolas, rolos, caneleiras, cordas etc etc etc)

que possibilitam um aumento na dificuldade ou na funcionalidade dos mesmos, fazendo com que o corpo necessite cada vez mais se adaptar diante de novas situaes. difundido inicialmente nos estados unidos e, hoje no mundo todo, no sabemos ao certo quais ou qual foi o primeiro indivduo a propositalmente elaborar

um ou mais sistemas de treinamento funcional. entretanto, sabemos que, de alguma forma ele tem tomado

propores cada vez maiores dentro dos ginsios. proponho essa que muitas vezes at ultrapassa um pouco sua real funcionalidade (do termo funcionar, lembra?).

mas, o treinamento funcional pode ter uma aplicao prtica e eficaz para o praticante de musculao? sendo assim, as vantagens que o treinamento funcional apresentam vo alm dos fatores unicamente trabalhados na musculao. mas, espere! no estou dizendo que a musculao seja um esporte incompleto, muito pelo contrrio. sesses de musculao bem feitas so extremamente completas e valem para todos os msculos. entretanto, se, podemos aperfeioar alguns destes que no so o enfoque principal da musculao, ento ainda obteremos mais resultados e conseqentemente um melhor desempenho da musculao em si, seja em quesitos de fora, estabilidade, equilbrio, melhora na respirao, melhora na coordenao motora, melhora da postura dentro e fora do exerccio, formas de execuo e tambm conscincia corporal. alis, por falar justamente em conscincia corporal, essa uma das maiores vantagens que particularmente vejo no treinamento funcional: ele nos faz

conseguir focar conscientemente em algumas regies do corpo com ou sem o uso de determinados equipamentos que naturalmente se quer sabemos que elas existem. analogicamente, quando iniciamos na

musculao, um dos grupamentos que mais demoramos para notar algum tipo de dor tardia ps-treino so os dorsais. isso porque, apesar de utilizados constantemente, no so msculos que recebem uma ateno consciente nossa e, tampouco aes relacionadas a contraes mximas. porm, com o desenvolver do tamanho dos mesmos (fibras musculares) e da propriocepo que comea a se criar com os mesmos aps algum tempo de musculao, ento no s passamos a observar algum tipo de dor ps-treino, como no exemplo, mas, implicitamente tambm trabalh-los melhor durante a execuo dos movimentos para tais. vamos imaginar a seguinte situao: se imagine em um banco de supino reto com um par de halteres de 40kg em cada mo. voc deita no banco e executa movimentos em boa forma sem grandes dificuldades. agora, imagine exatamente a mesma situao, mas, ao invs de voc estar deitado em um banco plano de supino, voc encontra-se em um banco com ngulo de 45, ou o que chamamos de supino

inclinado e com a mesma carga. o movimento facilitado ou dificultado? pela biomecnica do exerccio e pelo grau de isolamento no peitoral, ele ser dificultado. logo, voc ou realizar menos repeties, ou realizar repeties parcialmente completas ou ter de diminuir o peso. agora, imaginemos uma terceira situao: voc, ao invs de realizar o supino em um banco, seja ele reto ou inclinado, onde voc tem todo um apoio e suporte, focando no msculo especfico alvo (apesar de simultaneamente estar trabalhando diversos outros msculos auxiliares e sinrgicos tambm), voc est em uma bola daquelas de pilates que toda academia tem. ser que voc, se quer conseguiria realizar o movimento com esta carga? eu, particularmente duvido! mas, por que isso ocorre? simplesmente porque causamos uma desestabilidade no

corpo, forando-o a trabalhar e ativar outros grupamentos musculares, alm, claro do grupamento alvo principal. isso faz com que mais energia seja despendida para o controle, equilbrio e fora, faz com que voc fique ainda menos relaxado e ento, atravs dessa desestabilidade que comeamos a obter certa estabilidade. isso far com que posteriormente isso possa ter algum tipo de aplicao no treino bsico com pesos. imagine que, dificilmente um atleta que realiza repeties de chest press em um banco de supino com halteres de 40kg realizar a mesma faanha em uma bola de pilates, assim como, acho muito mais provvel que um atleta que realize essas repeties na bola de pilates consiga fazer o mesmo no banco de

supino e, se brincar muito mais facilmente, com mais carga e talvez mais repetições. claro que os benefícios não param por aí: muitas vezes esquecemos de até mesmo respirar corretamente quando trabalhamos com altas cargas na musculação clássica (tanto porque, na maioria dos casos o que vemos são apenas apneias) e, o corpo necessita de uma boa oxigenação nos tecidos para continuar com máxima eficiência no exercício físico. o treinamento funcional muitas vezes pode auxiliar neste processo, favorecendo um pouco as condições cardiovasculares do atleta no treino clássico. mas bônus: para quem deseja hipertrofia máxima, a regra sempre dar preferência aos pesos básicos. a aplicabilidade do treinamento funcional também pode envolver a readaptação e/ou a recuperação de indivíduos e atletas que se encontram em estado de lesão. muitas vezes, esses atletas são impedidos de realizar determinado movimento ou até mesmo podem realizá-lo, mas, sem gerar uma grande sobrecarga. assim, no caso do fisiculturismo especificamente, necessitamos exercitar e estimular aquele grupamento da melhor maneira possível e, claro, da forma mais

intensa possível. e é aí que podem entrar alguns princípios de treinos e técnicas funcionais. grandes nomes do bodybuilding como Charles Glass são bastante adeptos a isso. assim, não vejo o treinamento funcional como substituto da musculação para um indivíduo saudável, apesar de achar a musculação um substituto para o treinamento funcional. mas, o vejo como um complemento que pode ser aliado em algumas poucas/fases, otimizando ainda mais os ganhos. porém, cabe ao praticante da modalidade ao optar por um método ou por outro pesquisando a respeito e ouvindo a opinião dos mais diferenciados profissionais possíveis, fazendo com que o aval seja dado diante do que melhor lhe for encaixado e conveniente, respeitando os limites do

corpo, as preferências pessoais etc. por isso, muita atenção nesses métodos que são dia-a-dia lançados. a indústria do bem-estar na verdade pode ser uma faca de dois gumes e você certamente vai querer sempre o seu melhor, não é mesmo?

bons treinos!

artigo escrito por Marcelo Sendon (@marcelosendon)

dicas para melhorar o desempenho no treino!

todos passamos por dificuldades em nossas vidas e na musculação não seria diferente! saiba já o que você pode fazer para melhorar seu desempenho durante os treinamentos com pesos

um frequente problema que a maioria dos atletas e, nos dias de musculação enfrentam é a falta de disposição ou rendimento no treinamento. às vezes, uma aliada da outra, claro. analisemos, por exemplo, jogadores de futebol: alguns jogos uns se destacam mais do que outros e, numa possível revanche, os destaques podem ser outros. aliás, alguns bons jogadores, frequentemente passam pela chamada 3ª fase, termo que a mídia criou para justificar a falta de rendimento dos jogadores em um determinado período. pois bem, isto

é um privilégio apenas deles. com os mais diferentes atletas isto também acontece: nadadores, ciclistas, corredores, tenistas e, claro, bodybuilders. quantas vezes você não chegou na academia e pegou muito peso e, no treino seguinte, não conseguiu chegar naquele patamar de carga? e quantas foram as vezes que

você, na hora que começou o treino, não pensou em parar pela total falta de disposição? mas, afinal, qual ou quais são os motivos para essa falta de disposição? aonde está o erro? a verdade é que o erro pode estar na dieta, no treino (volume e também distribuição), na periodização, no espaço do tempo, no uso ou no desuso de ergonômicos, na ciclagem de descanso etc etc etc. em primeiro lugar, posso adiantar que é honesto de sua parte fazer uma auto-reflexão e ser verdadeiro consigo mesmo determinando seus pontos falhos para então

corrigi-los. sem uma honestidade com seu próprio eu, realmente ficar difícil algum progresso. aqui, ficarei algumas dicas frequentes de motivos de overtraining e posteriormente, uma forma para sanar o problema.

dieta: a dieta é fator primordial para um bom desempenho dentro da academia. sem uma dieta equilibrada que forneça quantidades interessantes de micro e macro-nutrientes é difícil ou impossível não ficar indisposto, ter queda de rendimento, realizar reações para formação de energia no corpo, construir o tecido microlesionado etc. apesar da dieta ser por completo de extrema importância, atente-se às refeições pré e pós-treino. elas têm valor tremendo dentro da prática de musculação. ingira carboidratos complexos e de médio/baixo índice glicêmico e preferencialmente sem muitas fibras antes do exercício, baixo ou nenhum teor de gordura e uma fonte de proteínas de alto valor biológico. isto tem por objetivo evitar o catabolismo, disponibilizar energia e aumentar o rendimento do treino. esta provavelmente deve ser a

refeio mais calrica do seu dia, obedecendo as distribuies de nutrientes dirias e deve ser realizada em mdia minutos antes do treinamento. caso seja necessrio um shake com carboidratos simples e protena hidrolisada, faa-o cerca de - minutos antes do treino.no perodo ps-treino, recomendvel a ingesto de protenas hidrolisadas com carboidratos de alto ndice glicmico (bomba glicoltica, podendo ser uma mistura de dextrose com maltodextrina, por exemplo) acompanhado de creatina.

descanso inadequado: volto a bater na tecla de que o descanso to importante quanto o treinamento, propriamente dito.sem um descanso adequado, fica difcil ter no s a recuperao muscular quanto a sntese das miofibrilas musculares, quanto a sntese de glicognio e at mesmo recuperao de articulaes, tendes e outros.muitos costumam treinar o mesmo msculo duas, at trs vezes em uma semana, o que considero no somente desnecessrio, mas um exagero prejudicial tambm. lembre-se sempre que o mais, nem sempre o melhor!

periodizao inadequada: muitos atletas caem na besteira de o ano todo buscar seu objetivo com apenas um tipo de treinamento. se hipertrofia, ento insistem em repeties de - repeties o ano todo.isso faz com que o corpo caia numa adaptao ao estmulo muito facilmente e comece a no responder mais de maneira to eficaz e, muitas vezes nem responder mais.no podemos nos esquecer que hipertrofia requer fora tambm e, claro, resistncia cardiovascular nas repeties mais altas. que tal ento treinar trs ou quatro semanas fora semanas de hipertrofia, dar uma semana em total off, depois voltar para um tipo de treinamento diferente. tentar ento treinos de 5x5, fst-, max-ot as possibilidades so inmeras e o atleta inteligente aquele que usa todas elas a seu favor.

uso de estimulantes: estimulantes so excelentes na medida em que auxiliam no nimo, no foco e muitas vezes na disposio tambm. naqueles dias em que voc no quer se levantar, mas sente necessidade de treinar, estimulantes podem ser uma tima ajuda.porm, estas substncias so extremamente perigosas, principalmente ao sistema cardiovascular e inclusive, podem levar a bito em casos extremos.o estimulante

mais comum e melhor aprovado pela issn ainda a cafena. ela promove o foco, a liberao de catecolaminas como a adrenalina e estimula a lipolise, contribuindo para o uso do tecido adiposo como fonte de energia.

treinar com mente cansada: muitas vezes subestimamos o poder da mente e a capacidade que a mesma tem de interferir em estados fsicos, o que um grande erro de nossa parte.voc j se sentiu cansado mesmo

sem ter feito nada fsico o dia todo? pois bem, este o cansao mental, muitas vezes mais prejudicial do que

o prprio cansao fsico.se voc leva seu treino como um momento seu e no se sente obrigado a faz-lo claro que ao final do dia, ele ser uma tima pedida. mas caso este no seja o caso, melhor que descanse. treinar aparentemente cansado ir apenas te cansar mais (e agora fisicamente tambm), deixar frustrado e muitas vezes, por uma desconcentrao ou algo do gnero, ocasionar uma queda ou uma lesao. esteja sempre bem descansado!

concluso:

inmeros aspectos podem interferir um treinamento, mas tomando os devidos cuidados e levando em considerao a individualidade biolgica, os problemas podem ser driblados, continuando a obter bons ganhos no processo de ganho muscular ou perda de gordura.

artigo escrito por marcelo sendon

conhea exerccios que voc deveria tentar incluir em sua rotina

conhea algumas variaes de exerccios para que voc possa estar sempre estimulando seu msculo de formas diferentes!

a busca por novos mtodos de treinamento no nem um pouco incomum ou infreqente pelos praticantes de musculao. claramente, fornecer estmulos diferentes ao corpo faz com que ele possa se desenvolver de maneira cada vez melhor, visto as adaptaes e tambm superaes neuromusculares, o aumento da massa muscular, o aumento conseqente da fora e assim por diante. para buscar novos mtodos

no precisamos necessariamente abrir mo de exerccios bsicos sempre (apesar de que, por hora, at mesmo eles podem ser trocados), mas, inseri-los de maneira diferente. mas, como fazer isso?

simplesmente,

variando a forma de como executamos os mesmos, com pegadas diferentes, equipamentos diferentes,

ângulos diferentes ou até mesmo com a utilização do próprio corpo e a resistência que ele pode gerar. desta forma, hoje serão propostos variações de exercícios que você deveria tentar incluir em sua rotina, favorecendo assim o seu desenvolvimento e seu progresso muscular.

barra fixa com triângulo

você, ao menos uma vez na vida, mesmo que na fase infantil já deve ter tentado executar uma barra fixa, não mesmo? certamente, esse um dos exercícios que requer mais força e que de fato um dos mais difíceis na musculação. suas variações básicas, incluindo a pegada pronada e supinada são as mais utilizadas ao realizarmos esse poderoso exercício que recruta largamente os dorsais, os bíceps, antebraços e, ainda de

quebra ajuda a fortalecer a pegada. uma terceira forma de realizar esse exercício com a utilização do puxador triângulo, comumente ligado ao pulley e também usado para o treino de dorsais. para isso, ao invés de conectá-lo ao gancho no pulley, encaixe-o no meio da barra fixa. desta forma, você então terá uma variação diferente de um exercício que ainda continua sendo difícil. adicionar peso ao corpo pode ser uma ótima estratégia para os que já conseguem um número bom de repetições. além disso, esse exercício pode ser útil para indivíduos que tanto participam de concursos públicos ou de empresas que exigem testes físicos, incluindo a realização da barra fixa.

dica: procure puxar o triângulo na altura do peitoral para evitar algum tipo de acidente como bater a cabeça na barra fixa, caso ela seja baixa.

agachamento pela frente

claro! se existe um bom pai de exercícios compostos, este é o agachamento livre! apesar de sua funcionalidade e claro, eficácia, o agachamento também pode sofrer algumas variações que auxiliam a fornecer não só um estímulo diferente, mas, também uma exigência maior de condições neuromotoras, incluindo equilíbrio, estabilidade e controle de respiração. o agachamento livre pela frente, além de tudo ainda isola melhor os quadríceps (apesar de recrutar menos a região dos glúteos) e faz com que a necessidade de estabilização do tronco seja extremamente alta, incluindo a força que se deve fazer para conseguir manter adequadamente a barra bem posicionada à frente do corpo.

dica: utilize sempre cinto e, jamais permita que alguém o ajude pela barra, mas sim, se houver necessidade de algum tipo de ajuda, este deve ser feito da maneira tradicional como feito no powerlifting onde o companheiro agacha junto com quem está realizando o movimento e o auxilia pela região da cintura. jamais também, deixe de agachar dessa forma dentro de uma gaiola. bastante prudente para quem

gosta de treinar até a falha!

rosca francesa com barra reta em pé

esse um exercício pouco praticado dentro das academias e, ainda mais com a barra reta, o que dificulta largamente o movimento. particularmente, nunca fui muito fã desse exercício até aprender a executá-lo da maneira correta com o grande mestre vice-campeão mundial Fernando Sardinha. a principal dica nesse exercício: não importa quanto peso você use, execute o movimento corretamente!!! isso mesmo! se você realmente quer um trabalho eficaz nesse exercício e, acima de tudo também quer evitar lesões (principalmente na coluna cervical), então deve tratar de executá-lo da maneira mais perfeita possível. para isso, fique em pé com os pés paralelos e joelhos flexionados minimamente, apenas para melhorar a estabilidade. pegue a barra, ou preferencialmente peça para que um parceiro de treino a passe para você e então realize o movimento com os cotovelos sempre bem fechados (e lembre-se: pegada sempre sem quebrar as munhecas) e valorizando a fase excêntrica do movimento, tanto no controle quanto na velocidade. a fase concêntrica deve ser completa, recrutando o tríceps por completo. entretanto, isso não deve fazer com que você relaxe o tríceps quando a barra estiver na fase mais baixa do movimento. antes disso, você já deve subi-la novamente, fazendo um movimento o mais redondo possível. já a fase concêntrica, como dito, deve ser um pouco mais explosiva, mas não a ponto de gerar quaisquer trancos nos

cotovelos. isso pode ser extremamente prejudicial para as articulações. a barra também, se estendida por completo, pode acabar por deixar o tríceps, apesar de contrário em uma posição muito confortável, gerando um certo descanso que não queremos.

dica: realize esse movimento e logo vá para a extensão do tríceps testa com corda em pé (pegada neutra), chegando então na falha máxima. outra boa dica: use presilhas nas anilhas! você entenderá o porquê quando realizar o movimento.

leg press com pés para dentro

atenção: antes de qualquer coisa, devo vos lembrar que esse é um exercício que pode ser extremamente perigoso, portanto jamais deve ser feito por leigos ou tampouco por indivíduos que não possuem uma certa condição já estabelecida e estabilidade nos músculos, articulações e sistema neuromuscular. por se tratar de uma variação totalmente incomum este exercício pode sobrecarregar os joelhos, portanto, muita atenção ao realizá-lo e, procure manter boa execução com boas amplitudes a utilizar grandes cargas. essa variação, o primeiro atleta no qual vi realizar, foi o grande atleta de curação roelly winklaar. trata-se da execução do leg press, seja 45 ou 90, mas, ao invés de deixarmos os pés para fora, como de pato, deixamos para dentro (estilo kiko do chaves para quem conhece). isso faz com que os adutores trabalhem menos e, ao mesmo tempo os quadríceps entrem em uma forte ação. o movimento extremamente dificultado e toda parte externa da coxa acaba sendo mais recrutada. os glúteos nesse exercício sofrem um menor recrutamento também, fazendo esse exercício ideal, por exemplo, para quem costuma dividir seu sistema de treinamentos de pernas em duas sessões semanais, uma para posterior e uma

para anterior.

dica: procure não deixar esse exercício por muito tempo dentro de sua rotina, a fim de não sobrecarregar os joelhos.

remada baixa com corda

tradicionalmente, as remadas são exercícios básicos e fundamentais para o desenvolvimento de bons dorsais. sejam as remadas livres com barra, as remadas com halteres, as remadas em máquinas articuladas

ou não, com a utilização de kettlebells ou com a utilização de cabos, cada uma pode proporcionar um estímulo na musculatura alvo. porém, com o passar do tempo, algumas delas, assim como muitos exercícios

começam a ter certa ineficiência, principalmente quando, por algum motivo, eles já não comportam a carga na qual precisamos utilizar. a remada baixa com corda pode ser uma solução, por exemplo, caso haja essa limitação, ou simplesmente para gerar um estímulo diferente. muitos, se quer já viram esse exercício ser executado em vídeos ou mesmo pessoalmente, por isso, cabe explicar e dar algumas dicas a respeito de como realizá-lo da melhor maneira possível. o primeiro passo é manter-se um pouco mais longe das barras de peso, com os joelhos semi-flexionados no apoio para os pés, porém, mais esticados do que na remada baixa tradicional com triângulo ou barra. pega-se a corda que, normalmente utilizamos para realizar extensões de tríceps ou pullover com cabos e faz-se a chamada pegada neutra, encaixando a mão nas bolinhas da corda. lembre-se de que quanto menor for esse encaixe, maior tem de ser a solicitação da fora de pegada, ou seja, isso pode ou não ser conveniente de acordo com o que você busca em seu treinamento. após isso, a puxada deve ser realizada com os cotovelos levemente (muito levemente) inclinados para baixo, para valorizar a parte inferior do latíssimo do dorso e com a corda indo em direção a região pélvica. não deve haver movimentação da região lombar nesse exercício como possível fazer em algumas das variações para a remada baixa. isso certamente desvalorizar o grau de contração, neste caso. o importante ao realizar essa puxada é estufar os peitorais e contrair a região lombar. fazendo com que os dorsais sejam realmente solicitados. a volta com a corda deve ser controlada e pode haver uma pequena extensão dos cotovelos, desde que, não seja por meio de trancos.

conclusão:

exercícios básicos são excelentes e extremamente indicados para quem deseja um bom desenvolvimento muscular. entretanto, sempre importante que tenham variações convenientes para continuar um bom desenvolvimento sem estagnação. além disso, essas pequenas variações de grandes exercícios básicos contribuem para quando, por algum motivo, possuímos alguma limitação na academia, nos fazendo optar por caminhos alternativos. portanto, conhecer a biomecânica e conhecer o que é possível fazer dentro dela é fundamental dentro da musculação.

bons treinos!

artigo escrito por marcelo sendon

dicas para aumentar a queima de gordura

conheça algumas dicas simples e rápidas para que você possa aumentar a sua queima de gordura corporal quem busca a definição muscular, após um ganho significativo ganho muscular ou, até mesmo aqueles que já possuem a necessidade urgente de eliminar alguns quilos de gordura excedentes em seu corpo,

seja por questões estéticas e/ou de própria saúde, sabem o quão difícil é esse processo, principalmente após

algumas semanas. isso porque, o corpo tende a se acostumar com os diversos estmulos, sejam dietticos ou

fsicos, que lhe dado. portanto, pela lei da adaptao, teremos uma maior dificuldade durante as semanas decorrentes e, dificuldade essa que s tender a aumentar conforme formos negligenciando novas tentativas.

portanto, mais do que sair aplicando mtodos, importante primeiro conhecer algumas formas de aumentar essa queima de gordura de maneira relativamente natural e simples, otimizando cada vez mais os seus ganhos. hoje, conheceremos algumas delas.

consumo proteico

um dos primeiros fatores que devem ser observados em uma dieta de emagrecimento ou que visa a definio muscular a quantidade de protenas ingeridas. sendo o nico macronutriente capaz de construir msculos e, teoricamente, constituir a musculatura, as protenas necessitam de um aporte adequado

na dieta. porm, aporte este que deve estar ajustado de acordo com as necessidades individuais de cada um. portanto, tanto o excesso proteico ser prejudicial, quanto a falta tambm ser. o excesso do consumo proteico poder ser convertido em gordura corporea, alm da possibilidade de causar inmeros prejuzos para a sade, visto que um dos metablitos das protenas a amnia, extremamente txica ao corpo e, em especial ao sistema nervoso central. ainda nos prejuzos, para que essa amnia seja eliminada, h necessidade de um trabalho extra dos rins e do fgado, rgos esses que podem ento, diante a tal situao ter algum tipo de dano pela sobrecarga. por sua vez, o consumo inadequado de protenas pode gerar malefcios tais quais a perda de massa muscular, perda ssea, declnio em algumas funes hormonais e imunitrias entre outros, fazendo com que, alm de esteticamente ruim o resultado, ele no seja l extremamente saudvel. as protenas ainda apresentam timas vantagens que podem ser aliadas a esse processo de queima de gordura, como a termognese de at % a mais do que os carboidratos, favorecendo o aumento da taxa metablica basal e consequentemente do consumo calrico.

frequncia entre as refeies

apesar de ser um assunto ainda muito controverso, diversas so as formas que podemos distribuir as calorias

e, consequentemente os nutrientes durante o dia, obedecendo no s as necessidades individuais dietticas,

mas tambm, as preferncias individuais, as possibilidades e impossibilidades da rotina do indivduo, as questes financeiras etc etc etc. antigamente, preservava-se o hbito das principais refeies do dia: o caf da manh, o almoo e o jantar. em alguns casos ainda, se considerava um caf ou ch da tarde e talvez um copo de leite ou ch antes de dormir, para os mais famintos. entretanto, esses hbitos foram se mudando

e, com algumas bases, passou-se a defender a ingesto um pouco mais frequente de alimentos, contemplando de a refeies por dia para um indivduo saudvel ou at mesmo com leves problemas como o sobrepeso leve. hoje ainda, alguns profissionais costumam defender o consumo de alimentos com

certa frequncia/regularidade, visando objetivos como: controle do apetite, controle da liberao de insulina, evitar superlotaao estomacal (apesar disso ser difcil no emagrecimento), possibilitar uma menor interao entre micronutrientes competitivos, entre outros. mas, o que parece mais importante nisso tudo mesmo o que novas pesquisas vem demonstrando: comer com frequncia ajuda a preservar a massa muscular e, como sabemos, ela importantssima no s por questes estticas, mas para um bom metabolismo (e velocidade do mesmo) tambm. portanto, j que no h, propriamente dita uma regra sobre a frequncia alimentar, cabe ao profissional que est orientando a dieta, entender e entrar em um acordo com

seu paciente a fim de estabelecer a melhor ou as melhores estratgias para tal.

cuidado com o consumo de glicdios

glicdios so a fonte energtica melhor aproveitada pelo corpo humano. isso porque, possumos equipamento bsico e fundamental projetados para digerir, absorver e metabolizar em diversas vias esses produtos finais da digesto. assim, glicdios, por serem timas fontes de energia, tambm podem ser estocados muito facilmente. mas, no s por isso: os glicdios so o principal fator de ativao da secreo de insulina, um dos principais hormnios envolvidos com a sinalizao de sntese e, entre essas snteses, est a de tg para estoque. portanto, conveniente que tomemos cuidado no s com as quantidades de

carboidratos ingeridas, mas também, com os momentos em que eles são ingeridos (devendo ser priorizados

os momentos precedentes e antecedentes ao treinamento e na primeira refeição) e, claro, com o tipo de carboidratos que são ingeridos, dando preferência aos complexos.

treinamentos aeróbios em sistema hiit

hoje, sabe-se que uma das formas mais eficazes de queimar gordura pelo treinamento de alta intensidade, conhecido como hiit. este, pode ser feito de diversas maneiras e possui inúmeros benefícios nos relacionados ao seu baixo tempo de duração, o fazendo poupar tempo, mas também e, principalmente, pelos efeitos metabólicos, como o aumento de testosterona, o aumento de enzimas que recrutam a gordura corpórea etc. assim, você pode realizar moderadamente em frequência esse sistema e, sempre com pelo menos 6h de distância do treino de pesos (resistido).

lembre-se: essa prática não deve ser feita em jejum.

utilize especiarias e alimentos termogênicos

especiarias termogênicas podem ser extremamente úteis para quem deseja aumentar o metabolismo e, consequentemente gastar mais calorias durante o dia de maneira natural. algumas dessas podem ser a canela

(que também aumenta a sensibilidade à insulina), as pimentas diversas (cuidado com a pimenta, apenas), o cravo (também com moderação), o chá-verde (branco) e outras infusões como o café e outras ervas.

artigo escrito por marcelo sendon (@marcelosendon)

musculação: esporte e preconceito

entenda um pouco do preconceito que rola para os amantes de musculação e acabe de vez com este assunto!

hoje a musculação não pode ser um dos esportes mais primitivos e antigos também um dos esportes mais conhecidos no mundo (por vias corretas ou não). obviamente a crescente busca por corpos idealizados pelo

marketing visual fez com que a ascensão das salas de peso nos mais diferentes cantos pudesse crescer.

em múltiplos locais nacionais, não é nada incomum ver uma academia a cada esquina com milhares de promoções, academias dentro de condomínios ou até mesmo ao ar livre, na praia ou nos pontos turísticos com pesos até muitas vezes inadequados e improvisados. mas os carteirinhas desses ambientes estão lá, firmes e fortes

como sempre, muitas vezes atraindo cada vez mais gente e amigos para dentro desse mundo, ou pelo menos

para uma leve inserção dentro dele, afinal, ninguém quer mais se prestar a ser motivo de piada ou levar algum tipo de desvantagem por seu físico arredondado na cintura ou por seu físico taboá, não mesmo? a mídia a cada dia passa novas reportagens sobre os mais diferentes aspectos relacionados a um corpo perfeito, seja ele por meio de dieta e treinos clássicos ou por dietas e treinos alternativos. aliás, essa é uma outra grande tendência: as inovações e o marketing na indústria do bem-estar que cada vez mais me surpreende mais. e isso faz com que a busca por métodos aliados a essa indústria de bem-estar aumente, fazendo com que também aumente o público que conhece não só esse ramo da musculação, mas o esporte também. mas até que ponto é benéfico conhecer e julgar? penso que quase todas as pessoas se sentem no direito umas de

julgar as outras. e não seria diferente com o fisiculturismo, mas de uma maneira mais invasiva ainda e, muitas vezes sem o menor fundamento. esse julgamento muitas vezes não só denigre a imagem do bodybuilder como, também o chateia, pois, estamos sim falando de um ser humano com sentimentos. devo

dizer que esse julgamento muitas vezes sem o menor cabimento não só perante ao esporte em si, mas todos

os aspectos que o cercam como hábitos alimentares, disciplina e até mesmo o uso de esteróides anabolizantes. aqui abro um parêntese para citar os conceitos antiquados e ultrapassados de muitos desses

especialistas que tanto abrem a boca para vomitar bobrinha mastigada! não é incomum, por exemplo, um garoto que entra na academia para ganhar peso e ouve conselhos do tipo: mas você não vai ficar exagerado igual aqueles caras, não? mas você não toma bomba, não?? cuidado para não ficar brocha!

claro, como se exagero existisse no fisiculturismo e nos bares de qualquer cidade não, não mesmo? como

se usar esteroides em nveis profissionais fosse muito pior do que encher a cara, se entupir de comida que mais parece lixo cancergeno e usar drogas alucingenas, no ? pois bem, o julgamento comea antes mesmo de existir qualquer conhecimento do assunto e, provavelmente os que se julgam conhecidos do assunto e criticam com esse nvel de argumento porque no tiveram boas referncias. talvez a principal diferenca do fisiculturismo para os outros esportes que o esporte, de fato carregado no corpo e no em minutos de jogo ou numa partida de tnis, que seja. o esporte fisiculturismo levado diariamente em cima do que voc se presta e se modifica a ser de acordo com seus objetivos. s que para que isso ocorra, so necessrias tcnicas to intensas quanto a de qualquer outro esporte, mas, o tempo todo. realmente muito engraado mulheres que acham muitos dos fisiculturistas aberraes e o grande ator principal de thor um verdadeiro semideus. garotas: ele s tem mais cabelo e um par de olhos azuis a mais do que muitos fisiculturistas. o fato de ele estar na televiso o faz parecer teoricamente normal porque o enfoque principal no sua forma fsica (ainda tenho minhas dvidas). j no caso do fisiculturismo a imagem enfocada em sua forma fsica. devo dizer claramente que ele e muitos amadores so exatamente iguais. e o que te faz criticar um e no outro? isso faz parte ento de alguma justia de imagem do sculo to moderna que ainda nem entrou na lei dos bons princpios? muito engraado vermos quando pessoas so louvadas por atingirem um alto patamar de estudo e outras so ridicularizadas por atingirem um patamar altssimo dentro do esporte. alis, no desmereio nenhum desses casos. ambos necessitaram de fora, garra, horas de dedicaes e, ambos abriram mo de muitas coisas para atingir o seu objetivo que, em tempo, nunca deve ser estagnado, no mesmo? essa justia de imagem muitas vezes a responsvel por rtulos sociais nos quais envolvem simplesmente trogloditas pesados sem nenhuma essncia

ou raciocnio digno. devo lembrar-vos que o que diferencia uma pessoa no unicamente a sua aparncia, mas sua essncia e, diga-se de passagem, no consigo observar com boa essncia aquele que julga sem conhecer ou que pseudo-conhece e se acha no direito de regurgitar um conhecimento precioso. fundamentalmente, o que foge de padres aceitavelmente normais hoje j no levado em considerao. alis, difcil ver na sociedade algo que fugisse do padro e fosse bem aceito. talvez seja por isso que tantas guerras foram desenvolvidas, tanto conflito ocorreu e tanto sangue foi derramado. o padro,

meus caros, cada um pode criar o seu, mas, infelizmente o que for aceito pela maioria ser tido como o padro. e a partir daquilo, comear toda a problemtica. conclusivamente, o que quero dizer que o julgamento no nos cabe para algum e tambm no cabe de quaisquer pessoas perante a ns. os nicos capazes de realmente julgar se estamos ou no fazendo o que deveramos fazer somos ns mesmos e, claro a

finalidade e objetivo para aquilo. no sejamos manequins manipulados. atitude fala mais do que palavras. que assim, possamos vestir nossa camisa e ter orgulho de quem somos, independente de quaisquer fatores negativos.

artigo escrito por marcelo sendon (@marcelosendon)

aprenda dicas rpidas para ganhar massa

aprenda algumas dicas para voc que esta no caminho de ganhar massa muscular!

hoje iremos falar de algo que bastante buscado e almejado por vrios atletas, iremos dar dicas de como ganhar massa muscular. aumentar sua massa muscular no nada fcil, para isso precisa de disciplina, boa alimentao e bom treino. voc no pode deixar de conferir as melhores dicas da internet para ganhar massa muscular. conheça agora mesmo as cinco dicas rpidas e bsicas voltada aos iniciantes para ganhar massa muscular da maneira mais adequada possvel

coma bem

alimentao fonte principal de vida, alm do oxignio e gua. a alimentao nos proporciona energia e nutrientes para construirmos e realizarmos papis biolgicos fundamentais para a existncia de vida. como no pode ser diferente, sem uma alimentao equilibrada com micro e macro-nutrientes adequados, torna-se

impossvel construir massa muscular.

durma bem e descanse

dormir significa repousar quase todas as funes do corpo. o sono tem papel fundamental para a higiene mental e para o descanso por completo do corpo. alm disso, durante o sono, conseguimos liberar hormnios mpares para a construo de massa muscular, queima de gordura e anabolismo em geral. por

isso, durma pelo menos horas por dia. importante salientar que dormir bem, no significa apenas o tempo (que no deve ter exageros), mas a qualidade do sono tambm.

treine adequadamente

treinar pesado caiu por terra. um treino adequado no necessariamente um treino pesado. e, um treino pesado no envolve apenas carga e ego, mas movimentos, variaes, periodizaes e outros fatores feitos de maneira correta. por isso, oriente-se sempre com um bom profissional e saiba respeitar suas individualidades

biolgicas. para voc ganhar massa muscular, o treinos um dos principais fatores. ento fique ligado, no d mole!

beba gua

cerca de % do corpo constitudo por gua. o msculo tambm basicamente constitudo por gua.

alm disso esse composto importantssimo para a manuteno de processos metablicos, tanto quanto para sua eliminao. sem gua, provavelmente no h homeostase e, muito menos anabolismo. cerca de 35ml de gua por kg (dia) so suficientes.

pare com os exerccios aerbicos em excesso

isso mesmo, exerccios aerbicos no combinam com ganhar massa muscular quando realizados em excesso.. os aerbicos queimam glicognio e aminocidos da cadeia ramificada em nossos msculos, no tem como voc emagrecer e ganhar massa ao mesmo tempo. portanto escolha um ou outro.porm, no esquea, mesmo no off que voc necessita de uma parte cardaca boa para obter bons resultados.

ingira protenas!

as protenas so os nutrientes mais importantes quando o assunto ganhar massa muscular. logo aps voc treinar, ou seja, destruir as fibras do msculo, ele precisa de nutrientes para a construo muscular e ai que as protenas entram. portanto ingerir protenas aps o treino de suma importncia para a construo de massa muscular.

mantenha o foco

manter o foco em seus objetivos pode ser a tarefa mais difcil no s para um atleta, mas para uma pessoa comum. comer regradamente, descansar e treinar adequadamente por muitos torna-se monoto e um tanto

quanto invivel. mas sem todo esse sacrifcio os ganhos sro mnimos. isso no quer dizer que voc deva ser escravo de seus objetivos. saber dosar as coisas tambm muito importante para ser constante. lembre-se: quanto maior o sacrifcio, maior o benefcio. siga essas dicas e vocs iro alcanar o objetivo que ganhar massa muscular!

artigo escrito por marcelo sendon

saiba o que comer antes de malhar

a refeio que antecede o treino uma das mais importantes do dia, por isso aprenda o que necessrio comer

para obter um timo treinamento!

indiscutvel a importncia da alimentao no s no meio esportivo, mas na vida como um todo.

atravs dela que alcanamos os nveis de energia necessrios para todos os processos biolgicos, com suas variaes e vertentes. alimentar-se corretamente no algo benfico unicamente para esportistas ou atletas, mas para qualquer indivduo que queira um estilo de vida e, de fato uma vida, mais saudvelao avaliar as necessidades individuais de uma pessoa para estabelecer seu consumo alimentar dirio (vulgo dieta), passamos a levar em considerao no s o seu metabolismo e suas particularidades, mas seu estilo de vida, suas atividades dirias e, enfim, tudo que possa interferir em seu gasto energtico. todavia, apesar de aplicvel a todos os indivduos, a dieta to ou mais indispensvel para atletas ou esportistas que visam um rendimento coerente em seus treinamentos. mais do que isso: que buscam resultados slidos. estabelecendo

uma dieta, inquestionvel a importncia que cada refeio tem dentro do planejamento dirio. cada uma, com suas pores, tipos de alimentos e combinaes coerentes para cada momento. em contrapartida, entre as refeies mais importantes (aqui abro um parnteses para questionar esse termo importncia, visto que considero todas as refeies com real e igual importncia. por isso, muitas vezes creio que o termo mais correto seria refeio complexa ou mais calrica ou algo do gnero) est o pr-treino, ou a refeio antecedente ao treino, podendo envolver uma grande refeio, uma grande refeio e um pre-workout ou duas refeies mdias ou outras possibilidades, ainda. quando nos referimos a refeio antecedente ao treino, a primeira coisa a qual deveramos ter em mente o objetivo dessas refeies, para ento, promover o

máximo de aproveitamento dos alimentos/suplementos/substâncias que ali serão utilizados, podendo ser de diversos tipos. assim, os principais objetivos da refeição pr-treino são:

- fornecimento adequado de energia para o rendimento físico;
- diminuir as taxas de catabolismo;
- diminuir a predominância de hormônios catabólicos durante a atividade física;
- otimização do período de recuperação;
- indução à síntese de glicogênio e outros processos anabólicos;
- fornecimento de aminoácidos para a musculatura;
- prevenção de sintomas hipoglicêmicos;
- aporte hídrico e de manutenção de fluidos no corpo.

mas como comer, o que comer, o quanto comer e quando comer?

neste período, é importante darmos atenção à simplicidade das refeições, aliadas à funcionalidade. isso porque, não é incomum vermos prescrições de alguns profissionais desinformados totalmente equivocadas, como chás com bolachas antes de um treinamento intensivo de musculação. muitas vezes, a simplicidade torna a dieta tão funcional a ponto de, de fato, conseguirmos segui-la, otimizando assim, a conclusão do objetivo nela estabelecido. não considero das escolhas mais espertas aqueles enfeites monstruosos na dieta

com sanduíches mirabolantes e vitaminas que, diga-se de passagem, na maioria dos casos nem se quer conseguem atingir os níveis ideais de macronutrientes e tampouco equilíbrio entre eles. isso, apesar da grande mistura!! também não considero uma boa escolha não preconizar a refeição antecedente ao treino. comum indivíduos que consomem quantidades pífias de alimentos antes do treino com algum tipo de medo

de passar mal ou algo do gênero. não! definitivamente, um pouco com peito de peru ou aquela banana amassada com aveia não deveriam entrar na lista de refeição pr-treino de algum consciente. devemos preconizar na refeição pr-treinamento alimentos energéticos de fácil assimilação ao organismo aliados a uma quantidade de alimentos que forneça um aporte suficiente de nutrientes construtores. traduzindo em outras palavras, o uso de carboidratos e proteínas deve receber uma ênfase interessante neste momento, sendo que as quantidades de lipídios e fibras, devem ser reduzidas ao mínimo possível. isso porque estes nutrientes retardam a digestão e podem causar desconfortos gastrointestinais durante a atividade física. em contrapartida, devemos ter atenção a quais carboidratos e quais proteínas utilizar. não é conveniente que se use carboidratos simples e tampouco de alto índice glicêmico nos períodos pr-treino. isso porque uma rápida digestão faz com que as quantidades altas de glicose circulantes no sangue sejam rapidamente absorvidas pelas células alvo e, por algum motivo, a carência por energia durante o treinamento seja evidenciada, promovendo um baixo desempenho e muitas vezes, problemas mais graves como hipoglicemias. consumindo carboidratos complexos e de médio/baixo índice glicêmico possibilitamos uma digestão e conseqüentemente absorção mais gradual, fornecendo energia lentamente ao corpo durante o exercício anaeróbio que preferencialmente é glicolítico. as proteínas, devem estar em quantidades menores, mas presentes e significantes. elas serão as responsáveis pela hiperaminoacidemia presente no sangue durante a atividade física, promovendo um estado menos catabólico, ou até mesmo anabólico ao corpo. importante que essas proteínas contenham um valor significativo de aminoácidos de cadeia ramificada, importantes na prática de exercícios físicos. a refeição pr-treinamento não possui regras específicas para sua distribuição e nem tempo antecedente de consumo. entretanto, normalmente se sugere

uma refeição sólida cerca de 30-60 minutos antes da prática de exercício físico. essa refeição normalmente deve conter a maior concentração calórica do dia. porém, esse tempo pode ser extremamente variável, podendo ser maior ou menor. por exemplo, conheço indivíduos que se beneficiam com treinamentos 30 minutos após esta refeição. para outros, a sensação de estômago cheio ou o desvio sanguíneo para os órgãos digestivos pode causar um real desastre. algumas estratégias podem ser inseridas nesses momentos, através

da utilização de suplementos alimentares. as possibilidades, então, tornam-se muitas, envolvendo refeições sólidas, seguidas de mini-refeições líquidas antes do treinamento, refeições sólidas, seguidas de pré-workouts, refeições líquidas com um tempo menor antes, refeições líquidas seguidas de pré-workouts e por aí segue a lista e sim, isso deve ser cuidadosamente e individualmente avaliado ao estabelecer-se uma dieta. esta suplementação líquida, ou utilização de suplementos ergogênicos deve respeitar dois parâmetros: se forem suplementos, que sejam utilizados entre 30-60 minutos antes do treino. se forem otimizadores de

performance, o tempo variar de acordo com o fabricante do produto (e aqui entra a polêmica do longo tempo de jejum que a maioria deles pede).consequente a isso, devemos salientar que, na maioria dos casos, a

refeição líquida antes do treinamento totalmente dispensável. além do custo relativamente alto, contamos com os fatores de desvio de parte do fluxo sanguíneo para digestão, o que pode diminuir o rendimento do treinamento, propriamente dito.

exemplos de refeições pr-treinamento

logicamente as quantidades não serão estabelecidas, visto a necessidade de uma avaliação individual e uma contagem de nutrientes específica. porém, valem os exemplos de combinações interessantes para cada um dos casos.

nível iniciante:

mingau de aveia com água ou leite desnatado (extrato de soja) acompanhado de blueberries e um sanduíche

de pão integral com queijo tipo cottage.

nível intermediário:

arroz integral com tilapia, uma fatia de queijo branco e uma ma.

nível avançado:

batata doce ou arroz integral ou macarrão acompanhado de peixe ou peito de frango.

exemplos de refeições líquidas - minutos antes do treinamento, normalmente utilizado em nível avançados, apenas:whey protein com maltodextrina, mct, bcaas, glutamina e hm-b.em uma última dica, porém não menos importante, devemos ter atenção especial à hidratação. fato esse que deve acontecer não somente no treino, mas antes e depois também, conferindo uma tonicidade adequada ao sangue, uma volaridade adequada e a reposição de fluidos perdidos.a hidratação pode ser feita de diversas formas, desde a mais simples, com água (que inclusive a mais recomendada) até os chamados isotônicos (repositores de eletrólitos) e, claro, o glicerol em alguns tipos de casos específicos. todavia, como dito, a água é o mais indicado (mais barato e mais simples também) conferindotimos resultados.segundo a inter college, o atleta deve hidratar-se cerca de -3h antes da atividade física com o equivalente a -500ml de água, podendo a quantidade variar de acordo com as necessidades e vontades do indivíduo, caso necessite de mais

água.e a, o que está esperando para iniciar uma alimentação correta antes do seu treino?

artigo escrito por marcelo sendon (@marcelosendon)

suco verde nutritivo

ingredientes utilizado:

- abacaxi
- água
- hortel
- couve
- limão

modo de preparo:

bata tudo no liquidificador e acrescente açúcar a gosto.o suco nutritivo contém bastante vitamina c, todo tipo de vitamina contribui para reconstrução muscular.muitos usam dos polivitamínicos, as vitaminas não parecem ter efeitos visíveis mais contribui para muitas coisas no funcionamento do nosso corpo.

refeições práticas e rápidas

você está sem tempo para preparar boas refeições para manter a dieta? então conheça 2 refeições práticas e rápidas para o seu dia-a-dia!um dos principais combustíveis para o homem, o alimento. esta talvez seja uma necessidade primordial e tão importante quanto respirar. sem alimento não temos combustível nem para a vida e, quem dirá para realizar todos os processos metabólicos do corpo.diversas são as receitas anabólicas que podem ser ajustadas para trazer diversos benefícios não só ao ganho muscular, perda de gordura ou outro fator estético, mas também, fatores de saúde.acontece que com a correria do dia-a-dia contemporâneo, fica difícil elaborar métodos muito complexos de refeições, não mesmo? poucas pessoas mal têm tempo de sentar e comer com calma. por isso, algumas estratégias básicas

e refeições podem ajudar grandemente a nutrir-se adequadamente e com praticidade e rapidez. então, vamos conhecer algumas dessas receitas:

sanduíche de atum light:

ingredientes:

- fatias de po de forma integral
- uma lata de atum light
- 30g de molho de tomate light
- colheres de sopa de maionese light
- alface e tomate

preparo: tire o liquido da conserva do atum enlatado, junte com a maionese e, se quiser adicione temperos

como salsa, organo, e o molho de tomate. ento, passe o recheio no po alternando camadas do recheio, do

po e dos vegetais (alface e tomate) que pode ser previamente colocado na chapa para uma consistencia crocante.esta receita alm das fibras e carboidratos complexos, possui uma tima fonte de protena animal, o

peixe, que tambm rico em dheia e epa, cidos graxos importantes para a formao de eicosanides antiinflamatrios, importantes a ajudara impedir a lipognese e tambm a construir a massa cerebral.

valor calrico aproximado: 230kcal

sanduche de franco com pasta de amendoim

- fatias de po de forma integral
- 100g de peito de frango temperado, cozido e desfiado
- colheres de sopa de pasta de amendoim
- salsa a gosto.

preparo: cozinhe o peito de frango temperado a gosto e desfie-o. aps frio, misture com a pasta de amendoim. se necessrio for, adicione um pouco o do caldo do frango para misturar melhor. passe o receio

no po e coloque alguns raminhos de salsa no meio para dar um sabor diferente.este sanduche muito usado

nos estados unidos, possui timas fontes de gorduras insaturadas, protenas de altssimo valor biolgico e carboidratos complexos com fibras, conferindo uma refeio completa e tambm rica em antioxidantes e ferro.

valor calrico aproximado: 415kcal

concluso:

possvel manter sempre uma alimentao saudvel e equilibrada usando formas prticas e rpidas para alimentar-se com um pouco de criatividade e muito sabor!

artigo escrito por marcelo sendon

como deve ser o treinamento na fase de definio muscular?

entenda como deve ser feito o treinamento nesta fase de definio muscular e tambm alguns pontos importante para chegar ao objetivo.

todo indivduo que compactua minimamente com o fisiculturismo, deseja no to somente obter uma aparncia grande e densa, mas tambm, que apresente um certo grau de definio muscular. alis, se bem pararmos para avaliar, muitos indivduos chegam a preferir maior grau de definio muscular do que de volume muscular, propriamente dito. entretanto, inevitvel admitir que, se queremos mostrar msculos, temos de primeiro constru-los, do contrrio, seria um tanto quando duvidoso tentar uma possvel definio muscular no panculo adiposo e tampouco nos ossos, no mesmo? justamente por isso, recomenda-se a quaisquer tipos de indivduos, que seja realizado um programa de aumento de massa muscular. aumento esse que, normalmente est associado a treinamentos especificos de fora e, claro, a outros inmeros fatores

sinergicamente combinados, dentre eles a dieta, o descanso, suplementao, uso de ergognicos e as devidas

periodizaes. esse nvel de resultados, por conseguinte, no decorrer igual para todos, visto em primeiro lugar, a gentica, em segundo os fatores fentipos e, claro, no podemos deixar de citar a dedicao pela qual exercida na busca ao objetivo.digamos que, o indivduo tenha ganho massa muscular o suficiente naquele momento para achar que deve enfatizar um pouco a definio muscular, visto tambm, o possvel aumento em seu percentual de gordura corprea, fator esse que, dificilmente deixa de acontecer, por mais precisa que seja uma dieta de aumento de massa muscular.ento, ele inicia o seu programa de definio muscular, primeiramente modificando sua dieta, que, em geral ser isso ou normocalrica ou reformulando

a distribuio dos macronutrientes, deixando mesmo assim a dieta hipercalrica. nestes casos, normalmente a fonte energtica primria que a primeira a ser reduzida: falo dos glicdios ou dos famosos carboidratos. aps modificar sua dieta ento, comea-se o plat da modificao do treino que, por vezes, mostra-se bastante controverso para a grande maioria. mas, vamos coloca alguns pontos de vista em

questo: primeiramente, temos de saber que, para uma boa manuteno de massa muscular, o primeiro fator que realmente importar a existncia de energia para que aquele tecido no seja desfeito e seus substratos tendam a ir para vias metablicas energticas; em segundo, que haja sntese protica e balano nitrogenado positivo na musculatura, visto a importncia que devemos dar ao turn over protico e, em terceiro, estmulos que no faam o msculo regredir ou atrofiar pouco a pouco (sim, quando no h uso ou supercompensao do mesmo, essa a maior tendncia). e justamente o treinamento que pode interferir neste ltimo fator fundamental. desta forma, as pesquisas mais recentes vem demonstrando que a forma mais evidente para a sntese protica, propriamente dita, ou hipertrofia miofibrilar (duradoura) o treinamento tensional, atravs tambm do aumento fisiolgico e adaptativo de fora! aquela velha histria de que, deve-se necessariamente treinar em alto volume, com altas repeties, sries e mais sries, bi-sets, tri-sets, sries combinadas e assim por diante, vem cada vez mais sendo jogadas ao lado do que chamamos apenas de hipertrofia sarcoplasmtica, que o aumento de contedo lquido intracelular e no interstcio. essa hipertrofia, apesar de acontecer de maneira mais rpida, quando comparada a hipertrofia miofibrilar, pouco duradoura e pouco efetiva para um real crescimento muscular. e no a toa que no nem um pouco infrequente observarmos na academia indivduos at com uma aparncia relativamente volumosa, mas, que totalmente perdida caso ele pare por uma ou mais semanas com treino e, principalmente dieta. em segundo, porm no menos importante, devemos saber a diferena que h entre o praticante de x modalidade e o atleta profissional, assim como, especificamente neste caso, devemos saber a

real diferena entre um treinamento objetivando apenas a perda de gordura, seja por qual indivduo for e o pre-contest em suas diferentes fases realizadas por um atleta. quanto o assunto a reduo do percentual de gordura, o objetivo deve unicamente ser reduzir os nveis de gordura acumulados no corpo, mostrando uma melhor aparncia e conseqentemente densidade na qualidade muscular. e isso no muito difcil de conseguir tendo determinao, dieta, treinamento e descansos a todo vapor. j um pre-contest, alm de colocar isso entre seus objetivos, conta com suas outras fases como a depleo e supercompensao de glicognio muscular nas ltimas semanas, a super-hidratao seguida da desidratao, entre outras. tendo isso em mente, temos de saber que, muito do que se feito na segunda situao, ou seja, de um atleta que visa um campeonato ou o palco, apenas meramente esttico e momentneo, tendo uma baixssima durabilidade e, claro, jamais confundindo esporte profissional com busca sade. esse segundo fator nos faz lembrar das famosas loucuras que acontecem por parte de pessoas que no visam competio, fazendo desnecessariamente procedimentos que, no fazem sentido para quem deseja manter um corpo belo por um bom tempo. afinal,

indiscutvel que muitos desses procedimentos possuem carter extremamente perfeccionistas, mas, como dito, com uma durabilidade que muitas vezes se quer passa de horas (no a toa que vemos direto fisiculturistas que perdem um campeonato literalmente do dia pra noite ou da noite pro dia.). esses procedimentos, muitos crem que ser duradouro e, acabam at por confundir, mais tarde, quando observam

que, de fato no, com o chamado efeito rebote, com um possvel metabolismo ruim etc. e, normalmente acabam por se viciar em ciclos descoordenados de reduo de percentual de gordura (me refiro a ciclos no sentido de programas dietticos e de treinamento, no de substncias ergognicas, propriamente ditas) que os fazem estagnar e deixar de ter bons resultados, seja na prpria busca pela definio muscular ou, seja no aumento de massa muscular.

o treinamento aerbio

o treinamento aerbio talvez seja a mudana mais drstica que deva mesmo ocorrer do treinamentos na fase de definio muscular. de maneira geral, sabe-se que para a reduo no percentual de gordura e, conseqentemente no aumento da definio muscular, faz-se necessrio um dficit calrico para que o corpo passe a utilizar os estoques energticos armazenados no pnculo adiposo, em ausncia de outras fontes energticas como os carboidratos. entretanto, esse vem sendo demonstrado como o no nico fator para que isso ocorra, mas, apenas como mais uma possibilidade. durante anos e, at hoje, sabe-se que

uma

atividade aerbia que envolva cerca de -% do vo2mx ideal para a queima de gordura corprea.

mas, injustificvel, porm, acreditar que correr ou andar os mesmos km por um mesmo indivduo o far perder mais ou menos gordura (e no necessariamente peso) se, no estivermos associados a inmeros fatores, iniciando pelo gentico, seguindo pelos protocolos combinados sinergicamente de dieta e treinamento, pelas condies fisiolgicas, condies hormonais etc.ao que se tem de bastante recente nas pesquisas realizadas com o treinamento aerbio relacionado com a reduo do percentual de gordura o que chamamos de hiit, ou seja, uma metodologia que, trocando por midos, possui altssima intensidade (% mhr) e curta durao. isso, em primeiro lugar, faz com que o foco do indivduo seja mantido, desconsiderando trabalhos que se tornem cansativos e massantes.visando um curto trabalho que no permita

a adaptao a intensidade do corpo, ou seja, uma busca constante pela progresso, o hiit um intervalado processo de diferentes nveis de intensidade e velocidades de realizao de alguns movimentos, sejam eles,

por exemplo, pular corda, correr, utilizar os aparelhos aerbios de academia etc etc etc.o que o faz efetivo,

o consumo de oxignio aps o exerccio fsico (e, por conseguinte, aumento da capacidade mxima das enzimas mitocondriais) e no necessariamente o balano energtico, apesar de que, claro, este deve estar associado na dieta. como diz chris aceto, por exemplo, no importa em qual momento voc gaste ou d um dficit de x calorias ao seu corpo, desde que esse dficit exista. muito mais importante, ento, torna-se a oxidao da gordura armazenada do que quaisquer outros fatores, quando relacionados ao exerccio aerbio. outro fator que tambm o faz efetivo so os possveis estmulos hormonais e aumento nos nveis de testosterona que, algumas pesquisas j vm relatando tambm. importante lembrar que, devido a alta intensidade, um trabalho em hiit deve ser seguido tambm de uma recuperao maior e, jamais deve ser realizado em jejum, primeiramente pela queda brusca de performance, segundo, pela possvel e altssima chance de complicaes relacionadas glicemia, complementando que, quanto maior o consumo de carboidratos durante o exerccio, ento, maior ser a oxidao de lipdios aps o exerccio, lembre-se disso!por fim, deve-se saber que, independentemente de hiit ou aerbio de baixa intensidade (sendo que ambos, na realidade beneficiam diversos grupos diferentes de pessoas), faz-se necessrio avaliar as condies fisiolgicas e a individualidade fisiobiolgica de cada indivduo, propondo ento o melhor seguimento.

concluso

visando uma boa oxidao da gordura armazenada no copo e, por conseguinte, buscando a definio muscular, muitos so os mtodos que podem ser utilizados para tal relacionados ao treinamento. treinamentos que vem sendo demonstrados como mais eficazes nos ltimos anos de pesquisas relacionadas

a tal, podem ser tidos como um seguimento bsico para a maioria dos indivduos, visto que, optando pelo que se tem mostrado mais efetivo, as chances de erro so relativamente menores. entretanto, no podemos

desconsiderar mtodos que tambm foram e ainda so utilizados durante anos e anos decorrentes dentro do esporte. portanto, o que faz mais til avaliar as condies fisiobiolgicas individuais de cada um, propondo ento, os melhores mtodos de treino, sejam eles aerbios ou no.indiscutivelmente, apesar disso tudo, o fator que mais interferir e jamais dever ser esquecido quando o assunto for reduzir o percentual de

gordura, mantendo, preservando ou at mesmo melhorando a qualidade e densidade muscular o diettico. portanto, jamais o negligencie-o e, sempre busque auxlio profissional!

bons treinos!

artigo escrito por marcelo sendon

como comer pode aumentar sua produtividade

a cincia incrvel. biologicamente falando, voc tem a chance de se renovar totalmente a cada sete anos: nesse perodo, cada uma de suas clulas trocada por outras que seu corpo produziu. mas voc pode acelerar uma mudana positiva em si mesmo todos os dias, se quiser, com nada mais que boa vontade. como? atravs de mudanas alimentares, que podem ter um impacto enorme sobre a sua energia.

segundo a

organizao mundial da sade, nutrio adequada pode aumentar seus nveis de produtividade em %, em

mdia.
alimento e crebro
diferentes ingredientes entram no crebro de formas diferentes. eles podem lhe ajudar tanto a se concentrar, quanto a perder o foco. tudo o que comemos, no fim, ser quebrado a uma coisa: glicose. a glicose o nosso combustvel, o que mantm o nosso crebro acordado e em alerta. sendo assim, em todos os momentos, temos um certo nvel de glicose no sangue. para maximizarmos nossos resultados, temos que estar em pleno controle de como liberar glicose para o nosso sangue e nossos crebros. certos alimentos liberam glicose rapidamente, enquanto outros o fazem mais lentamente, e de forma mais sustentvel. o crebro funciona melhor com cerca de gramas de glicose circulando no sangue, o que aproximadamente a quantidade encontrada na banana. voc pode obter gramas de glicose em seu sangue de vrias maneiras.

voc pode comer um donut, ou uma pequena tigela de aveia. a curto prazo, no h praticamente nenhuma diferenca para a atividade cerebral. ao longo de horas de trabalho, no entanto, as diferenas so espetaculares. depois de comer o donut, ns liberamos glicose em nosso sangue muito rapidamente. isso significa que teremos cerca de minutos de extrema ateno. ento, o nosso nvel de glicose vai cair rapidamente, deixando-nos sem foco e facilmente distrados. a aveia, por outro lado, libera sua glicose muito mais lentamente. isso significa que teremos um nvel de glicose constante, melhor foco e nveis mais

elevados de ateno. outro fator importante so os seus nveis de leptina. a leptina sinaliza para o crebro o quo satisfeito voc est. um donut no vai sinalizar para seu crebro que voc j est cheio por um longo tempo, enquanto o contrrio ocorre com a aveia. existe ainda mais uma diferenca-chave entre um donut e uma tigela de aveia: o ndice glicmico. alimentos com um baixo ndice glicmico liberam glicose gradualmente na corrente sangunea. esta liberao gradual ajuda a minimizar oscilaes de pico de acar no sangue e otimizar a capacidade intelectual e foco mental. o menor ndice glicmico aparece na soja (), e o mais alto vem com o arroz branco ().

onde, quando e com quem

importante conhecer os potenciais (bons ou ruins) dos alimentos, mas o contexto no momento de comer tambm tem um impacto igualmente poderoso no que escolhemos comer, e, portanto, na nossa produtividade. por exemplo, nunca podemos estar com fome. s para colocar em perspectiva o quanto a fome vai lhe deixar mal humorado, pesquisas mostram que juzes com fome do sentenas mais severas. estar com fome ou saltar alguma refeio pode arruinar vrias horas de sua produtividade. um estudo com alunos em idade escolar provou isso na prtica. todas as crianas em uma classe foram orientadas a no tomar caf da manh. depois, por atribuio aleatria, metade das crianas recebeu um bom caf da manh na escola. durante a primeira parte da manh, as crianas que comeram aprenderam mais e se comportaram melhor (segundo os monitores, que no sabiam quais crianas tinham comido). mais

tarde, todos os alunos receberam um lanche saudvel no meio da manh, e as diferenas desapareceram magicamente. outra coisa atentar para as pores que voc consome. se voc sempre acaba comendo pores muito grandes, que lhe deixam muito cheio no almoao e muito cansado algumas horas depois, experimente comer em um prato menor. voc vai automaticamente comer menos, e muitas vezes vai acreditar at que est comendo mais, porque a iluso da comida em um prato menor a faz parecer maior. comer em um prato menor vai lhe encher mais, e fazer a diferenca de uma hora de produtividade por dia. preste ateno tambm em com quem voc est comendo. pesquisas mostram que comer com amigos que tm excesso de peso faz voc comer mais. se sua garonete tiver sobrepeso, voc pode acabar comendo

mais. se tiver uma grande variedade de alimentos, voc vai comer mais. se for uma mulher comendo ao lado de um homem, vai comer menos. a dica aqui escolher bem o contexto de sua refeio, e no deixar seu subconsciente levar dicas do ambiente to a srio. outra coisa sobre o ambiente: somos extremamente propensos a comer o que est vista e perto de ns. o famoso pesquisador brian wansink afirmou que somos trs vezes mais propensos a comer a primeira coisa que vemos em nosso armrio do que a quinta coisa. ento, para comer menos, ou mais saudvel, reorganize o posicionamento dos alimentos em seu armrio, e certifique-se de que as coisas gordas no fiquem vista, enquanto as mais saudveis tenham mais exposio. por fim, uma boa maneira de sempre alimentar o crebro com combustvel, mas no comer demais, fazer trs refeies dirias menores (use os pratos menores!) com dois lanches saudveis no meio,

específicos para manter o cérebro em plena velocidade. desta forma, você não tem que mudar muito seus hábitos, e ainda aumentar sua produtividade.

alimentos que alimentam o cérebro e a produtividade

confira alguns alimentos que a organização mundial da saúde e os especialistas consideram saudáveis e bons para a atenção e o foco:

se você não quiser comer melhor pela sua própria saúde e produtividade, pense nos seus filhos e netos:

pesquisadores afirmam que eles serão o que você come. tudo o que você ingere pode se traduzir em mudanças que serão transmitidas através de seus genes. não se cuidar seria, portanto, bastante egoísta. [lifehacker]

pouca proteína = muita gordura

corporal

segundo um novo estudo, pessoas que consomem

constantemente mais calorias do que queimam por dia

perdem massa muscular e acumulam gordura corporal

mais facilmente se suas dietas contêm poucas proteínas

e muita gordura e carboidrato. a pesquisa incluiu

pessoas que viveram em um centro de pesquisa cuidadosamente controlado por até três meses, se exercitando muito pouco. em dois desses meses, todos os homens e mulheres intencionalmente comeram

cerca de 1.200 calorias por dia a mais do que o necessário para manter seu peso, mas consumiram

quantidades diferentes de proteínas. pessoas designadas para uma dieta de baixa proteína ganharam

cerca de

metade do peso do que aquelas que fizeram uma dieta padrão ou de alta proteína, mas ganharam uma porcentagem muito maior de gordura corporal, em vez de massa corporal magra, que inclui músculos. no grupo de baixa proteína, aproximadamente 60% das calorias extras por dia foram armazenadas como gordura corporal, enquanto que nos outros grupos, apenas 20% das calorias adicionadas tornaram-se gordura, e a maior parte do restante foi queimada. pessoas que fizeram a dieta de baixa proteína perderam

uma média de 1,5 quilos de massa magra, enquanto as pessoas que fizeram dieta normal e de alta proteína

ganharam cerca de 1,5, 2,5, quilos, respectivamente. os participantes do estudo eram saudáveis e

relativamente jovens (entre 18 e 30 anos), e embora alguns estavam com sobrepeso, nenhum era obeso.

antes do experimento com a proteína começar, cada um gastou cerca de 12 semanas com pesquisadores para identificar a ingestão diária de calorias que mantém seu peso atual. os pesquisadores desencorajaram os

participantes a se exercitar. na segunda fase do estudo, os participantes foram aleatoriamente designados

para uma das três dietas com níveis diferentes de proteína e começaram a comer mais do que o necessário. os

cientistas acompanharam o peso corporal e o número de calorias queimadas. a cada duas semanas, os

pesquisadores também mediram a massa corporal gorda e a magra usando um tipo de raio-x. pessoas no

grupo de baixa proteína ganharam cerca de 1,5 quilos, em média, comparado a 2,5 quilos no grupo de

proteínas normais e 3,5 quilos no grupo de alta proteína. todos os três grupos ganharam mais ou menos a

mesma quantidade de gordura corporal, mas apenas o grupo de baixa proteína realmente perdeu massa muscular. as descobertas desmascaram uma teoria de décadas, apoiada por uma pesquisa mais recente, que

as dietas de baixa ou de alta proteína podem lutar contra o ganho de peso, enganando o corpo para

dispensar o excesso de calorias sem armazená-las. você não engana a natureza através da adição ou

diminuição de proteína. não há como enganar os processos metabólicos que armazenam o excesso de

calorias como gordura, explica o autor do estudo, dr. george a. bray. os resultados sugerem também que o

consumo mínimo de proteínas que as autoridades de saúde atualmente recomendam nos EUA, 46 gramas

por dia para mulheres, e 56 gramas por dia para homens, podem não ser suficiente para manter a massa

muscular em algumas pessoas. os participantes do estudo precisaram consumir, pelo menos, 100 gramas de

proteína por dia para evitar perda muscular. david heber, diretor do centro para nutrição humana da

universidade da Califórnia em Los Angeles, diz que a maioria das pessoas deve consumir cerca de 20% de

suas calorias totais em proteína. em comparação, os três grupos do estudo tiveram cerca de 15%, 20% e 30%

de suas calorias provenientes de proteínas; as pessoas na dieta de baixa proteína comeram apenas gramas de proteína por dia. bater a meta de % não exige uma dieta rica em gordura e proteína, no entanto. ao confiar em alimentos com baixo teor de gordura, mas muita proteína, como carnes brancas, peixes de mar, iogurte e queijo cottage desnatado, as pessoas podem obter proteína suficiente e permanecer dentro de seu orçamento de calorias. a proteína ajuda a controlar o apetite e manter massa corporal magra, diz heber. no final do estudo, pessoas que tinham comido dieta normal ou alta em proteína queimaram mais calorias enquanto seus corpos estavam em repouso, enquanto o gasto calórico em repouso permaneceu o mesmo para o grupo de baixa proteína. segundo pesquisadores, o corpo gasta mais calorias quando constrói músculo do que quando armazena gordura. pessoas nos Estados Unidos e outros países industrializados tendem a comer uma dieta rica em gordura e carboidratos e pobre em proteína, e os resultados mostram que consumir em excesso essa dieta leva as pessoas a ganhar gordura. além de perder peso, as pessoas que esto com sobrepeso ou so obesos devem consumir proteína adequada e se concentrar em melhorar a sua proporção de gordura corporal para massa muscular magra. a quantidade adequada de proteínas cada vez mais importante medida que envelhecemos, porque as pessoas tendem a perder massa muscular medida que ficam mais velhas. [cnn]

comportamento melhor para emagrecer do que remédios intensidade nas ações: segundo cientistas de um centro de saúde em Portland (Oregon, EUA), esse o segredo para emagrecer. quanto maior a quantidade de atitudes físicas e psicológicas, simultâneas, maior a chance de perder peso de maneira notável. as ações comportamentais, como explicam os médicos, ganham destaque nessa proposta. em um estudo feito com clínicas de Portland, pessoas obesas que passaram por tratamentos comportamentais perderam em média de 10, quilos entre 6 e 12 meses. em tratamentos intensivos, o resultado foi ainda superior. entre 6 e 12 sessões, os pacientes perderam entre 10 kg e 15 kg. essa terapia intensa recebeu dos médicos o nome de tratamento compreensivo. trata-se de um pacote de medidas para reduzir o peso. sessões de exercícios, dietas com calendário e pequenas atitudes saudáveis, tudo aplicado ao mesmo tempo. a medicação, nesse caso, vira um fator secundário. estes conceitos têm sido usados para o que os médicos chamam de rastreamento da obesidade. a medicina considera como rastreamento (screening, no termo em inglês), a grosso modo, um diagnóstico rápido feito a partir de testes práticos. no contexto do tratamento comportamental, uma série de indicadores poderiam dizer, rapidamente, o quanto cada paciente propenso a virar obeso. mas os pesquisadores de Portland afirmam que se deve tomar cuidado para não tirar conclusões apressadas. afinal, como eles explicam, diagnosticar que uma pessoa está precisando emagrecer, quando na verdade ela não precisa, pode ser mais nocivo do que se imagina. [reuters]

após o exercício, leite pode ser a melhor opção quando se trata do melhor líquido para beber antes, durante ou após exercícios físicos, a melhor pedida água ou isotônicos, certo? errado. cientistas estão dando suporte científico para casos como o de Matt Whitmore, um instrutor de ginástica londrino. eu faço isso religiosamente, conta. ele começou a beber leite após o exercício cerca de 10 anos atrás, quando não podia pagar suplementos caros ou shakes de proteína. o leite me ajuda a recuperar mais rapidamente e eu me sinto bem depois de bebê-lo, explica. agora, ele odeia treinar sem leite. os benefícios de saúde do leite que tem carboidratos e eletrólitos, cálcio e vitamina D já são bastante conhecidos. a novidade fica por conta da constatação de que a bebida contém também as duas melhores proteínas para a reconstrução dos músculos o que ajuda no desempenho de atletas. os músculos se danificam após uma bateria intensa de exercícios aeróbios como correr, jogar futebol ou andar de bicicleta. a caseína e a proteína do soro do leite (também conhecida como whey protein) são precisamente o que o organismo necessita para regenerar músculos rapidamente. a nutricionista do

medical

research council do reino unido, glenys de jones, explica que o contedo de protena de leite torna-o uma bebida ps-exercicio ideal. o leite fornece os blocos de construo de que voc precisa para construir novos msculos, compara glenys, que no tem laos com a indstria de laticnios. ela lembra que as bebidas esportivas, embora substituam principalmente os carboidratos e eletrlitos perdidos, elas geralmente

no possuem os nutrientes necessrios para os msculos se regenerarem. especialistas tm se dividido sobre

a eficincia do leite como bebida esportiva. alm dos cientistas, os produtores de leite tambm esto espertamente ansiosos para entrar no mercado multibilionrio, muitas vezes patrocinando pesquisas sobre os

benefcios do leite de atletismo. e assim, o debate continua com o leite recendo muita ateno. em um estudo publicado na revista *applied physiology, nutrition and metabolism*, os pesquisadores descobriram que pessoas que beberam leite aps o treinamento foram capazes de se exercitar durante mais tempo na sua

prxima sesso, se comparado s pessoas que haviam ingerido bebidas esportivas ou gua. a forma de hidratos de carbono e os nutrientes do leite que mais importante, analisa emma cockburn, professora de esportes e treinadora da universidade de northumbria, inglaterra e responsvel pelo estudo. emma aconselha os atletas a beber leite imediatamente aps o treino. os danos causados pelo exercicio levam a um colapso das estruturas de protenas nos msculos, mas isso s acontece entre 4 e 6 horas mais tarde, explica. se os atletas beberem leite logo aps o exercicio, no momento em que ele for digerido, os nutrientes

do leite j estaro prontos para serem absorvidos pelos msculos que foram atingidos. por ser esvaziado do estmago mais lentamente do que as bebidas esportivas, o leite mantm o corpo hidratado por mais tempo. para as pessoas que no gostam da ideia de beber leite puro, os especialistas recomendam adicionar um pouco de chocolate ou outro sabor artificial. nos jogos olmpicos de pequim, o nadador michael phelps, oito medalhas de ouro na competio, costumava tomar uma bebida de leite aromatizado entre as provas. entretanto, alguns especialistas alertaram que beber leite aps o exercicio no para todos. catherine collins, nutricionista e porta-voz da associao diettica britnica, argumenta que, enquanto o leite pode ser benfico para os atletas de elite que queimam milhares de calorias por dia durante o treinamento intensivo, o leite pode trazer ms consequencias para frequentadores ocasionais de academia. o achocolatado, principalmente, pode adicionar calorias indesejadas aps o exercicio, sustenta. alm disso, porque mais difcil de digerir, as pessoas s devem beber leite depois que terminar o exercicio, no durante. [msnbc]

como nossos msculos aumentam?

como qualquer fisiculturista pode comprovar, os msculos crescem quando fazemos mais exercicios e musculao. agora, uma nova pesquisa explica como as clulas musculares transformam os exercicios de levantamento de peso e outras atividades fsicas em mais massa muscular. o segredo est na qumica produzida pelas clulas musculares durante atividades como levantamento de peso, quando sinais de clulas-

tronco musculares se multiplicam e assumem a carga.

uma substncia, chamada de fator de resposta ao soro sanguneo (srf, na sigla em ingls), aciona as clulas-

tronco musculares para que se proliferem e se transformem em fibras musculares. mais fibras

musculares significam maiores msculos e mais fora. as descobertas podem levar a novas formas de combater a atrofia muscular associada idade e doenas, de acordo com cientistas franceses. esse sinal de fibra muscular

controla o comportamento das clulas-tronco e o

crescimento muscular. usando ratos que foram geneticamente modificados, com falta de srf nos msculos, pesquisadores descobriram que sem a substncia, o sobre carregamento dos msculos no impulsiona o crescimento deles. [livescience]

como treinar menos e aumentar sua performance e sade

recentemente, publicamos um artigo (segredos olmpicos para vencer na vida) sobre dicas de atletas

para superar obstáculos. O esforço e a dedicação eram parte importante desse pacote. No entanto, ficou claro que esforço demais pode ter efeitos negativos. Agora, um estudo da Universidade de Copenhague (Dinamarca), publicado no periódico científico *Journal of Applied Physiology*, concluiu que um novo método de treino aumenta a performance e a saúde de corredores, reduzindo pela metade o tempo total de treino. Nesse caso, mais ou menos. Ou seja, os atletas treinam por menos tempo, mas têm uma melhora significativa no desempenho e, surpreendentemente, na saúde. Esse novo método de treinamento chamado de conceito de treinamento -- o -- consiste em corrida de baixa intensidade de um quilômetro, seguida por blocos de minutos de corrida, intercalados por minutos de descanso. Esses blocos são compostos por intervalos de um minuto, divididos em 10 e 20 segundos de corrida em baixa, moderada e máxima intensidade, respectivamente. Ou seja:

quilômetro de aquecimento

bloco

segundos de corrida de alta intensidade

segundos de corrida de intensidade moderada

segundos de corrida de baixa intensidade (toda a sequência vezes)

descanso de minutos

bloco

idem bloco

bloco

idem bloco

com isso, necessário apenas minutos de treino por dia, e já possível ter um significativo aumento de desempenho, por exemplo, em corridas longas, como de quilômetros. E, o melhor, a saúde melhora também.

O estudo

corredores moderadamente treinados participaram da pesquisa. Ao longo de sete semanas praticando o novo método --, os atletas melhoraram o desempenho em uma corrida de 100 metros em 10 segundos, e o desempenho em uma corrida de 1 quilômetro em quase um minuto, mesmo treinando apenas metade do tempo que costumavam treinar antes. O bem-estar emocional dos participantes também aumentou,

conclusão feita a partir de questionários que eles responderam antes e depois do período de 7 semanas. No geral, os pesquisadores descobriram uma redução do estresse emocional nos corredores treinando com o novo método. Os atletas -- também exibiram menor pressão sanguínea e menor colesterol no sangue.

Ficamos muito surpresos ao ver uma melhoria no perfil de saúde, considerando que os participantes já treinavam há anos, disse o autor do estudo, Jens Bangsbo. Os resultados mostram que o treinamento muito intenso tem um grande potencial para melhorar o estado de saúde de atletas já treinados.

Como manter uma rotina de exercícios físicos

conseguir manter uma rotina de exercícios é uma luta para muitas pessoas, mas isso pode ser mais fácil

agora, com novas dicas com base científica. Pesquisadores estão começando a desvendar o que nos torna mais propensos a continuar cumprindo um regime de exercícios e as estratégias que podemos empregar para

aumentar nossa força de vontade. A chave de tudo é ter confiança e acreditar que você é capaz de se manter dentro de um programa de exercícios. Os pesquisadores chamam esse tipo de confiança focada de autoeficácia. As pessoas que são mais eficazes tendem a buscar as tarefas mais desafiadoras, trabalhar mais

e não desistir, mesmo com possíveis falhas ocorridas anteriormente. Nem tudo está perdido, entretanto, para aqueles incapazes de reunir autoeficácia. A pesquisa mostrou que existem maneiras de aumentar a confiança

a partir de metas específicas. Quando a confiança para realizar alguma coisa está em falta, muitas vezes uma

pessoa não vai tentar iniciar uma nova rotina de exercícios, ou vai parar no primeiro sinal de dificuldade. As estratégias para aumentar a autoeficácia incluem lembrar-se de sucessos anteriores, observar outras

peessoas

fazerem algo que voc acha difcil e listar o apoio dos outros. com esses passos simples, sua confiana aumentar ainda mais. pesquisadores identificaram habilidades cognitivas e estrategias especificas em adultos mais velhos que mantm programas de exercicios. os pesquisadores realizaram testes cognitivos em

homens e mulheres na faixa dos anos e no inicio dos , analisando tambm quantas vezes eles estabeleciam metas para si prprios, monitoravam seus progressos e estavam envolvidos em comportamentos de autorregulao. os processos de autorregulao esto ligados com nossa capacidade de planejar e programar a atividade fsica em nosso cotidiano, evitando aes como sentar em frente televiso enquanto voc poderia estar caminhando. os participantes do estudo foram aleatoriamente designados para

um programa de caminhada ou de alongamento e tonificao, se reunindo trs vezes por semana durante um

ano. aqueles que estavam presos ao seu programa eram os mais capazes de realizar multitarefas e controlar

os comportamentos indesejveis. aqueles que definiam metas frequentemente, controlando o tempo, monitorando o prprio comportamento e recrutando apoio de terceiros tiveram maior participao nos programas de exercicios. ou seja, se est difcil manter uma rotina de exercicios, construa sua confiana e acredite que voc capaz. crie metas e no hesite em se inspirar em quem j conseguiu as atingir.

receitas anabolicas

omelet proteico

receita de omelete com muita protena e pouco carbo. mais uma opo para a sua dieta! omelete um alimento utilizado pela maioria dos fisiculturistas, sejam amadores ou profissionais. uma refeio fcil de fazer, no faz muita sujeira e voc pode controlar a quantidade de protena facilmente atravs das claras do ovo.

receita

- ingredientes

claras

ovo inteiro

colher (sopa) de leite

tomate picado

sal e pimenta a gosto

colher (sopa) de cebola

fatia de queijo branco ou mussarela de bfala picada (aproximadamente g)

azeite ou manteiga para lubrificar a frigideira.

- preparo

bata clara em neve.

reserve.

nas outras quatro claras mexa o leite, o tomate, o sal, a pimenta, a cebola, a salsa e o queijo.

misture delicadamente as claras a essa mistura

espalhe o azeite ou manteiga na frigideira antiaderente e leve ao fogo para esquentar.

quando quente despeje a mistura e frite, primeiro um lado, delicadamente, depois o outro.

pronto!

voc fez uma refeio com cerca de gramas de protenas e pouquissimos carboidratos! se voc acha pouco s dosar o omelete com mais claras e no tenha medo da gema, j est mais do que provado que ela tem mais benefcios do que malefcios!

agora s comer!

clara de ovo com atum

refeio extremamente saudvel, com muita protena, e com poucas calorias, gorduras e carboidratos.

ingredientes:

claras de ovo

100g atum ralado em conserva

modo de preparo:

frite a clara em uma frigideira antiaderente, sem leo e depois faa o mesmo processo com o atum. cozinhe cada um, separadamente, depois de pronto misture-os. tempere com sal e pimenta a gosto.

informaes nutricionais:

calorias: kcal

protenas: ,35g

carboidratos: ,63g

gorduras: ,

comentrios:

receita testada e aprovada, pode-se usar batata-doce para acompanhar e aumentar a quantidade de calorias e carboidratos.

refeio lquida prtica e anablica

uma refeio lquida um grande aliado das pessoas com dificuldades para consumir refeies slidas, seja por falta de tempo ou apetite. extremamente simples, porm prtico e o custo x benefcio muito superior a qualquer substituto de refeio no mercado.

- ml leite desnatado g protena, g carboidrato, g gordura

- 100g farinha de aveia , g protena, 60g carboidrato, ,2g gordura

- 28g albumina(neste caso foi usada a albumina saltos) g protena, g carboidrato, g gordura

qualquer criana pode preparar e os valores nutricionais so de botar inveja em qualquer substituto de refeio.

quantidade total de protenas: 51g

quantidade total de carboidratos: 87g

quantidade total de gorduras: ,2g

quantidade total de calorias: kcal

apesar da quantidade de calorias ser alta, as mesmas so de timas fontes e perfeitas para quem est em bulking.

mingau ultra proteico

ingredientes:

claras de ovos

gema

50g(meia-xcara) de farinha de aveia

preparo:

bata as claras e gema no liquidificar junto com 50g de farinha de aveia, jogue tudo em uma uma panela com fogo alto. aquea e mecha com uma colher at que a mistura ganhe consistncia, tire do fogo e aproveite a sua refeio.

valor nutricional:

protenas: 45g (mdia arredondada)

carboidratos: 33g (baixo ndice glicmico)

fibras: 5g

contedo extra - curso de musculao

introduo

atividade fsica procurando modelar o corpo existe entre os seres humanos desde o incio dos tempos. na primeira unidade deste curso, voc vai aprender sobre o conceito de msculo e o que sistema muscular.

saber, tambm, como a musculao se transformou na histria da humanidade at o desenvolvimento do culturismo. alm disso, conhecer o mito de milon de crotona, um dos primeiros a utilizar as atividades

fsicas para adquirir fora e musculatura. na segunda unidade, voc aprender sobre esteroides

anabolizantes e poder refletir sobre as questes que acompanham o uso desta polmica substncia. ver, tambm, como o alongamento e a flexibilidade so fundamentais para uma saudvel prtica de musculao.

poder analisar como uma dieta balanceada ideal para uma prtica esportiva que usa a fora. ainda nesta unidade, ter exemplo de uma sequncia de treino bsico de fora muscular. na ltima unidade, voc

aprender sobre o que educao fsica e acompanhar sua trajetria na histria da humanidade e perceber como ela importante para o desenvolvimento da sociedade. conhecer os princpios de joe weider, o

norte-americano responsvel pelo nvel que o culturismo alcanou hoje, e entender o porqu sua tcnica

to usada em academias e demais situaes de treino de hipertrofia. por fim, ter exemplo de uma sequncia

de treino avanado de fora muscular.

bom estudo.

unidade o msculo e a musculao

ol, nesta unidade, voc aprender sobre o conceito de msculo e saber o que sistema muscular. aprender tambm o que musculao, acompanhar sua trajetria na histria da humanidade e perceber como ela importante para o desenvolvimento do culturismo. por fim, conhecer o culturismo e seus conceitos a respeito da sua prtica no mundo atual.

bom estudo!

. - o que msculo?

msculo um conjunto de clulas que existem em diversos seres vivos. no caso do ser humano, os msculos so formados por clulas organizadas, capazes de contrair e relaxar, produzindo os movimentos do

corpo. os msculos s exercem fora de maneira indireta, ou seja, no movem objetos ou os pesos. os msculos movimentam os ossos, que giram de acordo com as articulaes, assim transportam a fora por todo o corpo at mover um objeto. todo esse processo acontece com estmulos de dentro para fora. os msculos tm a capacidade de transformar energia qumica em energia mecnica, isto , a energia que o corpo ganha atravs dos alimentos, por exemplo, transformada em uma fora necessria para o movimento. o ser humano nasce com os msculos necessrios para viver. mas eles se desenvolvem de uma

maneira adequada por meio de uma boa dieta nutritiva, ou por um tratamento hormonal, mas sempre acompanhados de exerccios fsicos. aps a adolescncia, os meninos so os mais favorecidos para ganhar fora da musculatura, devido quantidade dos hormnios masculinos serem maiores que os femininos neste

perodo de vida. internamente, pelos msculos circulam inmeros vasos sanguneos, atravs dos quais passam alimento e oxignio que auxiliam o trabalho muscular, ou seja, o contrair e o expandir. os msculos no relaxam nem durante o nosso sono. eles mantm uma contrao mnima, ficando em alerta para uma possvel expanso repentina. no entanto, o msculo entra em fadiga quando trabalha em excesso, so as dores

musculares.

normalmente se classifica os msculos em dois tipos:

- os voluntrios (esqueltrico) - contraem os movimentos corporais.
- os involuntrios (viscerais) - responsveis pelo movimento no interior do corpo.

sobre estes dois tipos de msculos, voltaremos ao assunto ao longo do curso. por enquanto, importante saber

que os msculos no aceitam meio termo. quando so pouco usados causam atrofiamento; por outro lado, se

usados de maneira exagerada, podem causar ferimentos.

. - o sistema muscular

no corpo humano existe uma enorme variedade de msculos, dos mais variados tamanhos e formatos, somando, aproximadamente msculos. cada msculo possui o seu nervo motor que se divide em muitos ramos para poder controlar todas as clulas do msculo. as divises destes ramos terminam em um mecanismo conhecido como placa motora. o sistema muscular capaz de efetuar imensa variedade de movimentos, que so controladas e coordenadas pelo crebro. sempre importante considerar os msculos em relao postura, muito comum, quando ocorre o encurtamento dos msculos, o indivduo sentir dores. para evitar essas incmodas dores, o indivduo passa a adotar uma postura inadequada, gerando lombalgias,

cervicalgia, dores no nervo ctico, entorse de tornozelo, tendinites e outras doenas. para que estes encurtamentos no se transformem em problemas graves como os citados, imprescindvel tratamento especfico para o desenvolvimento mnimo necessrio dos msculos.

como vimos no tpico anterior, os msculos so rgos constituídos principalmente por tecido muscular, especializado em contrair e realizar movimentos, geralmente em resposta a um estmulo nervoso. os msculos

podem ser formados por trs tipos bsicos de tecido muscular:

- tecido muscular esqueltrico.
- tecido muscular liso.
- tecido muscular cardaco.
- tecido muscular estriado esqueltrico

so faixas alternadas transversais, claras e escuras. suas estrias resultam do arranjo regular de

microfilamentos formados pelas proteínas actina e miosina, responsáveis pela contração muscular. a célula muscular estriada chamada fibra muscular, possui inúmeros núcleos e pode atingir comprimentos que vão de

1mm a 1 cm.

- tecido muscular liso

está presente em diversos órgãos internos (tubo digestivo, bexiga, fígado) e também na parede dos vasos sanguíneos. as células musculares lisas são uninucleadas e os filamentos de actina e miosina se dispõem em

helicidade em seu interior, sem formar padrão estriado como o tecido muscular esquelético. a contração dos músculos lisos geralmente é involuntária, ao contrário da contração dos músculos esqueléticos que recebem vários comandos.

- tecido muscular estriado cardíaco

está presente no coração. ao microscópio, apresenta estriação transversal. suas células são uninucleadas e têm contração involuntária.

desenho dos tipos de tecidos musculares:

existe, portanto, uma categoria de músculos que é muito encontrada nos animais, são os músculos cutâneos. no ser humano, esses músculos são pouco desenvolvidos e sua maior parte é encontrada na cabeça e no pescoço,

são os chamados músculos miméticos. as células musculares são chamadas de fibras. elas também têm a capacidade de mover-se, portanto o movimento é uma característica exclusiva do músculo. no século xviii, período marcado pelo surgimento do método científico, descobriu-se, com a ajuda de um microscópio, que as

células espermáticas possuem movimento. portanto, há uma grande variedade de células capazes de mover-se,

como, por exemplo, os glóbulos brancos que viajam pelo sangue até os tecidos onde vão atuar e o movimento

dos cílios (pelos) na superfície de algumas células como no sistema respiratório. existem três planos perpendiculares de movimentos que dividem o corpo humano em duas partes ou metades diferentes. cada

um destes tem dois nomes aceitáveis, em razão de sua natureza descritiva. a divisão desta musculatura consiste em:

- plano mediano divide o corpo nas metades direitas e esquerdas.

- plano frontal divide o corpo nas metades anterior e posterior.

- plano horizontal divide o corpo nas metades superior e inferior.

a seguir, apresentaremos uma lista contendo os principais músculos do corpo humano e suas respectivas funções.

trapézio: o mais superficial dos músculos da região posterior do tórax, tem a forma de um trapézio. ele eleva, abaixa, retrai e faz a rotação da escápula. recobre músculos adjacentes como o levantador da escápula e

rombóides maior e menor (o levantador da escápula eleva a escápula e os rombóides fazem a sua retração).

grande dorsal: um músculo de grandes dimensões, triangular, que recobre inferiormente a parede posterolateral do tórax. ele produz a extensão, adução e rotação medial do ombro.

glúteo máximo: um músculo volumoso, situado superficialmente na região glútea. cobre os músculos glúteos médio e mínimo (abdução e rotação medial dos quadris); faz a extensão e rotação externa dos quadris e com os membros inferiores fixos, participa na extensão do tronco. recobre também mais profundamente os músculos curtos da região: piriforme, obturador interno, externo, gêmeos superior e inferior e o quadrado da coxa. esses músculos fazem a rotação lateral dos quadris. alguns estudiosos discutem quanto verdadeira

função dos mesmos. alguns mencionam o piriforme e o obturador interno como abdutores e o quadrado da coxa e obturador externo como adutores.

isquiotibiais: são formados pelos músculos semitendinoso, semimembranoso e bíceps femoral. o semitendinoso está mais à frente do semimembranoso. com exceção da porção curta do bíceps femoral, eles agem

como extensores dos quadris e flexores dos joelhos.

tríceps sural: formado por gastrocnêmios e sóleo. os

gastrocnêmios ficam na região posterior da perna abaixo dos joelhos, sendo os mais superficiais, e recobrem outro músculo chamado sóleo, sendo então mais profundo. agem como flexores plantares, ou seja, fletem o pé para baixo. o gastrocnêmio também age como flexor dos joelhos quando a perna não estiver suportando o peso.

tríceps braquial: o único músculo volumoso na face posterior do braço. possui três porções: a longa, a média e a lateral. um potente extensor de cotovelos.

deltóide: o mais superficial dos músculos do ombro, ele modela o ombro. geralmente volumoso, podendo-se reconhecer nele porções: clavicular, acromial e espinal. faz a abdução com as porções juntas e a flexão do ombro (clavicular), a abdução (acromial) e a extensão (espinal).

peitoral: músculo em forma de leque, sendo o mais superficial dos músculos da parede anterior do tórax.

ele é um potente adutor do ombro. sua porção clavicular faz a flexão de ombro. recobre os músculos

peitoral menor e subclávio, que agem fazendo a

depressão da escápula. ainda o peitoral menor recobre outro músculo importante chamado serrátil anterior, sua ação é tracionar para trás (protusos) a escápula voltando a cavidade glenóide para cima.

bíceps: o mais superficial dos músculos anteriores do braço possui duas porções (duas cabeças) porção cabeça longa (lateral) e porção cabeça curta (medial). tem como ação a flexão dos cotovelos (movimento contrário ao tríceps). mas auxilia na supinação (voltar a mão para cima). recobre outro músculo chamado braquial, responsável pela flexão dos cotovelos.

braquiorradial: apesar de sua origem ser no mero, cruzando o cotovelo, a maior parte de seu ventre situa-se

no antebraço. fica entre o tríceps e o braquial, ajudando na flexão dos cotovelos.

reto abdominal, oblíquo externo e oblíquo interno: juntos, formam uma parede abdominal e um assoalho pélvico resistindo à pressão exercida pelo diafragma no sentido caudal, durante o esforço e tosse.

são importantes na respiração, defecação, vômito, no parto e parto. o reto abdominal age como flexor de tronco auxiliado pelo oblíquo interno e externo, mas é importante para flexões de tronco contra a resistência em decúbito dorsal. os oblíquos atuam como rotatores do tronco. a rotação do tronco para o lado de um oblíquo externo auxiliada pelo oblíquo interno oposto. e todos eles mais outro músculo chamado transverso do lado

respectivo agem como flexores de tronco lateral.

sartório: o músculo que cruza obliquamente a coxa, latero-medialmente, descrevendo um curso espiral. o nome significa "costureiro", pois, antigamente achavam que este músculo fazia o movimento de cruzar as pernas, mas, na verdade, tem como ação flexionar os quadris e joelhos.

íliopsoas: músculo de porções: o íliaco, o psoas maior e psoas menor. um importante flexor dos quadris. quando os quadris estão fixados ele flete o tronco. existe um músculo que atua junto a ele na flexão: o chamado

tensor da fáscia lata (fazendo também a rotação medial dos quadris).

adutores: são compreendidos pelos músculos pectíneo, adutor longo, adutor curto, adutor magno e grácil. o adutor longo e o pectíneo são superficiais enquanto o grácil é medial. o adutor curto recoberto pelo adutor longo e o adutor magno pelo curto, longo e vasto medial. todos esses músculos fazem a adução dos quadris (trazem a perna para o centro). mas o adutor magno tem uma porção que faz a extensão dos quadris e por outro lado tanto o pectíneo como os adutores, em geral auxiliam na flexão dos quadris e o grácil tem ação na flexão dos joelhos também.

reto femoral, vasto lateral, vasto medial e vasto intermédio: são os músculos mais volumosos e potentes do corpo, constituindo a maior parte da massa muscular da região anterior e medial da coxa (formando o grupo chamado de quadríceps). realiza em conjunto a extensão dos joelhos. o vasto intermédio

coberto pelo reto femoral. o reto femoral um músculo biarticular e age sobre a articulação dos quadris e joelhos. atua como flexor dos quadris e extensor dos joelhos.

tibial anterior: ocupa uma posição lateral e paralela à tibia, mas seu tendão de inserção ao nível do tornozelo desvia-se medialmente. este músculo faz a dorsiflexão (traz as pontas dos dedos dos pés para cima) e a inversão dos pés.

. - a história da musculação

neste tópico você irá estudar a história da musculação e acompanhar a sua trajetória na história da humanidade, assim poder perceber como ela é importante para o desenvolvimento do culturismo. praticar ginástica utilizando pesos como ferramenta hábito humano tão antigo que não se sabe ao certo quando teve seu início. relatos históricos contam que na pré-história o homem utilizava-se da força para defender seu território e garantir sua subsistência. além disso, em combates, precisava ser forte para usar os equipamentos de guerra. mesmo se não fosse inteligente, o indivíduo deveria ser forte para se tornar líder. ainda sobre a pré-história, buscas arqueológicas, isto é, pesquisas feitas em escavações, encontraram pedras esculpidas favorecendo o uso com as mãos, assim arqueólogos e historiadores chegaram à conclusão que, já naquela época, pessoas utilizavam pesos como forma de treinamento ou outra espécie de atividade física. há também esculturas datadas de séculos a.C. que apresentam corpos femininos dotados de harmonia, mostrando alguma preocupação estética. os primeiros relatos de jogos de arremessos de pedras que se tem conhecimento datam de séculos a.C. no Egito, paredes de capelas funerárias mostram gravuras feitas há mais de 3.000 anos, os homens levantando pesos na forma de exercícios. muito conhecida é a história de milon de crotona, (século 6 a.C.) na Itália. milon foi um célebre atleta grego que ganhou destaque na luta e nos jogos olímpicos antigos. segundo a lenda, teria vencido várias vezes a competição. muitas histórias cercam o nome deste atleta graças à sua musculatura que teria desenvolvido:

conta-se que um dia, assistindo a uma aula de pitágoras, em que estavam presentes vários discípulos do filósofo, o teto desabou e milon sustentou o telhado com uma mão até que todos puderam deixar o local. lendária a forma que milon treinava para adquirir força: conta-se que ele carregava um bezerro em suas costas

e corria por vários passos, repetindo sempre os movimentos. na medida em que o animal crescia, sua força crescia proporcionalmente. um dos relatos mais antigos de um treinamento com cargas. daí surgiu o princípio de carga, a base do treinamento com pesos na musculação, no fisiculturismo e do halterofilismo. sendo assim, a figura de milon tornou-se simbólica, exemplo de princípios, método e persistência. relatos afirmam que milon foi um dos primeiros a se preocupar com a suplementação alimentar: ele comia 5 kg de carne e 4 litros de leite por dia, além de beber 1 litro de vinho diariamente, adquirindo um total de 3.500 kcal. também era capaz de matar um boi com as mãos e com-lo sozinho. certamente a história mais representativa

de milon de crotona é a que cerca sua morte. diz a lenda que durante um duelo entre as cidades, uma das competições era quebrar uma árvore ao meio. um dia, caminhando por um bosque, milon encontrou uma árvore parcialmente derrubada pelos lenhadores que haviam fincado uma ferramenta na rachadura. querendo

terminar de derrubar a árvore, milon tentou remover a ferramenta, mas suas mãos ficaram presas nas frestas

do tronco. como sua força era invejada por guerreiros, o forte atleta foi abandonado, sem receber ajuda de ninguém e, durante a noite, lobos da floresta o devoraram. o nome da cidade de milo é em sua homenagem.

em 1894, na cidade de Londres, aconteceu a competição mais antiga que se tem registro, na qual se exibiam os músculos: o "físico mais fabuloso do mundo", idealizado por Eugene Sandow e contou com atletas. muito provável que tenham existido outros campeonatos de musculação, mas considera-se esta a data inicial

oficial do esporte. o vencedor de o "físico mais fabuloso do mundo" foi William Murray. o evento contou com jurados ilustres da época, dentre outros, o escultor Charles Lawes e o famoso escritor Arthur Conan Doyle, criador do lendário personagem Sherlock Holmes. além do prêmio, uma estátua de Eugene Sandow segurando uma barra com pesos, William Murray ganhou fama e atuou como ator, cantor e músico. além disso, Murray criou vários campeonatos de musculação na Inglaterra. o atual campeonato que premia o físico mais fabuloso

do mundo o mr. olympia, no entanto a esttua de eugene sandow continua sendo entregue ao vencedor, pois

sandow considerado o pai da musculao como esporte de competio. aps a 2 guerra mundial o treinamento com pesos passou a ter importncia para aumentar a fora, a massa muscular e tambm para reabilitao de militares. durante muito tempo, a musculao era restrita a fisiculturistas e levantadores de peso. acreditava-se que ela servia apenas para aumentar a musculatura. atualmente comprovado o

nmero de benefcios que a musculao proporciona sade. a fisioterapia, por exemplo, usa os equipamentos de musculao como forma de tratamento. fcil perceber que musculao j est incorporada ao cotidiano de muitas pessoas. cada vez maior o nmero de academias, clubes ou condomnios, que oferecem esse tipo de

atividade fsica. consequentemente, maior tambm a participao de mulheres, adolescentes e idosos, cada um com suas necessidades e com seus objetivos. apesar de a musculao apresentar benefcios importantes

tanto no aspecto da sade, quanto benefcios estticos, importante salientar que qualquer atividade fsica, para ser praticada em segurana, requer uma prvia avaliao mdica, e acompanhamento de um profissional especializado em educao fsica.

. musculao: ao aos msculos

neste tpico voc conhecer com mais detalhes o que musculao e os principais benefcios para a sade.

a musculao uma atividade fsica que trabalha dando ao aos msculos. como vimos anteriormente, os msculos so os rgos capazes de expandir e encolher, sendo responsveis pelo movimento do corpo humano. desta forma, os msculos transmitem os seus movimentos aos ossos, formando o sistema do aparelho locomotor. a musculao geralmente utiliza pesos nos treinos. embora no seja considerada um esporte, a musculao um importante instrumento para a manuteno da sade e do condicionamento fsico do praticante, seja ele atleta ou no. a musculao a base de esportes como:

- fisiculturismo = musculao de competio.

- halterofilismo = levantamento de peso olmpico (lpo).

no entanto, atletas de vrios outros esportes utilizam a musculao para o preparo fsico especfico de sua atividade. a musculao pode ser praticada por qualquer pessoa a partir dos anos, inclusive por idosos, mas

sempre aps uma avaliao mdica profissional, que vai analisar se o indivduo est com a sade apta para suportar tais exerccios. extremamente importante que as atividades de musculao sejam orientadas por um

professor de educao fsica, profissional capacitado para desenvolver sequncias de treinos adequados, conforme o perfil de cada indivduo, de acordo com as necessidades e os objetivos de cada pessoa. as academias de musculao devem oferecer servios de apoio ao seu usurio. todo tipo de exerccio fsico necessita de uma srie de cuidados, a musculao mais ainda. uma atividade fsica mal instruda, feita de maneira errada, pode causar desde pequenas leses musculares at grandes leses e rompimentos de grupos

musculares.

os principais benefcios da musculao so:

) aumenta da massa muscular.

) reduz a gordura corporal.

) mantm a pele esticada em caso de emagrecimento.

) aumenta a densidade ssea.

) alivia os sintomas da artrite.

) previne dores nas costas e melhora a postura.

) eleva a taxa metablica.

) melhora a circulao e pode diminuir a presso arterial.

musculao e o corao

no incio da dcada de , a musculao no era vista como uma forma de combater os males que afetam o corao, pelo contrrio, muitos especialistas acreditavam que a musculao aumentava os problemas do sistema cardiovascular. com o passar dos anos, e aps diversas pesquisas na rea da sade, a musculao passou a ser considerada como uma nova arma para a preveno e o tratamento de doenas cardiovasculares. hoje, parece ponto pacfico entre os mdicos que o exerccio resistido ou musculao,

quando

devidamente prescrito e supervisionado, oferece efeitos favoráveis à saúde de qualquer indivíduo. quem pratica

musculação desenvolve um aumento da força muscular (com a melhoria da resistência aos esforços), bem-estar

mental e social, além de uma diminuição dos fatores de risco cardiovasculares, como a obesidade, hipertensão

arterial e o diabetes. por isso, muitos especialistas passaram a receitar a musculação como parte dos programas

de exercícios físicos para os pacientes com doenças cardíacas. a musculação promove ainda, ao paciente cardíaco, aumento na capacidade de realizar atividades da vida diária como andar, pedalar ou subir escadas.

além disso, previne a perda de força e massa muscular que acontecem com o avanço da idade. embora haja

pesquisas que comprovem os benefícios da musculação em pacientes cardíacos, ainda há uma carência de estudos clínicos mais profundos que avaliem a eficácia desse tipo de treinamento no que diz respeito à prevenção de complicações cardiovasculares. conforme pesquisas realizadas pela Health Professionals Follow-up Study, da Escola de Saúde Pública Harvard, nos EUA, uma prática semanal de 15 minutos ou mais de musculação pode diminuir de 50% o risco de ocorrência de um infarto do miocárdio. mesmo com todas as evidências que confirmam a importância da musculação nas pessoas saudáveis ou portadoras de doença cardiovascular, há uma recomendação geral, principalmente em pacientes cardíacos, que a musculação seja um

complemento das atividades principais que são caminhar, correr ou pedalar, com um tempo estimado cerca de

15 a 30 minutos, duas vezes por semana.

musculação e o idoso

o idoso, em geral, não tem a mesma disposição para a prática de atividades que tinham no auge da juventude.

por mais que isso seja verdade, o idoso deve agir com naturalidade, aceitar a nova fase da vida e não abandonar

os exercícios físicos em nenhuma hipótese. como vimos neste tópico, a musculação faz bem para a saúde, para a

pele e é um bem enorme para a mente. a cada dia mais os idosos estão procurando atividades físicas diferentes a

fim de obter mais saúde. com o passar dos anos, o corpo humano se modifica, o sistema muscular, articular,

nervoso, circulatório, respiratório vão se enfraquecendo, ou seja, não trabalham como antes.

veja algumas características naturais do envelhecimento:

- a partir dos 30 anos de idade, a estatura de uma pessoa começa a diminuir cerca de 1 cm por década.
- o arco do pé diminui, ou seja, o pé adquire uma forma plana.
- aumenta os desvios e encurtamento da coluna.
- diminuição da coordenação motora e equilíbrio.
- aumento da gordura.
- e por fim, perda de massa magra, de volume muscular e da força.

essa transformação física acontece com qualquer pessoa, saudável ou não, a diferença é como se preparar durante o processo que envolve a saúde e a chegada da velhice. nesse sentido, uma ótima opção para retardar

ou amenizar esses sintomas são os exercícios de musculação. hoje, muitos idosos estão optando pelo treino com pesos. pesquisas apontam que idosos que não suportavam o peso do próprio corpo, realizaram exercícios

resistidos, ou seja, com sobrecarga, e em alguns casos voltaram a caminhar. algumas doenças da velhice também podem ser tratadas por meio da musculação. há pesquisas que apresentam resultados extraordinários na reabilitação, recuperação, fortalecimento e terapia de indivíduos acometidos com doenças crônico-degenerativas.

os benefícios são incalculáveis:

- osteoporose: a musculação aumenta a densidade óssea.
- hipertensão: a musculação diminui a pressão arterial.
- diabetes: a musculação aumenta o metabolismo de carboidratos melhorando a sensibilidade à insulina.
- mal de Parkinson: a musculação aumenta a força e coordenação neuromotora.
- cardiopatias em geral: a musculação fortalece o sistema musculoesquelético.

exercícios de força na terceira idade

musculação para idosos tem suas características, principalmente devido ao sedentarismo.

portanto alguns cuidados especiais são necessários:

- a escolha da carga necessária no início do programa.
- equipamento correto.
- o planejamento de um programa de treinamento de força para idosos, após a consulta ao médico e a sua aprovação.
- a ficha de anamnese - registro dos exercícios, seus fatores de risco e testes funcionais.

antes de iniciar um treinamento, o idoso deve passar por um período adequado de adaptação, além disso, o programa de treinamento para idosos deve ser planejado e aplicado individualmente. se por um lado idosos

tem uma capacidade mais baixa para reagir aos exercícios de força se comparado a uma pessoa mais jovem, por

outro, vários estudos demonstram que o treinamento de força de alta intensidade para idosos, além de ser seguro, bastante eficaz no desenvolvimento da força muscular. portanto idosos tem a capacidade de fazer um

bom programa de força que inclui exercícios para os principais grupos musculares, para que as fibras musculares recebam um estímulo para reestruturação e hipertrofia (aumento da massa muscular). sempre bom lembrar que a atividade de musculação na terceira idade só pode ser realizada após uma consulta médica.

somente o médico pode responder com propriedade às recorrentes perguntas:

- perigoso exercitar-se após os anos de idade?
- o ritmo cardíaco máximo decresce com a velhice?
- a pressão aumenta significativamente com a idade?
- a gordura corporal aumenta com a idade?
- os níveis de colesterol são irrelevantes depois dos anos?
- não possível nenhum incremento de massa muscular após os anos?
- a capacidade aeróbica decai inevitavelmente após os anos?
- não vale a pena parar de fumar depois dos ?
- o exercício físico vigoroso depois de um ataque cardíaco perigoso?
- o funcionamento do cérebro e do sistema nervoso se deteriora com a idade?

nosso curso não tem como objetivo diagnosticar doenças e nem oferecer receitas médicas. no entanto, essas

informações são importantes por oferecer ao nosso estudante uma visão mais profunda sobre a relação entre a musculação e a saúde do idoso.

pensando nisso, nossas pesquisas orientam para possíveis contraindicações da musculação:

a) contraindicações absolutas:

- insuficiência cardíaca;
- infarto do miocárdio recente;
- miocardite ativa;
- angina pectoris; (dores no peito);
- embolia recente (sistêmica ou pulmonar);
- aneurisma dissecante;
- doenças infecciosas agudas;
- trombo-flebite;
- taquicardia ventricular e outras arritmias graves;
- estenose aórtica grave.

b) condições que requerem precaução:

- distúrbio de condução, bloqueio cardíaco vascular cerebral total, bloqueio de ramo e, síndrome de Wolf-Parkinson-White;

- marca-passo de ritmo fixo;
- arritmia controlada;
- distúrbio eletrolítico;
- alguns medicamentos como digitálicos e betabloqueadores;
- hipertensão severa (diastólica acima de 120 mmHg, grau III de retinopatia); angina pectoris e outras manifestações de insuficiência coronariana;
- cardiopatias cianóticas;
- shunt direita-esquerda;
- anemia grave; obesidade acentuada; insuficiência renal e hepática;
- distúrbios neuropsicológicos; doenças neuromusculares, musculoesqueléticas ou articulares.

c) sintomas que devem ser sempre observados:

- desmaio eminente;
- angina;
- fadiga intolerável ou incomum;
- dor intolerável; confusão mental;
- cianose ou palidez;
- náusea ou vômito;
- dispnéia;
- queda de pressão arterial máxima com aumento de esforço;
- no aumento da pressão arterial máxima com o aumento de esforço;
- evitar flexão total dos joelhos;
- jogar peso excessivo sobre os joelhos;
- treinamento de pescoço, ombros, parte inferior das costas e joelhos devem ser efetuados com muito cuidado

(lentamente, poucas repetições, curto período de tempo, intervalo adequado);

- realizar aquecimento adequado; realizar alongamento no final (esfriamento gradual);
- não exercitar-se no chão sem colchonete ou proteção;
- não utilize equipamento pouco estável, como cadeira sem pés de borracha.

h) alguns cuidados que devem ser levados em consideração durante o exercício:

- quando sentir fadiga.
- quando não puder falar.
- quando estiver transpirando em excesso.
- sentir tremores, falta de entendimento do que os outros estão falando.
- sangramentos, náusea, dores, fraqueza, entorpecimento, batimentos cardíacos irregulares, mudanças na visão.
- falta de coordenação, cãibras ou enrijecimento muscular.

musculação para adolescentes

nestes tempos modernos, muitos jovens estão se afastando das atividades físicas, por diversos motivos. assim,

adolescentes estão ficando com uma vida sedentária cada vez mais cedo. embora seja comum a afirmação de

que musculação não faz bem para adolescentes, já existem, na literatura médica atual, relatos de que os riscos da atividade física com pesos, para adolescentes, são menores do que em muitas outras atividades físicas consideradas seguras. alguns riscos existem, mas são poucos e facilmente evitáveis. outra afirmação muito comum é que o desejo dos adolescentes por aumentarem a massa muscular anormal ou patológico, isto é, uma doença. no entanto, é difícil encontrar um psicólogo que justifique essa afirmação. parece ponto pacífico, portanto, a opinião de que adolescentes sentem mais do que desejo, sentem a necessidade de uma autoafirmação. assim a musculação torna-se uma atraente opção. deste modo a preocupação com os jovens deve ser no sentido de evitar que essa necessidade de autoafirmação seja transformada em estímulo para uma

rea exclusiva, seja esportiva ou intelectual. o indivíduo deve ter formação cultural diversificada. muito se ouve sobre os prejuízos que o esporte produz no desenvolvimento da estatura dos adolescentes, principalmente quando há excesso de musculação. entretanto não há como definir o que seja "excesso de musculação", o problema parece estar na ideia de que quanto mais músculos, melhor. quando se trata de musculação para adolescentes, o tema pede alguns cuidados de segurança, pois o sistema locomotor do

indivíduo adolescente ainda não está suficientemente maduro para grandes esforços. qualquer atividade física praticada exageradamente pode diminuir a produção de hormônios e interferir no crescimento do adolescente. por isso, o acompanhamento médico é importante: avalia a qualidade do desenvolvimento da estatura, ou de qualquer outro órgão, do indivíduo.

o treinamento para hipertrofia (aumento da massa muscular), também apontado como prejudicial para adolescentes, mas isso é uma série de discussões. a tendência atual é utilizar treinamento de hipertrofia para todos os objetivos da musculação a partir dos 16 anos. os exercícios com baixas repetições são considerados ideais para a segurança cardiovascular de pessoas idosas, debilitadas e convalescentes, por isso não parece

sensato imaginar que adolescentes não possam fazer o que fazem os idosos.

.- over-training (ou carga excessiva) e postura

neste tópico você saber sobre over training e compreender a importância da postura nas atividades de exercício com pesos. o over-training, ou carga excessiva, é o exagero nos treinamentos. o excesso de peso

nas atividades de musculação pode diminuir a produção dos hormônios sexuais, para ser mais claro: a carga de peso em exagero invés de aumentar a massa muscular pode ter efeito contrário, a massa muscular diminui

e pode ocorrer atraso no desenvolvimento das características sexuais. por enquanto não há explicações para o que acontece em alguns casos que afetam o crescimento da estatura dos adolescentes. todos os técnicos e

professores bem formados sabem que o excesso de treinamento deve ser evitado para que possa ocorrer

aumento adequado de massa muscular. possível ocorrer algumas lesões na prática da musculação. mas isso não pode ser considerado uma regra. nos EUA, onde milhões de pessoas se exercitam regularmente com pesos, menos de 1% das consultas médicas em serviços de emergência são devidas às lesões em treinamento com pesos. mesmo nas atividades de levantamento de peso competitivo, em que se concentra o

maior registro de lesões graves, epifises, ossas e fraturas são muito raras. estatísticas mostram que lesões como distensões de músculos e ligamentos podem ser ocasionadas:

- pelo uso de cargas excessivas.
- treinamento mal orientado.
- equipamento mal projetado.

carga excessiva tudo que impede a execução correta dos movimentos nas atividades de levantamento de peso. sua utilização é um erro técnico primário e facilmente observado por qualquer instrutor. esforço excessivo é o esforço frequente e inevitável em atividades como o futebol e outros jogos com bola. tal esforço produz as mesmas lesões encontradas na musculação, com muito mais frequência, do que com bem menos divulgação. no treinamento de musculação, o sucesso do esportista é resultado da execução perfeita da técnica nos exercícios de força. a qualidade das atividades é mais importante do que a quantidade de exercícios. em academias, muitos praticantes de musculação não respeitam a correta postura para executar os exercícios, a preocupação fica por conta das repetições com cargas pesadas. assim fazem movimentos errados comprometendo a eficiência do exercício e podendo prejudicar o músculo. usar a técnica incorreta do movimento durante o exercício acontece por vários motivos, mas principalmente:

- pelo desconhecimento do modo de execução de um exercício.
- pela inadequação do equipamento para a atividade exercida.

normalmente, isso acontece com maior frequência nos aparelhos de treinamento com pesos do que em atividades com barras e halteres. antes de iniciar uma série de exercícios, é de vital importância:

- ajustar a altura.
- ajustar a posição de descanso dos pés.
- ajustar o suporte de pernas e braços da máquina que for usada.
- um instrutor deve acompanhar e auxiliar a verificação.

mesmo em exercícios em que se trabalham grupos musculares mais fracos, como agachamento, por exemplo,

é possível observar a imperfeição dos movimentos. a inclinação para frente, ou para trás, das costas no agachamento com barras pode denunciar uma fadiga da musculatura abdominal e da região lombar durante a

realizao de uma srie.

.- hipertrofia e hiperplasia

neste tpico, refletiremos sobre a questo da hipertrofia e hiperplasia, dois conceitos diferentes e que causa

bastante polmica no meio da musculao. como dissemos em tpicos anteriores, em nosso organismo existem cerca de msculos, no esquecendo que muitos deles vm em pares, como o biceps, os braos entre outros. em treinamentos de musculao, o que aumenta a massa muscular e no o nmero de msculos. o msculo composto por fibras e cada msculo contm milhares de fibras. s para se ter uma ideia, o msculo tibial anterior composto por aproximadamente . fibras. o biceps braquial contm cerca de quatro vezes este nmero. hipertrofia o ganho de fora e resistncia muscular acompanhado pelo aumento do tamanho de cada fibra. aumento da massa muscular.. a hiperplasia o crescimento por aumento do nmero de clulas no msculo. esse aumento do nmero de fibras musculares chamado de hiperplasia fibrilar. quando isso acontece, uma fibra muscular divide-se em duas. sobre estas duas teorias,

h algumas divergncias cientficas quanto s suas caractersticas. para nosso curso, citar a questo uma forma de sempre enriquecer nossos estudos. no entanto, a hipertrofia acontece com certeza, comprovado por

pesquisas cientficas. j a hiperplasia s foi comprovada por pesquisas feitas em animais, por exemplo, uma galinha exposta a um esforo sistmico, quando ganha massa, ela morta para poder contar as fibras musculares com a ajuda de um microscpio. entretanto no se conhece um atleta que tenha realizado tal teste. a cincia, ainda, encontra algumas barreiras.

hipertrofia em mulheres

a hipertrofia em mulheres no tem a mesma dimenso da geralmente conquistada pelos homens. mesmo quando ambos obtm idntico ganho de fora. a testosterona um hormnio encontrado em homens (nos testculos) e mulheres (no ovrio). no entanto ela encontrada at vezes mais no individuo do sexo masculino. a testosterona determinante para a diferenciao dos sexos, pois:

- responsvel pelo desenvolvimento das caractersticas masculinas.

- importante para a funo sexual normal e o desempenho sexual

a testosterona regula a hipertrofia muscular, por isso que seu desenvolvimento mais favorvel para os homens do que para as mulheres. mulheres que praticam treinamento com pesos no devem se preocupar com

substanciais ganhos de massa muscular. mulheres culturistas normalmente tomam esteroides anablicos (testosterona) e outros medicamentos para que possam ter os ganhos em massa muscular desejado.

sobre o

risco de uma srie de efeitos colaterais, ser destinado um captulo parte na prxima unidade.

. o culturismo

o fisiculturismo ou culturismo um esporte que tem como objetivo buscar, por meio de atividades de musculao, a melhor formao muscular. a disputa ocorre em apresentaes coletivas ou individuais, de comparao. como o mr. olmpia, atual campeonato que premia o fsico mais fabuloso do mundo, que exemplificamos anteriormente em nosso curso. os requisitos para a avaliao na competio so:

- volume.

- simetria.

- proporo e definio muscular.

somente dois brasileiros competiram no mr olympia: lus freitas conquistou o 19 lugar em e eduardo correa, em , que conquistou um contestado 3 lugar, sendo considerado por boa parte da mdia especializada o verdadeiro campeo. arnold schwarzenegger, ator e ex-governador da califrnia (eua), considerado, por muitos, o maior fisiculturista da histria, graas a sua extrema inventividade e habilidade no campo do fisiculturismo e da musculao, porm acredite, hoje os competidores j se encontram em um patamar acima do qual arnold apresentou um dia. o livro musculao: anabolismo total, de waldemar marques, conforme referido em nossa bibliografia, descreve os pecados capitais do culturismo, so eles: pecado

alimentar-se inadequadamente

o alimento base do sucesso para aqueles que querem ganhar volume, definio, fora ou qualquer outra qualidade fsica. no s a protena importante como tendem a pensar alguns culturistas, mas principalmente uma alimentao equilibrada e a mais natural possvel, com incluso de todos os grupos

alimentares. não há complemento alimentar que possa fazer o que o alimento natural não faz. não esqueça que todas as refeições são importantes, porém, a mais anabólica a refeição pós-treino (30 min. - 60 min. após) quando o organismo tem uma capacidade excepcional de absorver os nutrientes.

pecado

falhar quanto à suplementação mínima

por mais equilibrada que seja sua alimentação diária, existem alguns complementos que muito dificilmente são absorvidos através da alimentação natural, nas quantidades necessárias para os culturistas. estas substâncias são muito importantes e devem estar presentes diariamente na nossa alimentação. são as vitaminas C (de 1 a 2 mg por dia) e B6 (1 mg por grama de proteína ingerida). além disso, recomenda-se um complexo polivitamínico e mineral para garantir a presença no organismo de todo o espectro necessário destas substâncias. se você estiver garantindo a inclusão semanal de peixe na sua dieta, o problema estará sanado. o evening primrose oil pode ser boa opção para aqueles que utilizam esteróides muito androgênicos.

pecado

treinar inadequadamente

o exercício físico é o agente mais anabólico que existe. sabendo disso, muitas vezes intuitivamente, atletas menos experientes sofrem sintomas de excesso de treinamentos. o que vemos com frequência. são aqueles

atletas que querem levar os seus físicos ao extremo e acabam por ultrapassar este limite, muitas vezes exageradamente. como consequência, ao invés de aumentar o seu físico, estabilizam-no ou até acabam por diminuir-lo. existe também o atleta preguiçoso. este aparece na academia uma vez por mês e ainda não sabe por

que não está crescendo. cada atleta deve encontrar o volume e a intensidade que melhor funciona para si. isto

algo muito individual, pode até existir uma fórmula que funcione para a maioria dos praticantes, mas o fundamental não se esquecer de controlar o peso na fase negativa do movimento.

pecado

utilizar farmacológicos sem a devida orientação

a automedicação já é um problema enraizado na cultura brasileira, o que, em si, demanda um sério processo de conscientização. em se tratando do uso de drogas relacionadas com o culturismo, tais como os esteróides

anabólicos, insulina, diuréticos e outros, o problema pode alavancar dimensões alarmantes e causar riscos à saúde. dosagens elevadas de esteróides anabólicos provavelmente causarão efeitos colaterais, o que a princípio, não são fatais, entretanto os efeitos a longo prazo ainda são desconhecidos, mas drogas como insulina e diuréticos podem ser fatais, se usados de forma inadequada e sem acompanhamento médico. desta forma, se você pressa o futuro de sua saúde, procure orientação médica antes de administrar qualquer medicamento. este será encarregado de prescrever a dosagem, ajustar ou interromper a mesma. existe uma

tendência das pessoas a pensar que todo médico é bom e que sabe de tudo. medicina é sim uma profissão muito abrangente, por isso existem tantas especialidades, tais como: ortopedia, anestesia, cardiologia, ginecologia. os especialistas destas áreas, provavelmente não sabem quase nada a respeito do uso de drogas relacionadas com o culturismo, mas, se procurar um endocrinologista, você terá mais chances de ser

bem orientado. por outro lado, por uma questão técnica, é muito difícil encontrar um profissional que queira lidar com drogas para o tratamento de pessoas saudáveis, que têm como único objetivo o aumento da sua massa muscular.

pecado

falhar quanto à motivação

este é o único aspecto que não mencionamos anteriormente em nosso curso. este é um aspecto intrínseco que

vem de dentro para fora e que não se pode comprar na farmácia. certas coisas não são dadas de graça pela natureza, como seu potencial genético; outras ocorrem por sorte, como acertar na loteria, ou por coincidência,

como o encontro de uma alma gêmea, mas a motivação depende de você. focalize o seu objetivo, memorize a

sua imagem corporal como ela hoje e físico que você deseja. não importa que seja um físico atlético definido e bem proporcional ou a gigantesca imagem corporal de um mister olympia. não seja modesto. focalize aquilo que você realmente deseja e mantenha esta imagem constantemente na memória e trabalhe arduamente em direção a ela. acredite, se você fizer isto, meio caminho estará andado para a conquista de seu objetivo e você estará pronto a utilizar todo o seu potencial.

unidade saúde e treino básico de força muscular

ol,

nesta unidade, você aprenderá sobre esteroides anabolizantes e poderá refletir sobre as questões que acompanham o uso desta polêmica substância. ver, também, como o alongamento e a flexibilidade são importantes para uma saudável prática de musculação. por fim, iremos apresentar um treino avançado de força muscular.

bom estudo!

. - esteroides anabólicos

sem dúvida, quem gosta de treinar com pesos e quer ganhar massa muscular tem interesse em saber um pouco mais sobre esteroides anabólicos. no entanto, sempre bom lembrar que o culturismo é uma atividade interativa, de forma que não adianta ter um bom conhecimento sobre esteroides anabólicos e não se alimentar de forma adequada. este curso não aconselha o uso de substância de qualquer natureza, seja ela química ou natural, as informações contidas, principalmente nesta unidade, são apenas como fonte de informação, educação e conscientização de que a atividade física muscular é um esporte complexo e, por isso mesmo, muito atraente. com o objetivo de melhorar a performance, muitos atletas de várias modalidades como corredores, nadadores, jogadores de futebol, entre outros, fazem uso de esteroides anabólicos, mas entre levantadores olímpicos e culturistas que se encontram maior número de atletas que fazem uso desta substância devido ao seu resultado radical, no que se refere ao aumento do volume muscular

e da força. desde há muito tempo, os esteroides anabólicos são extremamente condenados pelos meios de comunicação, pelos órgãos de regulamentação esportiva e por alguns integrantes da comunidade científica. em meados da década de 1970, a mídia publicou os efeitos nocivos do uso excessivo dos esteroides anabólicos, principalmente com o desenvolvimento de doenças como o câncer de fígado, e da próstata. o assunto foi tão discutido que a emoção tomou o lugar da lógica, no entanto a imagem negativa sobre os esteroides anabólicos ainda prevalece. os esteroides não são drogas seguras. esteroides anabólicos são drogas

poderosas que podem causar sérias consequências se usadas em excesso, se misturadas ou se automedicadas.

como a questão da aids, o aborto e a pena de morte, o uso de esteroides anabólicos se tornou assunto emocional, pois a especulação científica prevaleceu sobre fatos científicos. o assunto esteroides anabólicos despertou tanta emoção que se tornou muito difícil encontrar pesquisas e estudos científicos verdadeiramente esclarecedores sobre o assunto, porque os pesquisadores no mundo inteiro ficaram com

receio de conduzir estudos nesta área por medo de represália. muitos atletas defendem a ideia de que se houvesse uma pesquisa de forma imparcial, ou seja, estudar os esteroides anabólicos mais profundamente, sem

preconceitos, poderia se descobrir o que chamam de esteroide perfeito com mínimo ou nenhum efeito colateral, o que não existe no momento. apesar disso, mais recentemente, relaciona-se o uso de esteroides

como medicação terapêutica para a aids e como método contraceptivo masculino. como já dissemos, o uso de esteroides anabólicos deve ser acompanhado por um médico especialista, que é responsável por monitorar os

efeitos colaterais, reajustar a dose, trocar o esteroide ou finalizar um ciclo. apesar de ser proibido por lei em

nosso país, sabemos que é possível comprar estas drogas sem qualquer prescrição médica. no entanto, quem vende ilegalmente tais substâncias, está mais interessado com o lucro do que com sua saúde.

os esteroides so hormnios responsveis pela harmonia das funes principais do organismo. alm dos esteroides, temos a insulina, o glucagon, os hormnios da tiroide e outros. existem trs categorias bsicas de

esteroides: estrgenos, andrgenos e cortizona.

estrgenos - hormnio feminino produzido no ovrio e encarregado de produzir as caractersticas sexuais femininas.

andrgenos - hormnio masculino produzido principalmente nos testculos e responsveis pela produo das caractersticas sexuais masculinas, alm da massa muscular, a fora, a barba, o engrossamento da voz, a velocidade de recuperao da musculatura, o nvel de gordura corporal e outros. ambos os sexos produzem os

dois hormnios. os estrgenos so predominantes na mulher, muito embora o ovrio e a glndula adrenal produzam pequenas quantias de andrgenos. o mesmo ocorre no organismo masculino, onde os estrgenos so

produzidos em pequena quantidade nos testculos.

cortisona - produzido por ambos os sexos e tem efeito analgsico e anti-inflamatrio. o que os atletas desejam so os efeitos anablicos dos andrgenos, a inteno administrar as quantias extras de esteroides e beneficiar-se dos seus efeitos positivos. mas no assim to simples.

os esteroides anablicos so um subgrupo dos andrgenos

preciso entender que existem nestas substancias propriedades andrognicas e anablicas em diferentes nveis. por um lado, o que se deseja com a administrao de esteroides anablicos so o aumento da massa muscular e a velocidade de recuperao da musculatura, no entanto, os efeitos podem ir de um acmulo de gordura at uma de uma ginecomastia. preciso esclarecer que ningum sabe exatamente como os esteroides anablicos funcionam. sabe-se, basicamente, que os esteroides so molculas que podem incorporar corrente sangunea atravs de administrao oral via estmago e intestino ou injetada. estas molculas viajam pela corrente sangunea como mensageiro, procurando um local especifico para entregar a

sua mensagem. este modelo terico de receptor de mensagem denominado citos receptores. estes citos receptores esto presentes na clula muscular, nas glndulas sebceas, nos folculos capilares, em vrias outras glndulas e em certas regies do crebro. a capacidade destas clulas de receber os diversos tipos de esteroides denominada afinidade.

deve haver afinidade entre a clula e o esteroide.

quanto mais esteroides livres existirem na corrente sangunea, mais esteroides estaro disponveis para os citos receptores. outras consideraes importantes:

- algumas pessoas so premiadas com mais citos receptores que outras, mas isso uma questo gentica que

- ningum pode mudar.

- parece haver um fechamento dos citos receptores quando um determinado tipo de esteroides muito utilizado.

- existem pessoas que tm mais afinidade a certos tipos de esteroides do que outras.

no existe um esteroide perfeito, totalmente livre, altamente anablico, no andrognico e com alta afinidade aos citos receptores.

a molcula de esteroide viaja pela corrente sangunea, entregando a sua mensagem a diversas clulas receptoras. s vezes essas molculas se transformam em outro tipo de componente e excretada pela urina,

fezes ou pelo suor. a estrutura modificada da molcula de esteroide que permanece fluuando na corrente sangunea, recebida por outro tipo de receptor e pode influenciar diferentes mecanismos no corpo. esta uma das razes de alguns efeitos colaterais causados pelos esteroides.

os efeitos dos esteroides so:

- a) aumento da fora de contrabilidade da clula muscular, atravs do aumento de fsforo creatina (cp).

quanto mais fsforo creatina armazenado no msculo, mais forte e denso ele ser.

- b) promove o balano do nitrogenado positivo. essa mais uma forma de aumento da fora e do volume muscular, pois o nitrogênio contm muita protena.

- c) fontes secundrias de energia para o msculo.

- d) bloqueiam o cortisol. este hormnio pode suprir a produo natural de testosterona, porm deixa o organismo mais susceptvel a gripes e resfriados.

os efeitos colaterais mais conhecidos so:

- calvicia e acne;
- hipertrofia prosttica;
- agressividade;
- hipertenso e aumento do colesterol;
- limitao do crescimento;
- virilizao em mulheres;
- ginecomastia;
- dor de cabea e insnia;
- impotncia e esterilidade;
- hepatotoxicidade;
- problemas de tendes e ligamentos;
- . alongamento e flexibilidade

neste tpico voc saber como o alongamento e a flexibilidade so importantes para uma saudvel prtica de musculao.

alongamento

o alongamento muscular um exerccio natural destinado a relaxar os msculos antes e depois de uma atividade fsica mais intensa. de fcil execuo e no competitivo, o alongamento proporciona maior elasticidade aos msculos, tornando os movimentos mais fceis e soltos. quanto mais alongado um msculo, maior ser a movimentao da articulao comandada por ele, portanto, maior a sua flexibilidade. trata-se de um exerccio obrigatrio no aquecimento para a prtica de qualquer esporte, com a funo de promover uma melhora muscular e articular em alguns indivduos. alongamento, numa primeira viso, pode

parecer um exerccio chato, e podemos at considerar que seja mesmo, no entanto alongar-se antes de qualquer atividade fsica extremamente importante para a sade alm de fundamental para o bom andamento da prtica esportiva. o alongamento pode ser dividido em dois tipos, levando-se em conta a forma de execuo.

alongamento passivo

realizado com a ajuda de foras externas, que podem ser outra pessoa ou aparelhos (faixas elsticas, bastes, bolas). abaixo uma lustrao de alongamento que pode ser feito com elstico ou extensores.

alongamento ativo

o mais comum, onde a pessoa realiza sozinha o alongamento, atravs de movimentos voluntrios. os alongamentos so essenciais para a manuteno de uma vida mais saudvel e com qualidade. graas a esses exerccios as pessoas conseguem:

- manter os msculos flexveis;
- realizar os movimentos de forma correta e com menor gasto energtico;
- concretizar a transio diria da inatividade para a atividade;
- liberar as tenses e promover o relaxamento;
- melhorar a coordenao motora, pois os movimentos tornam-se mais soltos e frgeis;
- desenvolver a conscincia corporal;
- prevenir leses musculares;
- melhorar a postura;
- diminuir os encurtamentos e retraes musculares.

todos podem e devem aprender a fazer alongamentos, independente da idade e da sua flexibilidade, pois no

h a necessidade de estar no mximo da sua condio fsica, nem possuir habilidades atlticas. embora, os exerccios de alongamento devam estar presentes antes e depois de qualquer atividade fsica, os primeiros

treinamentos devem ser feitos com cautela, devagar, aumentando a intensidade conforme o corpo for aguentando. assim, se evita leses, inflamaes e possveis tores desagradveis. fcil aprender a fazer alongamento, mas como todo exerccio fsico, necessita de cuidados e ateno em sua execuo. uma praa, um

parque ou at mesmo o quintal de casa podem ser locais para a prtica do alongamento. o importante que o

local seja plano, limpo e arejado. o modo certo alongar relaxando em um movimento estvel, ao mesmo

tempo em que a ateno se focaliza sobre os msculos que esto sendo alongados. o modo errado balanar-se para cima e para baixo, ou alongar-se at sentir dor, causando mais danos do que benefcios.

para realizarmos os exercicios de alongamento corretamente necessrio seguir algumas regras:

o movimento deve ser longo e estvel, ao mesmo tempo em que sua ateno permanece focalizada sobre os

msculos que esto sendo trabalhados;

ao atingir o limite de seus movimentos, pare e mantenha cada posio por um tempo aproximado de a segundos. errado e perigoso balanar-se para forar o limite do msculo e along-lo at sentir dor;

saia de cada posio de alongamento bem devagar, procurando relaxar completamente;

encerre o trabalho procurando soltar bem todos os msculos que foram alongados.

em relao s contraindicaes, elas so inexistentes. o que existe so recomendaes de acordo com a condio fsica da pessoa. sempre bom lembrar que para realizar qualquer atividade fsica, mesmo um alongamento, importante a orientao de um educador fsico ou fisioterapeuta. muitos praticantes de musculao tm a falsa ideia de que nessa prtica esportiva no h necessidade ou que no pode alongar. com os exercicios de alongamento antes da musculao, o seu praticante ter a musculatura mais desenvolvida e alongada, produzindo um efeito muito melhor em relao ao trabalho de fortalecimento, ou seja, na hipertrofia.

deve-se realizar um alongamento geral antes e aps a sesso de treino.

um msculo alongado ser um msculo com maior capacidade de contrao.

o alongamento uma atividade muito benfica tambm para o idoso, pois esse exercicio busca a manuteno e

o desenvolvimento de uma capacidade fsica especfica: a flexibilidade, j que ela ajuda a melhorar a intensidade da articulao. antes de cada atividade fsica, o alongamento, alm de prevenir leses, prepara o organismo para um posterior esforo, pois dispersa o cido ltico, (composto benfico para os msculos), bem

como oxigena a musculatura. a diminuio nas atividades de alongamento muscular promove uma diminuio da flexibilidade em diversas partes do corpo do idoso, ocasionando os desvios posturais e aumentando o risco

de leses por quedas. sabe-se que uma queda para o idoso muitas vezes pode ser fatal, j que a necessidade da

imobilizao na cama devido a uma fratura muito ruim para essa faixa etria, pois muitas complicaes podem ocorrer, como pneumonias e trombozes. mesmo aps a reabilitao de uma fratura, podem ocorrer sequelas e a regio afetada nunca mais ser a mesma. os idosos devem realizar um trabalho de alongamento

geral, j que com o avano da idade h um declnio da flexibilidade e o aparecimento de inmeras retraes musculares. mais uma vez alguns cuidados devem ser levados em conta:

fazer uma pesquisa antes, para saber se o idoso possui alguma impossibilidade devido a alguma patologia

(doena) instalada;

no permitir que o idoso realize exercicios em apnia;

tomar cuidado com algumas posturas, para evitar quedas;

sempre ser claro nas explicaes.

toda atividade deve ser feita com prazer e diverso, certamente o resultado ser muito mais significativo.

atualmente, o nmero de pessoas que praticam atividade fsica apenas uma vez por semana vem crescendo

assustadoramente. so os chamados atletas de final de semana. fazem parte desse grupo aquelas pessoas que

vo aos clubes, parques, quadras ou campos de futebol e praticam o seu futebol, tnis, caminhadas junto com os

amigos. fisiologicamente sabe-se que essa no a melhor forma de praticar uma atividade fsica, j que no h uma regularidade e quantidade semanal adequada. em contrapartida, o sedentarismo vem crescendo na sociedade atual, sendo considerado um dos grandes males do homem moderno. o alongamento pode evitar,

ou minimizar, consideravelmente as leses musculares, como as distenses, estiramentos e contraturas. e

sobre as dores, após o exercício, os alongamentos são de grande valia no momento do término de cada atividade.

flexibilidade

a flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento. em situações práticas há a distinção entre flexibilidade estática (no espaço em ginástica artística) e flexibilidade ativa (onde há influências de forças externas). a flexibilidade é considerada, por muitos autores, como uma capacidade física mista, ou seja, capacidade física coordenativa, na qual exige grande

participação do sistema nervoso central e capacidade física condicional, que se refere à capacidade de ser treinável. a flexibilidade também é considerada uma capacidade física do ser humano que condiciona a obtenção de grande amplitude articular, durante a execução dos movimentos. ou seja, o quanto sua articulação pode movimentar. por exemplo, quando uma dona de casa necessita pegar algo embaixo do sofá ela necessita

utilizar toda a sua flexibilidade, alongando os músculos das costas e da parte posterior das pernas. essa mesma

flexibilidade é utilizada quando ela vai estender a roupa em um varal, já que a articulação do ombro faz com que o braço se eleve e os músculos são obrigados a se estenderem. o estudo da flexibilidade, como uma das

capacidades físicas, é de crucial importância para diversos esportes bem como para o condicionamento físico

de sedentários. a flexibilidade em uma pessoa é variável, de acordo com seus hábitos e estrutura corporal, sendo relacionada à idade. é de grande importância para o desenvolvimento global do indivíduo e deve levar em conta as necessidades individuais das diferentes pessoas que necessitam de seus benefícios. podemos classificar a flexibilidade quanto à sua abrangência e articulações envolvidas.

quanto à sua abrangência temos:

a) flexibilidade geral: observada em todos os movimentos de uma pessoa englobando as suas articulações (juntas);

b) flexibilidade específica: refere-se a um ou alguns movimentos realizados em determinadas articulações (juntas).

e não menos importante, a divisão da flexibilidade quanto às articulações envolvidas:

a) flexibilidade simples: ao articular em uma única articulação;

b) flexibilidade composta: quando o movimento envolve mais de uma articulação.

a capacidade de executar os movimentos com grande amplitude é condicionada por uma série de fatores que

devem ser levados em consideração no processo de aperfeiçoamento da flexibilidade. você pode perceber que algumas pessoas são muito mais flexíveis que as outras, ou ainda, que a flexibilidade pode variar de acordo com a idade e outros fatores.

tais fatores, como a maleabilidade da pele e elasticidade muscular, são poderosamente influenciadas por:

) idade: quanto mais velha a pessoa menor sua flexibilidade;

) sexo: a mulher é em geral mais flexível que o homem;

) hora do dia: a flexibilidade aumenta com o passar das horas do dia, atingindo o seu máximo por volta das

horas;

) temperatura ambiente: o frio reduz e o calor aumenta a elasticidade muscular.

) estado de treinamento: quanto mais treinado mais flexível;

) situação do atleta: após uma sessão de aquecimento, a flexibilidade aumenta ao passo que diminui após um treinamento;

a escolha da composição dos meios e dos métodos de treino da flexibilidade é determinada, antes de tudo, pelo

nível individual de desenvolvimento desta capacidade entre as pessoas e sua correspondência às exigências desta ou daquela atividade esportiva. nas atividades físicas em que a flexibilidade não constitui fator principal,

mas apenas determina a condição geral da pessoa (por exemplo: a corrida, o ciclismo) não exigem geralmente

tarefas acentuadas de aperfeiçoamento da flexibilidade. em outras atividades físicas em que o nível de

desenvolvimento da flexibilidade determina em grande medida o resultado da atividade competitiva (por exemplo: a ginástica rítmica, a ginástica artística, karatê, capoeira, etc.) apresentam-se exigências mais altas e diversificadas em relação ao nível de desenvolvimento desta capacidade. a flexibilidade muito importante para o ser humano, independente da sua condição física e idade. todos estão acostumados a imaginar que a flexibilidade importante apenas para os atletas e, principalmente, para aqueles que praticam esportes como

a ginástica artística e a capoeira. no entanto, desde o mais sedentário até o indivíduo mais atlético, nenhum deles deve deixar a flexibilidade de lado. pessoas que treinam e melhoram a sua flexibilidade possuem inúmeras vantagens em relação aquelas que não a treinam. uma boa flexibilidade promove inúmeros benefícios como você pode observar:

- melhor rendimento nas suas tarefas diárias;
- maior coordenação na realização dos movimentos;
- maior capacidade de prevenção no caso de lesões musculares e articulares;
- melhor ajuste da postura corporal;
- menor incidência de quedas, por encurtamentos musculares e articulares, principalmente no caso dos idosos;
- melhor rendimento no trabalho, pois previne as lesões por esforços repetitivos (LER);
- mais disposição no seu dia a dia.

mais do que tudo isso, estar mais flexível faz a pessoa, fisicamente mais ativa e relaxada, pois a flexibilidade está diretamente ligada ao alongamento, como você poder observar no decorrer desse curso.

. fora muscular e nutricional

os praticantes de atividade física, desde sempre, se preocupam com as questões relacionadas à nutrição. no entanto, na musculação que esse assunto ganha destaque sendo tema de ampla discussão. devido variedade de informações, o fato de que organizar as regras da nutrição para praticantes de musculação não tarefa simples. a sensação que se tem, que a maior parte das informações veiculadas sobre nutrientes e musculação está incorreta. veja algumas importantes observações para reflexão:

- na maioria das vezes, a preocupação com a nutrição se resume a auxiliar os praticantes de musculação a aumentar o tamanho dos seus músculos. essa prática nutricional vai contra um dos mais importantes objetivos da alimentação humana: a promoção da saúde.
- essa prática nutricional torna os indivíduos vítimas de tudo que promete vantagens em relação ao crescimento muscular, assim fica difícil separar fato e ficção, diminuindo a credibilidade de praticantes e profissionais.
- somado à busca desenfreada por aumento dos músculos, existe um desconhecimento grosseiro de quais são

os verdadeiros papéis dos nutrientes no organismo humano.

- não existem alimentos ou combinações que aumentem a massa ou a definição muscular.

embora não existam receitas comprovadas que aumente a massa ou a definição muscular, algumas revistas especializadas insistem em oferecer formas de aumentar a massa muscular ou de queimar gordura. por isso, há

um consumo exagerado dos famosos nutrientes anabólicos, anticatabólicos, termogênicos, no entanto, não existe qualquer evidência científica que comprove a eficácia de tais produtos. os descuidados também são frequentemente vítimas da confusão que existe entre consumo de nutrientes e cardápio. uma dieta sempre será expressa sob a forma de lista de alimentos a serem consumidos, são os cardápios; no entanto, existem

seis classes de nutrientes, porém infinitos tipos de cardápios. o estresse de treinamento um dos componentes

que influencia a necessidade de nutrientes, mas não o único. além disso, pesquisas científicas não comprovam

que o treinamento imponha a necessidade de nutrientes num nível tão alto que a alimentação balanceada não possa atender. muitos atletas defendem o consumo pesado de suplementos alimentares, entretanto, a ciência

ainda não consegue produzir nutrientes (suplementos) muito melhores que os alimentos.

aspectos nutricionais para hipertrofia muscular

antes de qualquer coisa, importante saber que os nutrientes podem auxiliar a alcançar os objetivos propostos

na elaboração do programa de treinamento, no entanto, para que esse treinamento seja efetivo, preciso, antes

de tudo, treinar.

os nutrientes não funcionam sem treinamento

a energia necessária para as ações musculares (contrações) resultado do desgaste da creatina fosfato e do glicogênio (reserva energética) em trabalhos realizados para a promoção da hipertrofia muscular. Já aos carboidratos, sua real importância não está bem definida no treinamento de fora, mas acredita-se atualmente que eles não comprometem o desempenho do treino, a não ser que o treinamento seja iniciado com uma concentração muito baixa de glicogênio muscular. um dos possíveis causadores de fadiga muscular pode ser a

incapacidade de manter o agrupamento de creatina fosfato. a suplementação de creatina poderia, portanto, pelo menos em teoria, beneficiar o desempenho dos treinos de fora. embora diversos trabalhos demonstrem a

utilidade da suplementação de creatina em diferentes situações de exercícios, a literatura carece de dados quanto ao efeito dessa suplementação nos treinos de fora tipicamente realizados em academia.

a maioria dos resultados de suplementação de creatina são de estudos feitos em laboratório

o aumento puro e simples da massa muscular não é o objetivo da maioria dos esportes, em que os músculos precisam ser treinados. no entanto, os objetivos do culturismo exceção a esta regra. diante da carência de resultados quanto à possibilidade de aumento da treinabilidade na musculação, as práticas nutricionais recomendadas encaixam-se no campo do bom senso.

no treino em jejum e tenha uma dieta balanceada

outro problema na musculação quanto ao timing, ou seja, a melhor hora para o consumo de determinados nutrientes em relação ao momento de execução do exercício. alguns praticantes consomem suplementos variados como creatina, aminoácidos, shakes proteicos, vitaminas e carboidratos durante o treino, com o objetivo de melhorar o desempenho do seu treinamento. no entanto essa prática não encontra suporte na literatura científica. por outro lado, muitos acreditam que o fornecimento de suplementos variados durante o

exercício pode atrapalhar o catabolismo promovido pelo treino. o catabolismo, processo de captação de energia, fundamental para o crescimento muscular. no entanto, essa argumentação também não tem respaldo

científico. diante das inúmeras evidências científicas que não apoiam a maioria dos modismos e estratégias de suplementação utilizada por indivíduos interessados em ganho de massa muscular, importante a utilização de estratégias nutricionais que garantam tanto o efeito do treinamento como o consumo saudável de nutrientes.

toda essa explanação sobre treino e nutrição está baseada no livro manual de musculação, devidamente citado em nossa bibliografia. vale sempre lembrar que para a escolha de uma dieta a ser utilizada para ganho

muscular, fundamental prescrição médica. isto posto, ainda com base em nossa bibliografia, sugerimos algumas recomendações nutricionais para ganho de massa muscular:

- a ingestão proteica deve ficar em torno de 1,5 g a 1,6 g a cada kg de peso/dia.
- o ganho de peso deve ser gradual, no máximo 1 kg por semana.
- a ingestão calórica deve exceder as necessidades diárias em 400 kcal a 500 kcal/dia.
- necessário um balanço positivo de 2.000 a 3.000 calorias para constituir cerca de meio quilograma de músculo (1.000 gramas).
- deve-se consumir três refeições e de dois a três lanches saudáveis por dia. algumas opções são: frutas secas, castanhas, sementes e refeições líquidas.
- as proteínas em pó não são mais eficientes que as fontes naturais de proteínas (por exemplo: carnes magras, leite desnatado e claras de ovos).
- suplementos proteicos aminoácidos não promovem o crescimento muscular.
- a suplementação com vitamina B12, boro e cromo não aumentam a massa.
- treino básico de fora muscular

neste tópico, você poderá estudar uma sequência de treino básico de fora muscular. este treino teve como base as orientações do livro manual de musculação, obra devidamente referida em nossa bibliografia. no entanto, insistimos sobre a importância de consultar um professor de educação física para uma orientação

personalizada. antes de desenvolver a fora muscular, desenvolve-se a flexibilidade a maioria dos exercicios de fora, especialmente os que utilizam pesos, emprega larga amplitude de movimento ao redor das grandes articulares. antes de desenvolver a fora muscular, fortalecem-se os tendes e os ligamentos o

aumento da fora muscular normalmente excede a capacidade de adaptao dos tendes e dos ligamentos; dessa forma, trabalhos com intensidade elevadas, de maneira prematura, ou em um curto periodo de tempo

para a adaptao, podem oferecer riscos aos sistemas de suporte. antes de desenvolver os membros, desenvolve-se o tronco os msculos do tronco funcionam como uma unidade que proporciona estabilizao e, mantm o tronco fixo durante os movimentos de braos e de pernas. considere os dias da semana e os respectivos programas relacionados. faa uma srie de movimentos, repetindo vezes cada exercicio, com um intervalo de minuto entre cada exercicio. embora ilustraes estejam representadas ora por homem, ora por mulher, esta sequencia serve para ambos os sexos, de acordo com os objetivos propostos:

programa a: membros superiores.

programa b: membros inferiores e coluna.

programa a: membros superiores

- abdominal com os ps fixos
- extenso do quadril no solo com ps apoiados
- flexo unilateral do cotovelo, com haltere, cotovelo apoiado sobre a coxa
- supino
- crucifixo
- fly
- desenvolvimento sentado com haltere
- puxada por trs
- remada polia alta
- remada polia sentada
- triceps na polia alta
- triceps testa
- elevao lateral
- elevao frontal
- abdominal com os ps fixos

este exercicio trabalha o reto do abdome e, com menor intensidade, os oblquos interno e externo do abdome.

- extenso do quadril no solo com ps apoiados

este exercicio trabalha principalmente os msculos posteriores da coxa e os gteos mximos. realizado em sries longas, tendo como objetivo a contrao dos msculos no final da elevao da pelve.

- flexo unilateral do cotovelo, com haltere, cotovelo apoiado sobre a coxa

este exercicio de isolamento permite o controle de movimento na sua amplitude, sua velocidade e correo, trabalhando principalmente o biceps braquial e o braquial.

- supino

este exercicio solicita o peitoral maior, sobretudo sua parte abdominal, o triceps e a parte clavicular do deltide.

- crucifixo

este exercicio trabalha principalmente o msculo peitoral maior.

- fly

este exercicio trabalha de um modo geral, os braos e o peito (peitoral maior e menor).

- desenvolvimento sentado com haltere

este movimento pode ser realizado tambm em p, alternando-se os membros superiores. procure realiz-lo com as costas apoiadas, com o intuito de evitar o aumento da curvatura lombar.

- puxada por trs

este exercicio um dos preferidos para deixar as costas largas e fortalecer os biceps.

- remada polia alta

este exercicio trabalha a parte superior das costas, o trapzio e deltoide, alm de fortalecer os braos.

- remada polia sentada

este exercicio trabalha todos os msculos das costas, considerado exercicio principal para esta parte do corpo.

- triceps na polia alta

a pegada em supinao no permite trabalhar com peso elevado, sendo o exercicio executado com um peso moderado de modo a trabalhar o triceps branquial e concentrar o esforo sobre a cabea medial. durante a extenso do cotovelo, o anconeio e os extensores do carpo so tambm solicitados.

- triceps testa

este exercicio trabalha os braos, o antebrao e o triceps branquial.

- elevao lateral

este tipo de treinamento deve ser adaptado conforme a especificidade do msculo a ser trabalhado, podendo

ser aplicado os movimentos com mos frente, mos atrs dos glteos e mos sobre os lados.

- elevao frontal

este exercicio trabalha o peitoral superior, o trapzio e a deltide anterior.

programa b: membros inferiores e coluna

- leg press 45

- extenso de joelho com halteres

- agachamento

- extenso de joelho (cadeira extensora)

- adutores com aparelho especifico

- flexo de joelho (mesa flexora)

- flexo plantar sentado

- flexo plantar em p

- leg press 45

este exercicio trabalha a coxa e a panturrilha, tambm conhecida como batata da perna.

- extenso de joelho com halteres

este exercicio trabalha principalmente os quadriceps femorais e os glteos. cargas pesadas no interferem de

forma determinante no resultado final. procure trabalhar com cargas moderadas em sries de a repeties.

- agachamento

este exercicio trabalha as coxas, as panturrilhas, os quadris e o glteo.

- extenso de joelho (cadeira extensora)

este exercicio trabalha as coxas, o abdmen e as pernas de um modo geral.

- adutores com aparelho especifico

este exercicio trabalha os adutores (pectneo, adutor curto, adutor mnimo, adutor longo, adutor magno e gracil), permite a utilizao de cargas maiores que a aduo com polia baixa, mas sua amplitude de execuo reduzida. as sries longas produzem melhores resultados.

- flexo de joelho (mesa flexora)

este exercicio trabalha os posteriores da coxas, o glteo, as costas e a panturrilha.

- flexo plantar sentado

os exercicios e trabalham as coxas e a panturrilha.

- flexo plantar em p

unidade o educador fsico e o treino avanado de fora muscular.

ol,

nesta unidade, voc aprender sobre o que educao fsica e acompanhar sua trajetria na histria da humanidade e perceber como ela importante para o desenvolvimento da sociedade. ver tambm, os princpios de joe weider, o norte-americano responsvel pelo nvel que o culturismo alcanou hoje, e saber o porqu sua tcnica to usada em academias e demais situaes de treino de hipertrofia. por fim, iremos apresentar um treino avanado de fora muscular.

bom estudo!!!!

. a histria da educao fsica

a educao fsica cincia que busca investigar a origem e o desenvolvimento das atividades fsicas do ser humano atravs do tempo. medida que se desenvolveu a evoluo cultural dos povos, a educao fsica

também evoluiu. portanto, a sua trajetória no tempo e no espaço está ligada com os sistemas políticos, sociais, econômicos e científicos vigentes na sociedade. na pré-história, a preocupação com o desenvolvimento da força bruta estava relacionado com as batalhas e as guerras que haviam entre os povos.

devido à necessidade de sobrevivência o homem foi obrigado a locomover-se, de uma região para outra, várias vezes durante o ano. sem querer, o homem adestrava o corpo, numa prática natural do saltar, trepar, correr, pular, nadar. desta forma, o homem foi aprimorando, melhorando, através de milhares de anos, o seu aspecto físico para vencer melhor a luta pela vida. pesquisas mostram que a prática da educação física existe desde o início da antiguidade oriental (. a.c). há indícios da prática na China e o no Japão antigo, no entanto o Egito aparece na história como uma civilização adiantada nesse sentido. a princípio, o povo vivia em tribos, tendo cada uma delas suas leis e sua religião; mais tarde se reuniram, no alto e baixo Egito, para

formarem o novo reino, sob a direção de um chefe único, o faraó, que o povo acreditava ser a encarnação do deus. na Roma antiga, os romanos conquistaram a Grécia e suas atividades físicas que orientavam para o desenvolvimento das massas musculares. no entanto, pouco se dedicavam à cultura intelectual e muito menos

à da moral do homem.

sistema educativo

os muros da ilha de Creta, na Grécia, recentemente desenterrados, revelaram que a cultura física era praticada

com tanta paixão, força e destreza, que chegaram a construir praças de jogos ou circo. pelos desenhos e pinturas de cenas esportivas encontradas, conclui-se que já se praticava diversos jogos como corridas de carros, corrida a pé, saltos, touradas, danças, além de exercícios de ginástica. o pugilismo, o boxe, lutas de gladiadores, a caça e jogos de xadrez também eram praticados. portanto, possível afirmar que a educação física nasceu sob os aspectos militar e esportivo. sob o aspecto militar, a educação física era usada com o objetivo de preparar o exército para a batalha, sob o caráter guerreiro de sangue frio e a coragem. com o mesmo objetivo de alegrar a aristocracia debochada e cruel, sedenta por crueldade, eram feitos espetáculos

com luta de gladiadores, homens contra homens; homens e mulheres contra animais ferozes. esses lutadores

usavam muito a preparação física para suportar a batalha. mais tarde o espetáculo também foi praticado em Roma. sob o aspecto esportivo, a educação física despertava as qualidades guerreiras em atividades individual

e coletivamente. individualmente, praticavam-se esportes que desenvolviam as qualidades inatas do guerreiro,

tais como coragem, ousadia, resistência e confiança em si mesmo. entre muitos exercícios salienta-se de uma

maneira especial:

a) corridas a pé: a formavam a base dos exercícios de destreza e agilidade, com o objetivo de aplicá-lo às corridas de touros.

b) pugilismo: uma espécie de boxe, parecido com o boxe dos dias atuais, no qual era permitido golpear tanto

com os pés como com os punhos. muitos lutadores chegavam à morte no decorrer do combate. os atletas eram

divididos em categorias:

- peso leve, que lutavam de mãos livres, podendo golpear com os pés;
- peso médio, que usavam capacetes, com penachos e luvas;
- peso pesado, que eram protegidos com um capacete, máscara e luvas de couro acolchoadas, compridas e

trançadas. lutavam até que um deles casse exausto e o vencedor o pisasse triunfante.

c) combate de gladiadores: este combate era feito no próprio local do sacrifício ao culto a Minotauro. o vencedor ganhava a liberdade e o vencido era sacrificado, costume esse encontrado na Grécia primitiva como

herança da civilização cretense e, mais tarde, em Roma como herança da Grécia, quando a conquistaram.

d) corridas de touros: com o correr dos tempos, a luta de gladiadores tornou-se decadente e foi

substituída

pela corrida de touros dentro da arena, como parte integrante do culto sagrado ou touromquico, em homenagem a divindade touro-homem, em que a vítima em geral terminava espetada nos chifres dos touros

bravios.

e) caráter coletivo: este compreendia as caçadas e corridas de carros, com o espírito de competição e recreativo.

no Brasil, a história da educação física começa a partir da segunda guerra mundial. em relação à guerra, Getúlio Vargas mantém um posicionamento neutro. o Brasil assinou um acordo com os Estados Unidos, no qual

se acordava a construção da primeira siderúrgica brasileira em troca da instalação de bases militares no nordeste. no mesmo ano, o governo estabelece as bases da organização desportiva brasileira instituindo o conselho nacional de desportos, com o intuito de orientar, fiscalizar e incentivar a prática desportiva em todo o

país. com grandes investimentos por parte do governo, fica clara a intenção de se criar uma juventude patriótica e nacionalista que se identificasse não só com a política adotada pelo governo de Getúlio Vargas, mas

que pudesse sempre que necessário servir à pátria. em 12 de maio de 1942, o decreto n. 17.244, concede o reconhecimento do curso superior da escola de educação física de São Paulo. em 10 de outubro do mesmo ano, também é reconhecido o curso no Estado do Espírito Santo. em maio de 1943, o mesmo acontece nos Estados do Rio Grande do Sul, Piauí e Santa Catarina. em 1944, concede autorização para o funcionamento do curso normal de educação física nos estados de Pernambuco e Paraná. em 1945, cria o conselho nacional de desportos e com a promulgação do decreto-lei n. 1.224, de 10 de março de 1946, tanto a educação física

quanto a educação cívica e moral passam a ser obrigatórias para todos os estudantes com até 18 anos de idade de todo o país. a educação física surgia com o objetivo de fortalecer a saúde das crianças e jovens, além de torná-los resistentes com hábitos e práticas higiênicas, prevenindo contra doenças, conservando assim o bem-estar e a longevidade das pessoas. em 1942, o Brasil declara guerra aos países do eixo, Alemanha e Itália, pois os navios brasileiros foram atacados por submarinos alemães. a frota expedicionária brasileira foi criada em 1942, em que o primeiro escalão desta frota foi mandado para combate na Itália. durante o Estado Novo (1937-1945) os esportes coletivos ganharam papel de destaque no cenário nacional, começa então toda uma campanha valorizando a prática desportiva. são realizados vários eventos neste sentido como por exemplo o i

campeonato intercolegial de educação física, realizado na cidade de Santos, em agosto de 1942, com a participação de estabelecimentos de ensino de cidades paulistas somando 1.200 estudantes-atleta. em 1943, ainda, o governo criou a comissão técnica de organização sindical e o serviço de recreio operário, órgãos ligados ao Ministério do Trabalho. o objetivo era gerenciar os benefícios para menores e adultos orientando a recreação como forma de contribuição para o rendimento do trabalho nas fábricas, aumentando desta forma sua produção. as atividades eram demonstrações de ginástica e competições de atletismo, natação, basquetebol e voleibol. em 1944, foi realizado, o II campeonato intercolegial, com a presença de 1.500 jovens. a escola nacional de educação física habilitava seus frequentadores nas seguintes áreas:

- educação física.
- técnico desportivo.
- treinamento e massagem.
- medicina da educação física e desportos.

com a criação da escola nacional, os estabelecimentos de ensino oficiais passaram a exigir o diploma de conclusão do curso de magistério em educação física para os pleiteantes a professores. em agosto deste mesmo ano, houve em São Paulo o III campeonato colegial de educação física, com disputas para ambos os sexos e com apresentações de atletismo, natação, ginástica, basquetebol e voleibol. estes campeonatos intercolegiais foram realizados em todo o país. houve também o campeonato colegial brasileiro de natação, realizado nos anos de 1945 e 1946, os campeonatos ginásio-colegial em 1947, os jogos metropolitanos ginásio-colegiais em 1948. de volta ao governo, em 1949, Getúlio divide o então Ministério da Educação e Saúde em Ministério da Educação e Cultura e Ministério da Saúde. cria, também, a campanha de aperfeiçoamento e difusão do ensino secundário e o comitê brasileiro da organização mundial de educação pré-escolar. durante o governo de Juscelino Kubistchek (1956-1961) foi criada a revista escola secundária que organizou a campanha de aperfeiçoamento e difusão do ensino secundário.

cria, também, a campanha nacional de erradicação do analfabetismo e realiza o II Congresso Nacional de Educação de Adultos. A Educação Física cumpriu, no decorrer dos anos, papel fundamental para a criação de uma nova sociedade, com um sentimento mais patriótico e nacionalista. Por outro lado, interferiu diretamente

na política educacional do país, através da União Nacional de Estudantes de Educação Física.

• o professor de Educação Física

Neste tópico, vamos conhecer a profissão do educador físico e saber como ela é importante para o desenvolvimento da saúde e vital para o acompanhamento de um treino de hipertrofia. Como vimos, a Educação Física é uma das áreas do conhecimento humano ligada ao estudo e atividades de aperfeiçoamento, manutenção ou reabilitação da saúde do corpo e mente, sendo elemento fundamental no desenvolvimento do ser humano. Educação Física é um termo usado para nomear tanto o conjunto de atividades físicas no competitivas e esportes com fins recreativos quanto ciência que fundamenta a correta prática destas atividades, resultado de uma série de pesquisas e procedimentos estabelecidos.

- o desporto/esporte

Em Educação Física considera-se desporto uma disciplina escolar e um campo acadêmico, já esporte refere-se às diversas modalidades organizadas. Educação Física é uma atividade física planejada e estruturada, com o propósito de melhorar ou manter o condicionamento físico. Também o conjunto de atividades físicas no competitivas, que fundamenta a correta prática destas atividades. A diferença entre a Educação Física e a atividade física é que a atividade física é qualquer movimento do corpo, produzido pelo músculo esquelético que resulta em um aumento do gasto energético. Atividade física refere-se ao gasto calórico promovido por uma ação superior física, como um deslocamento, um movimento físico qualquer. Já a Educação Física é uma ação planejada e estruturada, que pode utilizar-se de vários elementos como o esporte, a dança, a luta, o

jogo, a brincadeira e a atividade física. Para atuar como professor de Educação Física, é necessário um curso superior, durante o qual estudar os aspectos filosóficos, humanísticos, psicológicos, fisiológicos, bioquímicos, genéticos, antropométricos e neuromotores das atividades físicas como também suas dimensões sociais e psicomotoras. O profissional deve ser capaz de orientar jogos e atividades lúdicas corretamente, cuidando da postura correta dos participantes, do respeito às normas do jogo/atividade, de assegurar o interesse de todos e do aproveitamento físico por parte dos jogadores/participantes. Deve-se trabalhar as aptidões físicas relacionadas à saúde, o desenvolvimento de qualidades físicas, a condição aeróbia, a resistência muscular localizada, a força, a flexibilidade e o controle da composição corporal. Normalmente, as atividades mais indicadas são:

- exercícios técnicos: natação

- exercícios aeróbios: caminhada, corrida, ciclismo, dança de salão.

- exercícios de força ou resistidos: musculação, ginástica localizada, hidroginástica.

- exercícios de flexibilidade ou mobilidade: alongamentos, exercícios de flexibilidade.

Existe uma confusão com relação às nomenclaturas dos cursos de Educação Física e ciências do esporte, no entanto são duas graduações diferentes. O curso de Educação Física possui matérias ligadas às áreas de ciências biológicas e da saúde, uma atuação diretamente ligada ao ensino pedagógico e aplicação de atividades físicas para pessoas ou grupos, seja em ambientes escolares, seja em academias e centros esportivos.

Já o formado em esporte ou ciências do esporte, atua como técnico, preparação física de atletas, gestão e marketing esportivo e organização de eventos esportivos. Em geral, esses profissionais disputam as mesmas

vagas no mercado de trabalho.

- o treinador pessoal (personal training)

Este profissional atua na análise e avaliação do quadro físico do cliente, apontando os fatores de riscos ou limitantes para a prática de exercícios físicos. Auxilia a escolha das atividades e indica o nível de aptidão física do cliente e aos objetivos por ele desejados. Além disso, funções do treinador pessoal:

- avaliar e orientar o vestuário, calçados e acessórios para a prática dos exercícios propostos.

- escolher as melhores condições para a prática de um programa de atividade física: local, horário, temperatura,

umidade e outras variáveis que podem influenciar na execução do programa.

- controlar a duração, frequência, intensidade, velocidade de execução, intervalo, e variações das modalidades do programa.

- reavaliar, estimar e medir a eficincia do programa proposto e quantificar a melhora da aptido fsica e os objetivos desejados pelo cliente.

como vimos no tpico anterior, no principio, a formao no brasil dos profissionais de educao fsica tinha origem militar, mas atualmente existem escolas civis com preparao to boa quanto os institutos militares. o conselho federal de educao fsica (confef) o instrumento principal de organizao e normatizao das atividades pertinentes a essa rea de atuao, no brasil. os conselhos regionais de educao fsica (crefs) so subdivises do confef nos estados e tm a funo de fiscalizar o exerccio das atividades prprias dos profissionais de educao fsica. atualmente so treze crefs, abrangendo todos os estados brasileiros. o bacharel em educao fsica atua em clubes, academias, centros esportivos, hospitais, empresas, planos de

sade, prefeituras, acampamentos, condomnios e qualquer espao de realizao de atividades fsicas com exceo da escola de educao brasileira. o profissional com licenciatura em educao fsica atuar em escola de educao bsica e tambm nos clubes, academias, hospitais, entre outros. os profissionais e estudantes de

educao fsica no brasil possuem uma srie de eventos especializados na realizao de cursos. o mais famoso

o congresso internacional de educao fsica - fiep, que acontece desde na cidade de foz do iguaçu, com a participao de mais de . pessoas de pases, com a apresentao de mais de trabalhos cientficos. o congresso fiep organizado pelo prof. almir adolfo gruhn, que atualmente o presidente mundial da federao internacional de educao fsica, e disponibiliza anualmente uma srie de cursos, eventos paralelos e congressos cientficos.

. - o curso superior em educao fsica

neste tpico, estudaremos toda a estrutura de um curso de educao fsica e veremos quanto complexa a formao deste profissional. um dos objetivos do curso superior em educao fsica a formao de um profissional crtico e reflexivo, com conhecimentos amplos da rea da sade/educao fsica, conforme a histria e a cultura educacional do pas. um profissional que marcado pela promoo e desenvolvimento de atitudes ticas, da autonomia intelectual, criatividade e do pensamento crtico. o profissional desta rea deve procurar intervir e transformar hbitos sociais que levem prtica da atividade fsica com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e defender um estilo saudvel de viver. veja um exemplo de curso de educao fsica:

- modalidade: licenciatura em educao fsica

promover o processo de ensino-aprendizagem do componente curricular educao fsica na educao bsica (nos nveis da educao infantil, ensino fundamental e ensino mdio). planejar e replanejar, programar, organizar, coordenar, supervisionar, desenvolver, refletir e avaliar o processo, ministrando aulas

tendo como contedo a cultura corporal de movimento na perspectiva scio-educacional e de qualidade de vida/bem estar.

- modalidade: graduao plena em educao fsica

promover treinamento esportivo, preparao fsica, avaliao fsica, recreao em atividade fsica, orientao de atividades fsicas, gesto em educao fsica e esporte. diagnosticar, identificar, planejar, organizar, coordenar, prescrever, orientar, avaliar, administrar, aplicar mtodos e tcnicas motoras diversas, ministrar exerccios fsicos objetivando promover, otimizar e reabilitar o condicionamento e restabelecer perspectivas de

sade, lazer ativo e bem estar psicossocial do indivduo ou do coletivo.

- prticas laboratrio de educao fsica

laboratrio de medidas e avaliao

laboratrio de biomecnica

laboratrio de anatomia humana

laboratrio de musculao

quadras poliesportivas

convnio com clubes

semana de educao fsica

monitoria

iniciao cientfica

estgio supervisionado

prtica como componente curricular
atividade-acadmico-citentfico-culturais
durao
- anos (licenciatura)
- anos (graduao plena antigo bacharelado)
- matriz curricular (licenciatura)
anatomia
anatomia dos sistemas
aprendizagem e desenvolvimento motor
atividades complementares
atividades prticas supervisionadas
atletismo: aspectos pedaggicos e aprofundamentos
basquetebol: aspectos pedaggicos e aprofundamentos
biologia (citologia)
biomecnica aplicada atividade motora
cincias sociais
comunicao e expresso
corporeidade, motricidade e educao fsica
crescimento e desenvolvimento humano
didtica especfica
didtica geral
educao fsica adaptada
educao fsica infantil
educao fsica interdisciplinar
educao fsica no ensino fundamental
educao fsica no ensino mdio
estgio licenciatura
estrutura e funcionamento da educao bsica
estudos disciplinares
filosofia e dimenses histricas da educao fsica
fisiologia aplicada atividade motora
futebol: aspectos pedaggicos e aprofundamentos
ginstica artstica
ginstica geral
handebol: aspectos pedaggicos e aprofundamentos
homem e sociedade
interpretao e produo de textos
Lngua brasileira de sinais - libras
lutas: aspectos pedaggicos e aprofundamentos
medidas e avaliao
metodologia do trabalho acadmico
metodologia do treinamento fsico
mtodos de pesquisa
natao: aspectos pedaggicos e aprofundamentos
planejamento e polticas pblicas de educao
prtica de ensino: componente curricular
prtica de ensino: estgio supervisionado
prtica de ensino: observao e projetos
prtica de ensino: reflexes
prtica de ensino: trajetria de prxis
prtica de ensino: vivncia no ambiente educativo
primeiros socorros
psicologia do desenvolvimento e aprendizagem
recreao
ritmo e dana

voleibol: aspectos pedagógicos e aprofundamentos

. princípios de treinamento weider

neste tpico, voc estudar a respeito do norte-americano joe weider, responsvel pelo nvel que o culturismo alcanou hoje. embora ele no tenha inventado o culturismo, correto afirmar que a indstria do culturismo no existiria se no fosse ele, desta forma no teria arnold schwarzenegger, lee honey, dorian yates e muitos outros. os princpios de treinamento weider fundamentaram o culturismo moderno e so utilizados no dia a dia das academias. veja os principais conceitos:

treinamento progressivo

refere-se adio de cargas progressivas, ou seja, para que o msculo se torne maior e mais forte necessrio, periodicamente, adicionar mais carga, aumentar o nmero de sries e de sesses de treino, diminuir o tempo de repouso entre as sries. este princpio utilizado principalmente por iniciantes na musculao, pois estes tm um aumento inicial de fora muito rpido. atletas mais avanados, muito embora tambm continuem a adicionar peso aos exerccios, trabalham de uma forma mais sofisticada, utilizando uma combinao dos outros princpios.

treinamento em sries

recomenda a realizao de a sries para cada exerccio a fim de chegar completa exausto de cada grupo muscular e obter assim mxima hipertrofia. este treino conveniente para principiantes se considerarmos o programa de treinamento como um todo. atletas avanados realizam nmeros de sries diferentes. s vezes apenas uma srie de um determinado exerccio e quatro de outro, por exemplo.

treinamento isolado

um msculo pode trabalhar relativamente isolado ou auxiliado por outros msculos ao mximo, no entanto necessrio isol-lo da ao destes msculos auxiliares. nem todo o treinamento pode obedecer a este princpio, pois muitos exerccios envolvem mais de uma articulao no trabalho, como exemplo, o desenvolvimento para

o deltoide, em que o trceps tambm tem de trabalhar.

confuso muscular

este treino evita que o msculo se adapte a um determinado tipo de exerccio ou uma rotina especfica de treinamento. os msculos nunca devem se acomodar, pois para crescer, necessitam estar constantemente em

estresse. para isto, muda-se constantemente o exerccio, sries, repeties, ngulos de presso, de forma que no se d oportunidade para que o msculo acomode. preciso ter muitos mtodos para fazer uso desse treino,

uma vez que na inteno de utilizar este princpio, alguns atletas acabam por mudar tanto os exerccios que no

sabem mais a carga que utilizam para cada um, at descobrirem ou relembra-los qual a carga, e muitas vezes

terminam o treinamento com as cargas erradas. importante mudar alguns exerccios periodicamente, um de

cada vez, para cada grupo muscular.

treinamento prioritrio

o msculo desenvolvido com um grau de intensidade de treinamento. esta intensidade s atingida quando a

energia est em alto grau. por exemplo, se em um dia est programado para treinar abdmen, bceps e ombro, e

se seu ombro necessita de mais envolvimento, d prioridade a ele, ou seja, comece a trein-lo primeiro.

treinamento em pirmide

o objetivo aquecer o msculo progressivamente antes de utilizar a carga mxima para um determinado exerccio e assim evitar riscos de ruptura de tecido mole. comea-se com repeties e % da carga mxima como aquecimento. depois acrescenta-se peso e realiza-se - rm (repetio mxima) e finalmente realizam-se -

rm, o que corresponder aproximadamente a % da carga mxima. exerccios gerais de aquecimento, incluindo aquecimento cardiorrespiratrio e exerccios de alongamento, so convenientes antes de iniciar o treino principal. antes de iniciar cada grupo muscular bom alongar novamente, no rigorosamente, e sim em

nvel de aquecimento. esta uma forma de avisar ao msculo que o esforo fsico ser iniciado. outros sistemas

de treinamento no obedecem a recomendação do princípio em pirâmides, mas se realiza, por exemplo, uma série de aquecimento com 1 RM e mais uma ou duas séries de 1 RM.

treinamento dividido

segundo weiner, após um período de adaptação de três meses realizando um treino básico, três vezes por semana, pode ser que o indivíduo queira aumentar a intensidade de treinamento. para isso, aconselhável dividir o treino em duas partes:

- a primeira, treina-se a parte superior do corpo utilizando-se aproximadamente oito exercícios.
- na segunda, treina-se a parte inferior com a realização de 10 exercícios.

desta forma, possível concentrar mais energia para as diferentes partes do corpo, já que estas partes são treinadas em dias diferentes, sendo possível assim desenvolver um físico maior e mais simétrico. esta divisão

muito utilizada por culturistas que já realizaram a fase de adaptação. treinos mais avançados são divididos em três ou quatro partes. desta forma, em cada dia treina-se de uma ou duas regiões musculares, havendo assim

um intervalo de seis a oito dias entre os treinos para os mesmos grupos musculares. e assim, cada parte pode

ser treinada com o máximo de intensidade. ainda existem atletas que dividem o treino durante o dia, de forma

que cada músculo treinado em um período diferente do dia, mas, para isso, necessário ter muito tempo disponível ou dedicação exclusiva aos treinos.

treinamento por fluxo

sua função é para obter crescimento, necessário haver suficiente irrigação sanguínea permanente em um determinado músculo. para conseguir isto, treina-se de três ou quatro exercícios para um mesmo músculo

em sequência, sem realizar nenhum outro exercício para outro grupo muscular entre estes exercícios específicos. para determinados grupos musculares existem atletas que utilizam apenas um exercício. estes

atletas normalmente já têm estes músculos bastante desenvolvidos, de forma que não têm muito com que se preocupar. outros atletas, realizando dois ou mais exercícios, acabam por diminuir o músculo ao invés de faz-

lo crescer. isto é comum acontecer com alguns atletas teimosos que só obcecados com o tamanho do braço e

passam a realizar inúmeros exercícios. para descobrir qual o número ideal de exercícios e o peso conveniente

para você, sempre ser através do método de tentativa e erro, com alguns meses você aprender.

super série

este é um princípio weider, bastante comentado, que preconiza agrupar dois exercícios para grupos musculares opostos e realizá-los alternadamente, como o caso do bíceps e tríceps. realiza-se, por exemplo,

uma rosca direta e em seguida uma rosca testa, com pouco ou nenhum intervalo entre elas. os sistemas super séries comprovadamente eficiente do ponto de vista neurológico. testes comprovam que, fazendo-se uma série para tríceps e outra para bíceps, melhora-se o índice de recuperação de ambos. este princípio parece útil, principalmente quando em alguma fase do treino se resolve treinar braço (bíceps e tríceps) em um dia. treinos avançados destes músculos acontecem normalmente em dias separados, mas eventualmente

você pode resolver agrupá-los.

série combinada

neste caso, dois exercícios diferentes para um mesmo músculo são executados, um após o outro, sem intervalo.

por exemplo, rosca direta e rosca alternada para bíceps, rosca testa e extensor de braços com cabos para tríceps ou voador e supino para peitoral. o objetivo é utilizar todo o potencial do músculo treinado em ângulos diferentes para atingir maior número possível de fibras musculares.

treinamento em ciclo

durante uma parte do treino anual, deve-se desenvolver rotinas para desenvolver massa e força muscular. durante outra parte do ano, deve-se desenvolver rotinas com menos peso e mais repetições e pouco

repouso

entre as séries. desta forma, evitam-se lesões musculares enquanto se obtém desenvolvimento progressivo.

este princípio no meio esportivo também conhecido como periodização e pode ser manipulado de várias maneiras de acordo com a condição de cada atleta e quadro anual de competições.

isotensão

tensiona um músculo e o mantém em tensão máxima por - segundos. a tensão isométrica deve ser realizada três vezes. este tensionamento melhora o controle neuromuscular e auxilia a obter definição e pico muscular.

este treinamento também conhecido como isometria aplicado na realização de poses, sendo que atletas competitivos intensificam estas poses pelo menos de 4 a 6 meses antes dos campeonatos. após cada repetição,

alguns atletas utilizam a isotensão. este tipo de treino bastante efetivo para bíceps, tríceps, bíceps femoral e

peitoral quando se executa o voador e cruzamento de cabos e o levantamento lateral para deltóide.

repetição forçada
um companheiro de treino ajuda a execução de mais algumas repetições, após ter atingido o seu ponto máximo do esgotamento muscular para o determinado exercício. esta ajuda não ocorre em toda a trajetória do movimento positivo, mas sim na fase final, quando normalmente se realiza a isotensão. um máximo de 4 ou 5 repetições forçadas normalmente utilizado. este é um princípio de treinamento que não deve ser utilizado por culturistas experientes que tenham passado da fase de adaptação, pelo menos.

cuidado para que o seu companheiro de treino não faça o exercício no seu lugar

muito comum ver em academias parceiros de treino realizando rosca direta enquanto não deveriam estar ajudando a repetição forçada de supino.

drop set

neste princípio uma série realizada até o esgotamento total, quando então o peso diminuído (aproximadamente em 10%); a série então imediatamente continuada até novamente obter o esgotamento total. normalmente, esta diminuição de carga só é realizada uma vez, mas uma tripla ou quádrupla diminuição eventualmente utilizada. este princípio utilizado quando se tem disponível um companheiro de treino que se encarrega de diminuir a carga enquanto você respira por alguns segundos antes de pegar pesado novamente.

este outro princípio que não deve ser utilizado por iniciantes.

pr-exausto

quando se treina um grupo muscular, começando-se com um exercício básico, como o supino para o peitoral, um músculo menor envolvido no movimento irá se esgotar antes do que o peitoral. assim, o músculo-alvo não poderá treinar em toda a sua capacidade. para evitar isso, primeiro se utiliza um exercício que tenha como objetivo atingir o músculo alvo diretamente, sem que se utilize significativamente nenhum outro músculo menor. desta forma você estará cansando o músculo-alvo, quando passar para o exercício básico, o músculo-alvo não será prejudicado pelo músculo menor, pois aquele já estará cansado. exemplo de exercício de pr-exausto:

- voador, crucifixo ou cruzamento de cabos antes de supino.
- pull over antes de puxada para dorsal.
- extensor de perna antes e agachamento.

série negativa

não confunda com repetição forçada o treinamento de musculação que envolve uma série variada de treino. não apenas chegar a uma academia, ir diretamente para um banco de supino ou para um voador e colocar um

monte de peso e malhar. desta forma, com certeza, as suas expectativas de melhora da condição física poderão

acabar em frustração e muita dor muscular.

treino avançado de força muscular

neste tópico, você poderá estudar uma sequência de treino avançado de força muscular. este treino teve como base as orientações do livro manual de musculação, obra devidamente referida em nossa bibliografia. no entanto, insistimos sobre a importância de consultar um professor de educação física para uma orientação personalizada. antes de desenvolver a força muscular, desenvolva a flexibilidade a

maioria dos exercicios de fora, especialmente os que utilizam pesos livres, emprega larga amplitude de movimento ao redor das grandes articulares. antes de desenvolver a fora muscular, fortaleca os tendes e os ligamentos o aumento da fora muscular normalmente excede a capacidade de adaptao dos tendes e dos ligamentos. antes de desenvolver os membros, desenvolva o tronco os msculos do tronco funcionam

como uma unidade que proporciona estabilizao e mantm o tronco fixo durante os movimentos de braos e de pernas. considere os dias da semana e os respectivos programas relacionados. faa uma srie de movimentos, repetindo trs vezes cada exercicio, com um intervalo de minuto entre cada exercicio.

embora ilustraes estejam representadas ora por homem, ora por mulher, esta sequencia serve para ambos

os sexos, de acordo com os objetivos propostos.

programa a: membros superiores.

programa b: membros inferiores e coluna.

programa a: membros superiores

- supino

- supino inclinado

- crucifixo

- fly

- biceps, braos em cruz, com polia alta

- biceps com aparelho lerry scott

- flexo-aduo horizontal dos ombros, inclinado, com halteres

- barra fixa anterior

- puxada por trs

- remada polia alta

- remada sentada

- remada em p com barra ou halteres

- triceps na polia alta

- triceps testa

- triceps francs

- desenvolvimento anterior com barra

- elevao lateral

- elevao frontal

- supino

este exercicio desenvolve a rea do msculo peitoral mdio.

- supino inclinado

este exercicio desenvolve a rea do msculo peitoral grande.

- crucifixo

este trabalha principalmente o msculo peitoral maior.

- fly

este exercicio trabalha de um modo geral, os braos.

- biceps, braos em cruz, com polia alta

este exercicio, voltado ao biceps, no deve ser efetuado com uma carga muito elevada de pesos e deve-se considerar que as sries longas produzem os melhores resultados. muito importante que esteja concentrado

para sentir a contrao da parte interna do biceps braquial.

- biceps com aparelho lerry scott

um dos melhores exercicios para sentir o trabalho do biceps braquial. aquea muito bem os msculos para no sofrer com a tenso muscular, que intensa nesta atividade. procure utilizar cargas leves e no estender demais os cotovelos para evitar o risco de tendinite.

- flexo-aduo horizontal dos ombros, inclinado, com halteres

este movimento no deve ser realizado com excesso de peso. ele localiza o esforo sobre os peitorais, principalmente sobre a sua parte clavicular. este exercicio, juntamente com o pull-over, integra a relao dos

exercicios fundamentais para o desenvolvimento de uma boa expanso torcica.

- barra fixa anterior

este exercicio trabalha as costas e os biceps.

- puxada por trs

este exercicio um dos preferidos para deixar as costas largas e fortalecer os biceps.

- remada polia alta

este exercicio trabalha a parte superior das costas, o trapzio e a deltoide, alm de fortalecer os braos.

- remada sentada

este exercicio trabalha todos os msculos das costas, considerado exercicio principal para esta parte do corpo.

- remada em p com barra ou halteres

este exercicio trabalha as costas de um modo geral, alm do deltoide e o branquial.

- triceps na polia alta

este exercicio trabalha os braos, o peitoral maior, o trapzio, alm do grande dorso.

- triceps testa

este exercicio trabalha os braos, o antebrao e o triceps branquial.

- triceps francs

deve ser observado que a posio vertical do brao estende a cabea longa do triceps braquial, favorecendo, assim, a sua contrao durante o trabalho.

- desenvolvimento anterior com barra

este exercicio tambm trabalha as costas e os braos de um modo geral.

- elevao lateral

este exercicio trabalha o peitoral superior, os triceps e os braos de um modo geral.

- elevao frontal

este exercicio trabalha o peitoral superior, o trapzio e a denide lateral.

programa b: membros inferiores e coluna

- leg press 45

- agachamento

- agachamento com as pernas afastadas

- agachamento com a barra na frente

- agachamento com as mos cruzadas

- extenso de joelho (cadeira extensora)

- extenso de tronco e coluna

- flexo de joelho (mesa flexora)

- flexo plantar sentado

- flexo plantar em p

- levantamento terra

- extenses do quadril com aparelho especifico

- leg press 45

este exercicio trabalha a coxa e a batata da perna.

- agachamento

este exercicio trabalha a coxa, a batata da perna, os quadris e o glteo.

- agachamento com as pernas afastadas

este exercicio tambm trabalha a coxa, a batata da perna, os quadris e o glteo.

- agachamento com a barra na frente

este exercicio tambm trabalha a coxa, a batata da perna, os quadris e o glteo.

- agachamento com as mos cruzadas

este exercicio trabalha as costas e as coxas.

- extenso de joelho (cadeira extensora)

este exercicio trabalha as coxas, o abdmen e as pernas de um modo geral.

- extenso de tronco e coluna

os exercicios e tambm trabalham as coxas, o abdmen e as pernas de um modo geral.

- flexo de joelho (mesa flexora)

- flexo plantar sentado

os exercicios , e trabalham as coxas e a panturrilha.

- flexo plantar em p