A woman with blonde hair in two braids, wearing sunglasses, a pink sports bra, and patterned shorts, is walking on a paved path. She is carrying a grey gym bag over her shoulder and a water bottle in her hand. The background features palm trees, a beach, and some buildings under a clear blue sky.

Guia de treinamento para férias e viagens.

Como sair da rotina sem sair
dos treinos.

Autor: Professor Henrique Di Mauro

Coautor: Professor Vitor Indalécio

APRESENTAÇÃO



Não é tarefa fácil manter o planejamento de treino em dia, eu sei! Há uma diversidade de problemas que interrompem nossa capacidade de dar continuidade nos treinos e sem dúvida, precisam ser tratados. No dia a dia comum o trabalho, as crianças, os estudos, as metas, os prazos e os compromissos pessoais acabam sendo os principais agentes estressores que nos colocam longe das boas práticas com a saúde e estética. Frequentemente estamos lutando para nos motivar e fazer o que deve ser feito de maneira coerente, um verdadeiro desafio da vida real. E é nítido que isso fica mais difícil quando a rotina é interrompida pelas férias e viagens. Você tem dúvida? Eu não! Essa interrupção desfavorece por completo os hábitos padrões e quando precisamos voltar às práticas rotineiras, a falta de vontade e protelação se instalam. O lado bom dessa condição é que, tal barreira pode ser vencida com o simples ato de manter a tarefa treino.

APRESENTAÇÃO

Se ajustes na rotina não forem implantados de forma eficaz, o emagrecimento, aumento da massa magra ou mesmo qualquer resultado conquistado até agora, será perdido facilmente. Você deve saber como é frustrante perder todo o esforço por conta dos exageros ininterruptos. Tenho certeza que você não gostaria que isso acontecesse, pois se sentir jovem, em forma e saudável são condições essenciais no saldo positivo da autoestima. Além disso, a falta de exercícios é bastante perigosa para o bem-estar e está associada ao desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, cânceres e morte precoce. Falo isso porque não há dúvida que voltar na rotina é um desafio e o “ritmo” demora para se instalar novamente. Portanto, acredito que vale a pena vencer a interrupção do habitual e acrescentar os treinos nas férias e viagens. Mas, sem o intuito de obter alguma melhora física, claro. Apenas com o objetivo de não ser um desafio árduo voltar na rotina após esses períodos e “queimar” semanas sem os devidos autocuidados. Será que também faz algum sentido para você pensar dessa maneira?

APRESENTAÇÃO



Meu nome é Henrique Di Mauro, sou formado em educação física e fundador da empresa Treinamento Di Mauro. Há 10 anos exploro o campo científico da educação física e luto contra o "emagrecimento mercadológico". Em minha trajetória, atendi mais de 1.200 pessoas e montei quase 4.000 treinos individualizados. Creio que faço parte de uma minoria que se posiciona contra as mentiras contadas na mídias digitais.

Me siga no Facebook, Instagram e Youtube clicando sobre os endereços:



/treinamentodimauro



@treinamentodimauro



/treinamentodimauro

Sumário

PARA QUE TREINAR NESSES PERÍODOS?	1
COMO SE PREPARAR PARA O TREINO?	8
ENTENDENDO O TREINO!	16
APLICANDO O ESFORÇO IDEAL!	29
ÚLTIMAS CONSIDERAÇÕES.	35



PARA QUE TREINAR NESSES PERÍODOS?



Todos os direitos reservados Copyright ©

PARA QUE TREINAR NESSES PERÍODOS?

Para mim, está claro que o mundo oferece mais condições para viver com altos níveis de ansiedade, pressões, cobranças, consumo de alimentos açucarados, gordurosos e pobres nutricionalmente, além de álcool, sedentarismo e crenças em fórmulas mágicas do que uma vida ativa com exercícios físicos regulares, boa alimentação e controle emocional. Se não ficarmos atentos, o mundo pode nos trazer condições críticas que muitas vezes não serão resolvidas no momento certo, criando um efeito cascata de problemas físicos e mentais.

Levando em consideração essa situação, diferente da alimentação saudável, é mais fácil e prazeroso manter os exercícios físicos nas férias e viagens do que a rotina alimentar habitual, pois as aventuras gastronômicas são uma das condições mais atraentes nesses períodos. Sobretudo, é bom manter alguma maturidade e não praticar exageros frequentes, pois quanto menos atitudes negligentes, menos problemas para resolver e mais ameno será o efeito cascata de tais comportamentos. Sem dúvida, o exercício físico pode amenizar os exageros caso eles ocorram e facilitar o retorno dos hábitos saudáveis quando esses períodos terminarem.

Preciso lembrar que a mudança do ciclo vigília e sono, horário das refeições, ambiente e estado mental em férias e viagens, ocasionam alterações no cérebro que geram maiores níveis de bem-estar e relaxamento, fatores essenciais para aumentar o poder de foco e resiliência no retorno dos compromissos. O distanciamento das responsabilidades modifica os hábitos da rotina frenética, nos deixando mais relaxados e menos ansiosos, um fenômeno extremamente necessário. No entanto, essa condição temporária pode surtir um outro efeito duradouro se não for bem administrada. Há grandes chances do cérebro sabotar o retorno da rotina e criar barreiras de retomada dos hábitos quando tais eventos terminarem. É nítido que quando voltamos desses períodos ainda sentimos necessidade de comer mais, beber com frequência, não seguir rotinas de exercícios planejados e escolher alimentos mais palatáveis que antes.

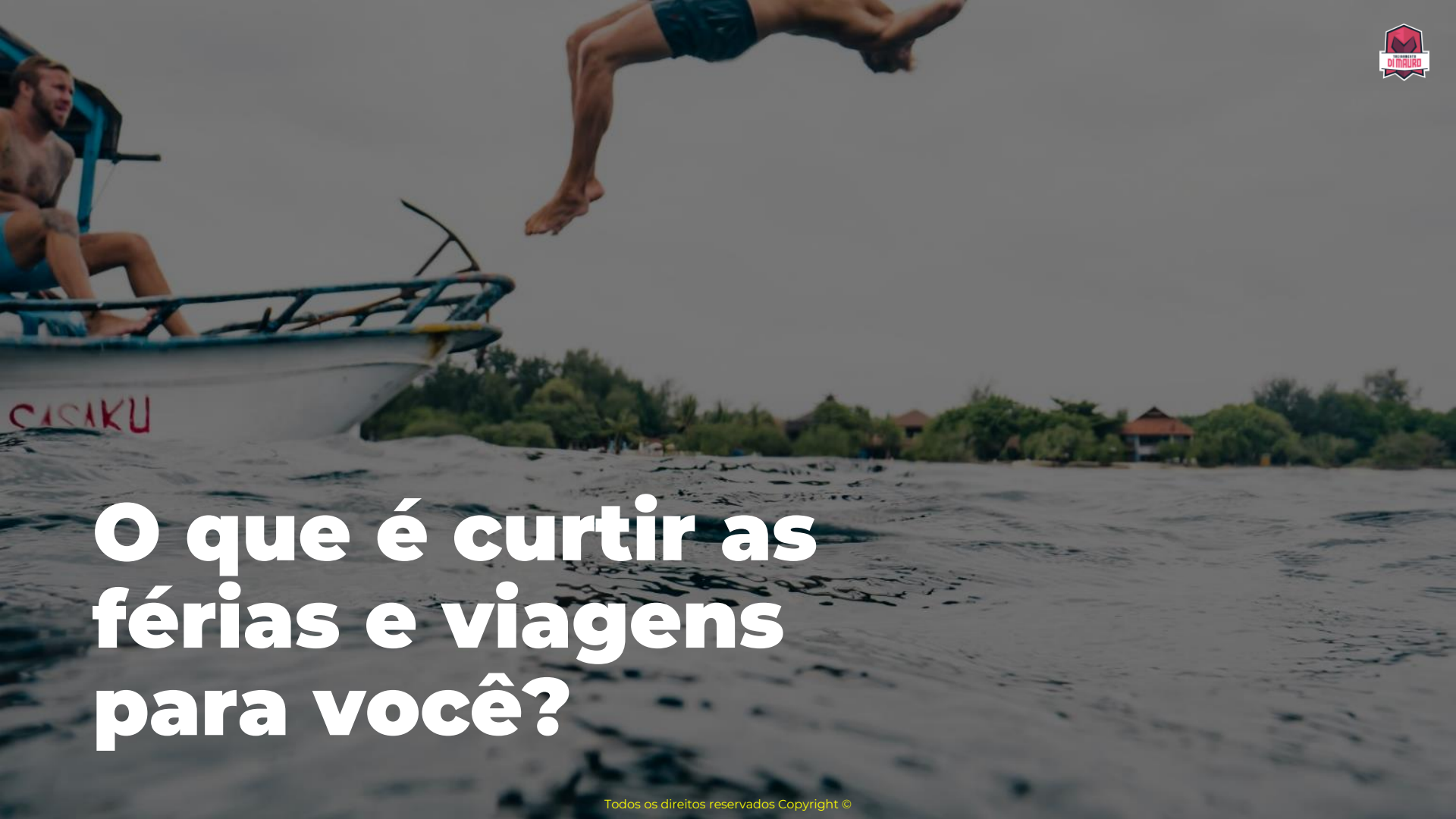
Se distanciar do habitual é extremamente necessário para controlar melhor os agentes estressores da vida real. Ao mesmo tempo, também precisamos de estratégias para não demorarmos semanas ou meses até retornar aos hábitos saudáveis e práticas regulares de treinamento físico, afinal, são eles que nos oferecem melhores condições de enfrentamento contra esses agentes estressores.

Isso fica muito claro se quantificarmos todos os eventos do ano que nos tiram de um caminho repleto de benefícios. Em uma rápida análise, é fácil perceber que passamos quase 50% do ano não cuidando da saúde como deveríamos cuidar. Festas, restaurantes, happy hour e reuniões informais fazem parte de nossa vida pessoal e social com frequência. Essas eventualidades também são capazes de causar distanciamentos de curto e médio prazo do objetivo, pois mesmo que perdurem algumas horas, ressaltam os desejos por mais comidas e bebidas, bagunçam a rotina do dia seguinte e aumentam a falta de vontade para executar tarefas diárias, como: treinar, trabalhar e estudar.

De fato, não vejo nada de errado em participar desses eventos, desde que seja com consciência, de forma segura e saudável. Porém, o autocontrole não costuma ser aplicável na maioria das vezes, o que estimula a cascata dos comportamentos compulsivos e desnecessários. Sei do merecimento que cada um de nós tem em relação aos méritos profissionais e pessoais, mas não creio que toda recompensa deveria ser uma extrapolação de consumo inconsequente. Adiante, falarei melhor de tal tema e ressalto: não quero que você deixe de participar desses eventos, mas aprenda a aproveitar melhor os mesmos.

Indo direto ao ponto, se é mais fácil engordar, viver ansioso e ficar distante dos autocuidados, por que não reservar 2,08% de cada dia da viagem ou férias para realizar uma prática de exercícios físicos? Ou então, separar essa mesma % de tempo em um dia ou outro das férias? Faz mais sentido manter os treinos para facilitar o retorno dos hábitos de rotina, que se distanciar por completo e “perder” semanas ou meses de práticas eficazes após tais períodos.

Acredito que viagens e férias poderiam ser mais saudáveis do que negligentes. Tais períodos servem para relaxar, descansar, refletir e “recarregar as baterias” para retomarmos a vida, coisas que não acontecem na maioria das vezes. Abuso de álcool combinado com direção, drogas, excessos alimentares e desperdícios não harmonizam com o verdadeiro sentido desses períodos. E muitas vezes, o álcool em excesso cria situações desagradáveis e discussões que levam à brigas. Se o objetivo é criar um ambiente prazeroso e recheado de momentos relaxantes, como essas práticas negligentes podem fazer algum sentido? Creio que isso são as angústias e frustrações da vida se manifestando em comportamentos inconsequentes. Não há nada de bom em caminhos como esse e é bem provável que festas, viagens e férias sejam mais problemáticas que prazerosas.



A man in blue shorts is diving from a white boat into the water. Another man is sitting on the boat. The background shows a tropical coastline with trees and buildings under a grey sky.

O que é curtir as férias e viagens para você?

Sair de forma saudável da rotina é saber apreciar as aventuras, não correr riscos desnecessários e não fazer os outros correrem riscos. Viagens e férias sadias são repletas de experiências gastronômicas, visuais, emocionais e físicas que trazem níveis elevados de bem-estar. Saber curtir é comer um prato diferente depositando a atenção no alimento, na mastigação, nos sabores e no ambiente, é beber algo de forma consciente sem precisar ficar embriagado e entrar em situações de riscos. Os objetivos de tais períodos são o descanso, relaxamento e o bem-estar. Será que isso pode acontecer bebendo até ficar embriagado e comer até passar mal?

Dessa maneira, meu intuito com essa breve resposta sobre a pergunta inicial não foi limitar sua forma de curtir a vida, mas lhe fazer refletir um pouco sobre o que é curtidão. Manter o controle emocional, ajudar outras pessoas a realizarem essa reflexão, não beber até cair e muito menos pegar no volante caso isso aconteça, realizar exercícios físicos em ambientes diferentes, apreciar os amigos e familiares com alegria são itens que desejo para você e a todos que ama. Por isso gostaria que não abandonasse a prática de exercícios físicos, mesmo que esteja longe da academia. Foi com esse objetivo que eu e a equipe desenvolvemos o Guia.

COMO SE PREPARAR PARA O TREINO?



COMO SE PREPARAR PARA O TREINO?

A LOGÍSTICA.

É obvio que a logística é tudo no processo de preparação para iniciar o treino. Sendo assim, onde e quando treinar será uma tarefa de sua responsabilidade. Já, como e quanto será a nossa.

Sair da rotina sem sair dos treinos é um desafio que pode ser facilmente vencido caso seja adicionado um horário fixo. Para definir onde e quando treinar devemos levar em consideração algumas questões, como: dificuldade de deslocamento, disposição e quais tarefas irão anteceder e suceder o treino. Geralmente as pessoas gostam de realizar a prática antes ou após o desjejum e ficarem com o dia livre para curtir os passeios. Outras, preferem realizar a tarefa no final da tarde antes de se arrumarem para os eventos noturnos e raramente, nossos alunos costumam realizar os treinos no meio da tarde ou logo após o almoço, mas pode ser que seja uma alternativa caso as características citadas anteriormente corroborem com tal horário escolhido.

A ROUPA.

Definido a logística, é hora de arrumar a roupa e deixar ela em um local de fácil acesso. Escolha tecidos leves, com elasticidade e justos, mais largos e soltos ou trajes de banho para lhe permitirem melhor mobilidade e segurança. Vestir uma roupa confortável e que te agrada oferece maior sensação de liberdade, dá uma injeção de ânimo e te deixa mais tranquilo para treinar.

Escolha um par de tênis que deixe seus pés seguros, evitando dores, tendo bom contato com o solo e protegendo suas articulações contra possíveis entorses. Se a estética for importante para você, tente unir tudo isso em um tênis que agrada e aumente sua confiança, sem dúvida pode ser uma motivação extra para treinar. Não esqueça de levar seus óculos escuros para proteger sua visão e usar o protetor solar.

Preciso ressaltar que caso queira correr com os trajes de banho, passe vaselina onde há atrito de pele com pele, por exemplo: entre coxas e axilas. Isso evita assaduras por fricção e possíveis problemas com feridas desconfortáveis. Pode ser mais interessante colocar um shorts para garantir que isso não aconteça.

A HIDRATAÇÃO.

Beber é algo comum e normal nesses períodos e como disse: Com moderação e diversão é melhor ainda. De qualquer forma, o álcool desidrata nosso corpo diminuindo não só os níveis de água, mas também os de eletrólitos.

Bebeu aquela cerveja, vinho, whisky ou algo com álcool na noite anterior? Ao acordar verifique se está com muita sede, dor de cabeça, fraqueza ou enjoo. Caso a sede e mais 1 desses principais sintomas estiverem presentes, é melhor que você cuide da alimentação e hidratação por algumas horas antes de treinar. Se acordou bem e está preparado para ir treinar, leve com você uma garrafa de água e, um isotônico se o sol estiver forte demais. O álcool e o suor aumentam as chances do corpo jogar fora sódio e potássio (eletrólitos) em excesso, portanto, repor os eletrólitos que foram perdidos é essencial para evitar fadigas e câimbras.

Não é necessário tomar todo o isotônico (Gatorade), pois os treinos que desenvolvemos não são longos, o que criam menor tempo de exposição ao sol e transpiração. E claro, caso sua alimentação esteja relativamente saudável nesses períodos, dispense os isotônicos e fique na água.

A ALIMENTAÇÃO.

Assim como a hidratação, se alimentar bem faz parte da preparação para o treino. No mínimo 30 minutos antes de iniciar seus treinos, procure ingerir alimentos com alto valor nutricional, como: Frutas, castanhas, aveia, ovos, iogurtes e sucos naturais. Se alimentar bem antes de ir treinar lhe dará disposição para fazer os exercícios com empenho e aproveitar a sessão. Vale lembrar que comer muito pode gerar alguns desconfortos e diminuir a segurança do treino. Nesses casos, aguarde de 60 a 90 minutos ou até se sentir “leve” para começar os exercícios.

Após o treino seu corpo irá liberar uma série de hormônios e neurotransmissores que farão você se sentir bem. Esse fenômeno proporcionará maiores níveis de bem estar para a próxima atividade da viagem ou férias, além de garantir que haja mais saciedade nos momentos das refeições.

O LOCAL.

Vai viajar e o local onde ficará hospedado não tem academia? Não tem problema! Esse guia de treinos estabelece uma conexão entre os exercícios físicos de forma fácil e prática, você só precisa encontrar um local que ofereça as seguintes características:

1. Alguns metros quadrados de solo plano (para evitar entorses);
2. Sombra ou solo que permita você ter contato direto sem queimar a pele ou gerar incômodo.

Dê preferência para ambientes abertos, com natureza e ar fresco para trazer mais sensação de liberdade e clima descontraído. Praias, margens de lagos, parques, praças ou áreas de lazer e recreação. Caso seu período esteja sendo de viagens a trabalho ou algo parecido e você não quer parar de treinar, o quarto do hotel ou área da piscina poderão facilmente ser utilizados para o treino.

OS MATERIAIS E ACESSÓRIOS.

Para executar os treinos você precisará apenas de um marcador de tempo e uma toalha de banho. A toalha não será utilizada em todos os treinos, mas poderá servir para deixar o solo mais confortável ao se deitar. O marcador de tempo pode ser um relógio com cronômetro, um cronômetro de mão ou um celular. Caso a opção escolhida seja o celular, deixaremos a seguir o nome de um aplicativo ótimo que marca o tempo e te avisa com sinais sonoros os momentos de início, término e pausa, é algo simples e muito funcional.

Clique na imagem do aplicativo para fazer o download!



ITENS DE SEGURANÇA.

1. Verifique se seu tênis ou calçado escolhido está bem firme no pé, com os cadarços bem presos para evitar tropeçar, sair do pé, entorses e lembre de fazer o treino em solo plano;
2. Passe protetor solar e use óculos escuros se for treinar sobre o sol;
3. Evite treinar sem se alimentar mesmo que esteja acostumado com o jejum. O consumo de álcool e a má alimentação mudam a adaptação que seu corpo já tem e podem causar problemas. Não arrisque;
4. Sempre observar o ambiente a sua volta para que não aconteça nenhum acidente. Caso o ambiente seja fechado, verifique a altura do teto e se há móveis, paredes ou quinas que poderão te machucar, causar desequilíbrios ou quedas;
5. Em ambientes públicos abertos, antes de iniciar cada série olhe em volta para conferir se não há situações ou pessoas suspeitas. Ser pego desprevenido não é legal.



ENTENDENDO O TREINO!



ENTENDENDO O TREINO!

Após aplicar todas as recomendações entregues pelo guia até aqui, você precisa selecionar o treino que irá fazer de acordo com seu nível de treinamento atual. Se não se lembra, essas descrições poderão lhe auxiliar:

- **Iniciantes:** Indivíduos que ainda não fazem musculação ou praticam a menos de 6 meses sem grandes resultados no aumento força, resistência e capacidade respiratória;
- **Intermediários:** Indivíduos que praticam musculação a 6 meses ou mais de forma constante, com boa execução técnica dos movimentos e algumas melhoras físicas em relação a força, resistência e capacidade respiratória;
- **Avançados:** Indivíduos com pelo menos um 1 ano de experiência de forma constante na musculação, com bom desenvolvimento técnico e melhoras significativas em ganhos de força, resistência, capacidade respiratória e massa muscular.

O tempo de experiência é apenas uma referência quantitativa que busca facilitar a prescrição do treinamento. O bom senso do profissional somado ao conhecimento das individualidades dos alunos é o que determinará se o sujeito é iniciante, intermediário ou avançado.

Se você tem dúvidas de qual treino fazer, conte com nossa ajuda!

Clique na imagem do aplicativo para conversar com nossos professores!



COMO FAZER.

Método utilizado: Circuito

Descrição: Esse método é a combinação de vários exercícios, um seguido do outro, sem intervalos entre eles. Isso significa que dentro de uma série/passagem é necessário realizar todos os exercícios listados antes do descanso entre as séries/passagens. A finalidade do método é esgotar os estoques de energia de grande parte do corpo para proporcionar um aumento da ativação do sistema cardiovascular. Dessa maneira, o método aumenta a demanda calórica, melhora o condicionamento físico e protege a massa muscular.

Modo de fazer: Você deve executar cada exercício pelo tempo determinado e em seguida, sem descanso, partir para o próximo até completar toda sequência dos 6 exercícios. Só depois de completar os 6 exercícios você fará uma pausa para descanso. Depois do descanso, retome a execução dos exercícios a partir do primeiro. Cada passagem completa por esse circuito contará como uma (1) série.

COMENTÁRIOS SOBRE OS TREINOS DOS INICIANTES E INTERMEDIÁRIOS.

Treino 1: O primeiro treino dessa série será voltado para o condicionamento de membros inferiores, onde vamos conseguir ativar os músculos dos glúteos, posteriores de coxa, anteriores de coxa e parte distal da perna, como: Panturrilhas. Sentir uma pequena fadiga ao final de cada passagem pelo circuito será normal, isso deve acontecer pois ativaremos o mesmo conjunto muscular por um tempo prolongado;

Treino 2: Nesse treino o foco é trabalhar com ênfase nos membros superiores, em específico os músculos que fazem as empurradas, como: Os peitorais, tríceps e ombros. Falhar ou diminuir o ritmo ao final da série será normal, pois sempre estaremos utilizando o mesmo grupamento muscular. Entre elas, haverá períodos de ativação de outras partes do corpo, como o abdômen, o que atenuará o desgaste da parte superior;

Treino 3: Essa sessão de treinos te deixará ofegante. Há vários exercícios com grandes amplitudes que proporcionarão trabalho de força e resistência nos membros inferiores. A maior característica do treino é a ativação do metabolismo aeróbio.

COMENTÁRIOS SOBRE OS TREINOS DOS INICIANTES E INTERMEDIÁRIOS.

Treino 4: Assim como o treino 2 o foco é trabalhar com ênfase nos membros superiores, em específico os músculos que fazem as empurradas, como: Os peitorais, tríceps e ombros. Falhar ou diminuir o ritmo ao final da série será normal, pois sempre estaremos utilizando o mesmo grupamento muscular. Entre as séries haverá períodos de ativação de outras partes do corpo, como: O abdômen e a lombar, o que ajudará na postura e estabilização do tronco;

Treino 5: Nesse treino teremos exercícios que contemplam o trabalho de dorsais. Utilizaremos uma toalha de banho para conseguir ativar a região muscular esperada com alguns exercícios específicos, além dos estabilizadores para o tronco;

Treino 6: Aqui o trabalho de pernas será complementar ao que foi feito anteriormente. Com esse segundo treino de membros inferiores na semana pode ter certeza que ao voltar para a academia você não se sentirá fraco ou menos condicionado. Ao final do treino você estará um pouco mais cansado do que nos outros treinos, o que será normal.

OS 7 TREINOS DOS INICIANTES.



Clique sobre o “fogo” para assistir o treino completo no seu celular.

OS 7 TREINOS DOS INTERMEDIÁRIOS.



Clique sobre o “fogo” para assistir o treino completo no seu celular.

COMENTÁRIOS SOBRE OS TREINOS DOS AVANÇADOS.

Treino 1: Começaremos o primeiro treino dos alunos avançados em alta intensidade. O pulo com elevação dos joelhos dará um ótimo aquecimento e o Burpee, segundo exercício, irá desafiar seu condicionamento. Esse treino terá caráter misto entre condicionamento cardiorrespiratório e neuromuscular para os membros inferiores. O objetivo é aumentar sua potência, equilíbrio e melhorar a estabilização do corpo todo;

Treino 2: Para esse treino pensamos na ativação dos membros superiores, mais especificamente os músculos que fazem as empurradas, como: Os peitorais, ombros e tríceps. Falhar ou diminuir o ritmo no último exercício da série será normal. Também haverá um trabalho forte de abdômen com 2 exercícios que exigem força, controle e concentração. A exigência para executar esse treino também será alta;

COMENTÁRIOS SOBRE OS TREINOS DOS AVANÇADOS.

Treino 3: O treino 3 terá ênfase em membros superiores nos músculos que fazem as puxadas. Os exercícios escolhidos não são os de maior dificuldade, porém, é uma maneira simples e eficaz de ativar alguns grupos musculares e evitar a perda total de força ou massa magra nessas regiões durante viagens e férias. Ao executar esse treino você vai perceber que a ativação dos músculos estabilizadores do CORE será grande. Os exercícios de prancha dinâmica (rotação de tronco e extensão de braços e pernas) irão exigir da capacidade de estabilização;

Treino 4: Com a intenção de fazer a manutenção dos músculos dos membros inferiores, esse treino não é tão intenso quanto os outros, porém trabalha de maneira eficaz esse grupamento com os agachamentos, elevação pélvica e corrida no lugar (Skipping). É bem provável que se você estiver executando um treino por dia desse guia, você estará menos disposto(a) no treino 4, por isso, diminuimos a demanda energética e o desgaste físico dessa sessão;

COMENTÁRIOS SOBRE OS TREINOS DOS AVANÇADOS.

Treino 5: Passado o dia do treino 4, considerado recuperativo, vamos voltar com maiores intensidades. O treino 5 dessa série será puxado, muitos saltos e trabalho de potência muscular de membros inferiores. O cansaço durante o treino será inevitável, pernas “ardendo” e respiração ofegante fará parte de tudo isso. Tome cuidado para não exceder os limites de seu corpo, caso precise, diminua o ritmo mas não pare.

Treino 6: Assim como o treino 2, esse treino terá como principal objetivo manter sua força e condição física apurada nas empurradas de membros superiores.

OS 7 TREINOS DOS **AVANÇADOS**.



Clique sobre o “fogo” para assistir o treino completo no seu celular.

Pode ser que em algum momento haja dificuldades na execução de certo exercício ou que ainda não tenha ficado claro todas as questões abordadas até aqui. Não é interessante treinar com dúvidas ou dificuldades, nesse caso, nos contate para resolvermos as dúvidas juntos.

Clique na imagem do aplicativo para sanar suas dúvidas!



APLICANDO O ESFORÇO IDEAL!



APLICANDO O ESFORÇO IDEAL!

Até aqui, é bem provável que você entendeu o motivo pelo qual o exercício físico é importante nesses períodos, quais os cuidados deverão ser tomados antes de treinar e como são os treinos de acordo com seu nível de treinamento.

Agora, só é necessário entender como você deverá perceber o esforço para aplicar de forma coerente e segura em cada treino prescrito. Não menos importante, ressaltamos que o treino 7 é uma sessão de aproximadamente 20' de alongamento. O objetivo é aumentar a sensação de relaxamento após o cumprimento dos 6 treinos anteriores. Nesse sentido, o que for esclarecido sobre a percepção de esforço, deverá ser aplicado apenas nos treinos de 1 a 6.

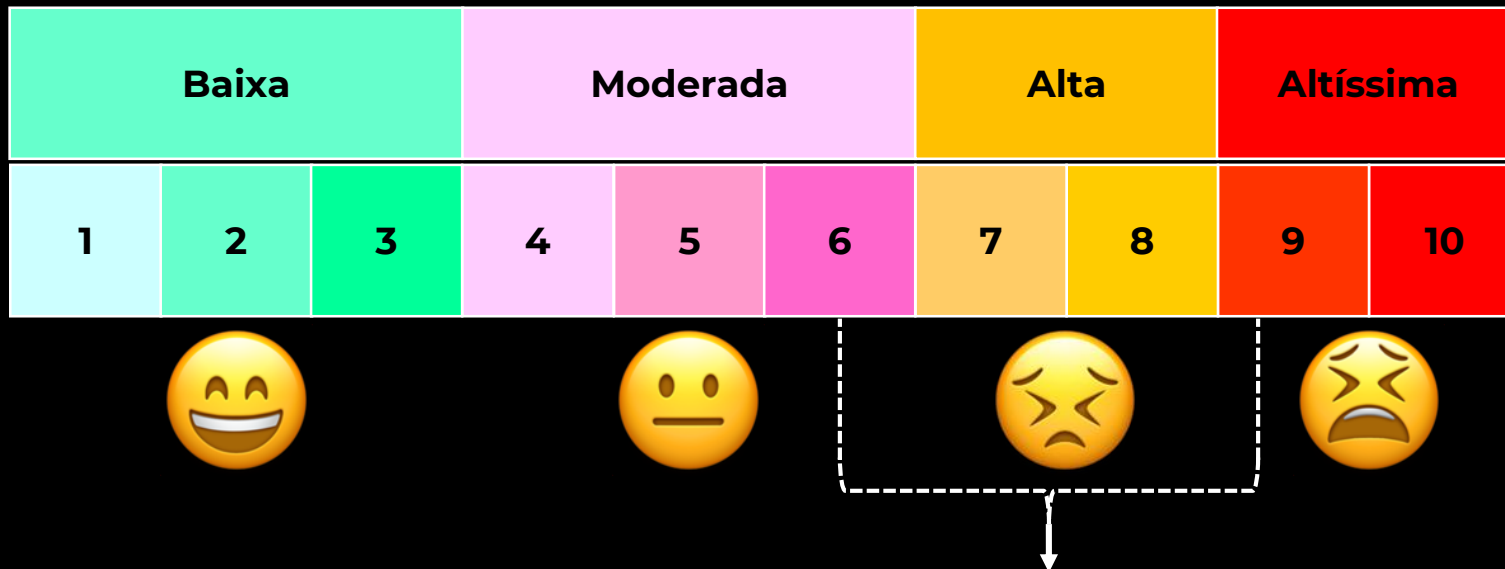
Características da baixa intensidade nos treinos do Guia de Férias: Não eleva consideravelmente os batimentos cardíacos e os ciclos respiratórios (inspiração/expiração). Apresenta baixo desconforto muscular (queimação, ardência ou dor) na região trabalhada. Nessa situação é possível permanecer durante vários minutos fazendo o exercício sem precisar de pausas;

Características da moderada intensidade nos treinos do Guia de Férias : Eleva os batimentos cardíacos e os ciclos respiratórios (inspiração/expiração). Apresenta desconforto muscular (queimação, ardência ou dor) na região trabalhada. Nessa situação não é possível permanecer durante tanto tempo executando o exercício como na baixa intensidade, porém é possível suportar os desconfortos e adiar o descanso;

Características da alta intensidade nos treinos do Guia de Férias: Eleva os batimentos cardíacos e os ciclos respiratórios muito acima dos padrões de repouso. Apresenta claro desconforto muscular na região trabalhada e pode permanecer após o término do estímulo. Não é possível perdurar muito tempo executando esse estímulo, certamente logo será necessário uma pausa e mesmo assim, os sinais de desconforto podem continuar presentes. É nessa condição que seu psicológico deve atuar de maneira positiva. Suportar esse tipo de estímulo durante algum tempo fará total diferença em seu processo de treinamento e resultados, tanto físicos quanto mentais.

Características da altíssima intensidade nos treinos do Guia de Férias: Eleva os batimentos cardíacos e os ciclos respiratórios muito acima dos padrões de repouso, assim como na alta intensidade. Apresenta muito desconforto muscular na região trabalhada que permanece acentuada após o término do estímulo. Pode causar enjoos e vômitos. Suportar alguns segundos nesse tipo de estímulo exigirá total empenho e coragem. Sua força, resistência e potência serão extremamente exigidas durante a sessão de treinamento. Nesse tipo de treino, mesmo com intervalos maiores, você continuará sentindo alguns sinais de desconforto, respiração ofegante, queimação na região trabalhada e vontade de parar. Esse é o limite máximo que seu corpo e sua mente suportam, portanto, se você encontrar estímulos desse nível em seus treinos, administre com cautela. Nesse nível de esforço algumas complicações podem aparecer caso passe muito dos limites. Dessa maneira, se começar a ter sensações estranhas e fora do normal, interrompa a prática imediatamente.

Régua para ilustrar onde sua sensação de esforço deve permanecer.



Sua sensação de esforço deve permanecer na região limítrofe da moderada intensidade para a alta até a região inferior da altíssima intensidade. Releia as descrições caso fique na dúvida se conseguiu treinar na zona de percepção de esforço sugerida.



ÚLTIMAS CONSIDERAÇÕES.



ÚLTIMAS CONSIDERAÇÕES.

Esperamos que esse Guia siga com você onde quer que vá e sob quaisquer situações. Procuramos atender as expectativas de treinos, comodidade, sociabilização e manutenção de bons hábitos com praticidade e bom gosto, sobretudo, segurança e eficácia.

Desejamos que sempre haja ótimos momentos em suas férias e viagens, para que você continue se conhecendo, desafiando e evoluindo como ser humano. Que a vontade de vencer, a superação e o sucesso sempre andem com você!

Estamos juntos nessa e em outras oportunidades!

Um grande abraço de toda Equipe Treinamento Di Mauro!

“Toda reforma interior e toda mudança para melhor dependem exclusivamente da aplicação do nosso próprio esforço.”

(Immanuel Kant)

