



CARO INSTRUTOR DA ACADEMIA,

O teu aluno: _____

É participante do PRO SER que é um Programa de Otimização da Saúde, Emagrecimento e Rejuvenescimento.

O PRO SER tem como objetivo eliminar gradativamente todas as dores, desconfortos e doenças degenerativas do participante e desenvolver uma saúde tão elevada que não mais adoença.

O PRO SER atua sobre as oito dimensões da saúde (física, energética, emocional, cultural, mental, social, ambiental e espiritual) utilizando protocolos científicos e seguros para melhorar cada dimensão. Inicialmente ele busca um ganho significativo de força e de massa muscular e um aumento mínimo de 50% da capacidade cardiovascular respiratória.

Para participar do PRO SER o teu aluno obrigatoriamente deverá realizar a prática da musculação. Além disso, ele realizará uma melhoria da capacidade cardiovascular respiratória utilizando treinamento anaeróbico e aeróbico.

1. MUSCULAÇÃO

Para a prática da musculação você será o único responsável para prescrever os exercícios e a maneira correta de realizá-los. Nos encontros semanais estaremos auxiliando o seu trabalho orientando o participante sobre a necessidade dele de observar os dez mandamentos de uma musculação segura e respeitar as suas limitações clínicas ou físicas que eventualmente possua. Estaremos orientando-o também sobre a fisiologia do exercício e a maneira de conquistar resultados seguros da maneira mais rápida possível.

Independente dos exercícios prescritos por você, todos os participantes utilizarão o mesmo método de treinamento que está descrito abaixo. Talvez você empregue outros métodos na sua prática diária, já que não existe apenas um método correto. Mas, ficaríamos agradecidos se utilizasse com o participante este método, que será comum a todos, e trabalha com aspectos inconscientes de motivação e evolução.

a. Período de Adaptação

Neste programa é importante que o período de adaptação do teu aluno seja acelerado e utilizando, desde o início, a metodologia que ele irá treinar durante todo o programa.

Por isso, solicitamos que, desde o início, trabalhes com treinos A e B, mesmo que ele treine apenas duas vezes por semana. Apesar desta prática dar um pouco mais de trabalho a você, é importante que ele se acostume desde o início com dois tipos de treinos diferentes.

No período de adaptação você, como é de seu costume, prescreverá os exercícios envolvendo os principais grupamentos musculares e com uma carga abaixo da capacidade do teu aluno. Mas, para que este período seja acelerado o aluno deverá aumentar a carga em cada sessão de treinos até chegar ao peso de treino propriamente dito. (É importante que o aluno saiba o nome do exercício e o grupo muscular que está trabalhando, para não sentir-se inferior dentro do seu grupo).

Para o período de adaptação utilizaremos a seguinte metodologia: Você prescreverá os exercícios para serem realizados em três séries de 10 repetições desde o primeiro treino. Como a carga que você

prescreverá será abaixo da capacidade dele, ao final da terceira série ele irá ultrapassar as 10 repetições e irá até 15 repetições. Não precisará ultrapassar as 15 repetições. Sempre que em determinado exercício conseguir realizar 15 repetições ele deverá ter a carga aumentada, na próxima sessão de treinamento com o mesmo exercício. Assim sendo, ele aumentará a carga dos exercícios em cada treino.

Assim procedendo, estaremos acelerando com segurança o período de adaptação, que terminará no momento em que ele não conseguir realizar 15 repetições na terceira série, em determinado exercício.

b. Treinamento propriamente dito

Nesta metodologia, que é baseada na estimulação de cérebro reptiliano, o responsável pelo aumento dos metabolismos do corpo, o participante só estará realizando treinamento propriamente dito apenas com os músculos em que chegar à FALHA MUSCULAR antes da 15ª repetição. Alguns grupos musculares chegarão antes de outros.

Espera-se que levem três ou quatro semanas para alcançar este nível.

Quando determinado grupo muscular atingir a FALHA MUSCULAR antes da 15ª repetição, ele ou você, deverá registrar em que repetição atingiu a falha muscular. No próximo treino, se ele cuidou adequadamente da sua saúde e de sua alimentação, deverá ser capaz de realizar ao menos uma repetição a mais. Por isso, ele utilizará a mesma carga do último treino, e você informará a ele quantas repetições ele conseguiu na terceira série, para que ele tente superar o seu desempenho anterior.

OBSERVAÇÕES

- O teu aluno está realizando um programa de recuperação do metabolismo insulínico e de funcionamento do pâncreas. Por isso, ele está adotando uma dieta que não estimula a produção de insulina.
- ALIMENTAÇÃO: O praticante NÃO poderá se alimentar com qualquer tipo de carboidrato duas horas antes e duas horas depois do treino e nem após as 18 horas. Deverá fazer uma refeição a base de proteína até uma hora após o treino
- Suplemento: o praticante deverá ingerir 15g de Whey Protein Isolado (sem carboidrato) antes do treino e 30g até meia hora após o treino
- Ele estará liberado para tomar um cafezinho preto sem açúcar ou adoçante antes do treino, pois auxiliará em estressar os músculos trabalhados
- Com este tipo de alimentação pode ocorrer uma demora na recuperação física entre duas séries de alguns exercícios (mais do que 30 segundos). Isto ocorrerá mais perto do final do treino e é sinal que o corpo está esgotando suas rotas alternativas à glicose e ao glicogênio.
- HIPOGLICEMIA: Se o praticante referir algum sinal de hipoglicemia o treino deverá ser interrompido e ele deverá ficar sentado até a recuperação dos sintomas. Não oferecer nenhum tipo de carboidrato neste momento. Deixar que o corpo utilize as rotas lipídicas para realizar a neoglicogênese, o que ocorre em menos de 5 minutos.

TREINAMENTO INTERVALADO DE OITO PICOS – Treinamento anaeróbico

Existem inúmeras maneiras de realizar treinamentos intervalados, para atingir a frequência cardíaca de treinamento anaeróbico. Estudos científicos foram realizados correlacionando o tipo de intervalo realizado e o aumento da capacidade cardíaca e a produção e liberação de Hormônio de Crescimento em treinamento com esteiras.

O treino que alcançou melhores resultados foi o TREINAMENTO INTERVALADO DE OITO PICOS de 30 segundos. Este treino promove a produção e liberação em mais de 700% do Hormônio de Crescimento se for acompanhado de alimentação adequada, quando comparada com a produção de um indivíduo que não realizou este treino.

Todos os praticantes só poderão trabalhar na frequência cardíaca máxima (onde se dá a melhoria da função cardíaca e a produção máxima de Hormônio de Crescimento) se realizarem antes um Eletrocardiograma de Esforço. Enquanto não realizarem este exame poderão realizar este treino, mas em velocidades menores (até 75-80% da FCM ou sem ficar ofegante).

METODOLOGIA (para que já corre e tem ECG de esforço liberando)

Duração total: 20 minutos.

- 1. Aquecimento: 4 minutos em qualquer velocidade;**
- 2. 30 segundos de corrida na maior velocidade possível;**
- 3. 90 segundos de recuperação com corrida leve ;**
- 4. Repetir 8 vezes;**

DICAS PARA AQUELES QUE NÃO TÊM O HÁBITO DE CORRIDA:

- Observar a mesma metodologia de 20 minutos:
 1. Iniciar caminhando por quatro minutos em uma velocidade confortável;
 2. Na fase dos 30 segundos do pico, tentar correr mesmo que em velocidade muito baixa, talvez menor que a velocidade da caminhada. Ele precisa reaprender a correr. Para aqueles que não correm há décadas, e que tenham coordenação motora e equilíbrio prejudicado, devem correr segurando-se nas alças da esteira. Mas, devem fazer os movimentos de perna de corrida e não de caminhadas;
 3. No período de recuperação, podem voltar a caminhar novamente pelos próximos 90 segundos;
 4. Em todos os 8 picos tentar correr em todos eles;
- Enquanto não tiver sido realizado o ECG de esforço, não permitir que o participante atinja batimentos cardíacos elevados ou fique ofegante;



- Esta metodologia pode ser realizada em qualquer idade, respeitando sempre as limitações e dificuldades que o participante tenha;
- Se o participante tiver problemas de articulações ou musculatura de membros Inferiores poderá realizar este treino na bicicleta ergométrica até solucionar os seus problemas;
- É recomendado o uso de frequencímetro para registrar o batimento cardíaco máximo conquistado;
- A velocidade máxima atingida em qualquer um dos oito ciclos deve ser registrada para ser lembrada no próximo treino e ser batida;
- O objetivo inicial do participante será aumentar a velocidade em algum dos 8 picos em todos os treinos. Nesta fase inicial não será levado em consideração a velocidade praticada no período de recuperação;
- Mesmo os participantes do PRO SER com idades avançadas, que tenham o ECG de Esforço sem alterações deverão trabalhar na velocidade máxima que conseguirem;
- Este objetivo só será modificado quando o teu aluno conseguir correr nos 8 picos na velocidade máxima da esteira da tua academia;
- Mesmo não sendo cinesiologicamente adequado, o participante poderá se segurar nas alças da esteira durante os picos de alta velocidade até adquirir equilíbrio e coordenação motora para correr sem apoiar-se;
- Este treino deve ser realizado três vezes por semana. (No mínimo duas vezes por semana);
- Para aqueles que estão realizando os picos na frequência cardíaca perto da máxima, não deverão realizar este treino dois dias seguidos (sem um dia de intervalo entre eles);
- Outro benefício que este treino providencia é que ao correr em altíssimas velocidades destrói uma crença limitante de impossibilidade no inconsciente do participante e, a partir deste marco, inúmeras outras crenças limitantes inconscientes dele começam a ser substituídas por outras mais realizadoras e gratificantes em todas as atividades e dimensões da saúde dele;

CARO INSTRUTOR

Conto com a tua colaboração adaptando a tua metodologia a este método de treinamento. Minha experiência demonstra que com ele o teu aluno terá ganhos maiores e mais rápidos e sentir-se-á mais envolvido e motivado com treinamento com pesos, e permanecerá mais tempo em treinamento.

Estou completamente a tua disposição para esclarecer dúvidas

Uronal Zancan

Ortopedista, Traumatologista e Médico do Esporte

Diretor da Clínica Urgetrauma

Fone 3341.1302 e 9986.5050