GUIA DE MUSCULAÇÃO PARA INICIANTES

O QUE É MUSCULAÇÃO?

A musculação é um exercício de contra-resistência utilizado para o desenvolvimento dos músculos esqueléticos. A partir de aparelhos, halteres, barras, pesos e até mesmo o peso do próprio corpo, faz-se uma força contrária à carga resultando numa contração muscular. Este treinamento pode ser feito para melhorias da performance física, de questões estéticas e até mesmo por saúde, na prevenção e tratamento de lesões e doenças.

CONCEITOS BÁSICOS

- Repetições: é o número de vezes que realiza um movimento de determinado exercício (ex.: estender e flexionar o joelho).
- Séries: a série representa um conjunto de repetições de determinado exercício realizado.
- Exercícios multiarticulares: exercícios que trabalham mais de uma articulação.
- Exercícios monoarticulares: exercícios que trabalham apenas uma articulação.
- Exercícios isotônicos: exercícios que produzem contração muscular com execução de movimento.
- Exercícios isométricos: exercícios que produzem contração muscular sem que haja movimento.
- Contração concêntrica: fase do exercício em que se levanta/puxa a carga.
- Contração excêntrica: fase do exercício em que se desce/empurra a carga.

COMO PROGREDIR NA MUSCULAÇÃO?

Deve-se procurar progredir em todos os exercícios que for fazer, pois os músculos inicialmente irão estranhar os movimentos, mas logo em seguida se adaptarão, fazendo parecer fácil o que antes estava muito difícil.

Para não deixar que o corpo se adapte e pare de obter resultados, aumente as cargas de tempos em tempos, ou procure realizar um número menor de repetições com uma carga mais pesada.

COMO ORGANIZAR UM TREINO BÁSICO DE MUSCULAÇÃO

Para trabalhar o corpo de um modo conjunto, o ideal é fazer no mínimo um exercício para cada grupo muscular, ou seja, um para o peitoral, um para costas, um para a parte da frente da coxa e assim por diante.

Pode-se realizar também um exercício composto, por exemplo, o LegPress que irá trabalhar tanto a parte da frente da coxa como a parte posterior, e depois trabalhar a coxa de modo isolado, fazendo a cadeira extensora para a parte anterior e a cadeira flexora para a parte posterior.

Inicialmente, devido à adaptação muscular, é recomendado dar 48h de descanso para os músculos, evitando assim sobrecargas e surgimento de lesões.

ORDENAMENTO DOS EXERCÍCIOS

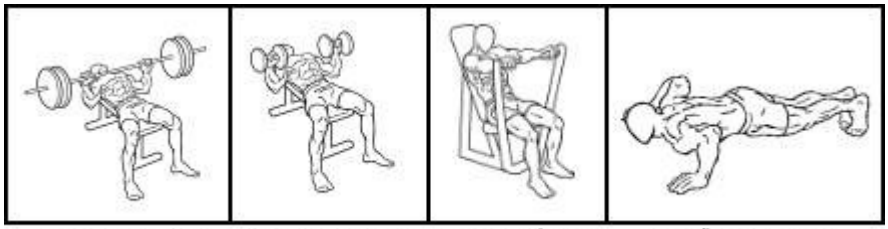
Nos treinos básicos de musculação é comum trabalhar mais de um grupo muscular no mesmo dia, e caso exista no seu programa dois ou três exercícios para o mesmo músculo, termine primeiro todos esses, para depois partir para outro aparelho que irá recrutar outro grupo muscular.

Quanto a exercícios multi e monoarticulares, dê preferência para os multiarticulares, pois estes necessitam de maior energia para a execução. Depois realize os exercícios isolados, até porque seus músculos já estarão mais aquecidos para poder colocar mais peso.

Abaixo confira os exercícios multi e monoarticulares divididos por grupos musculares:

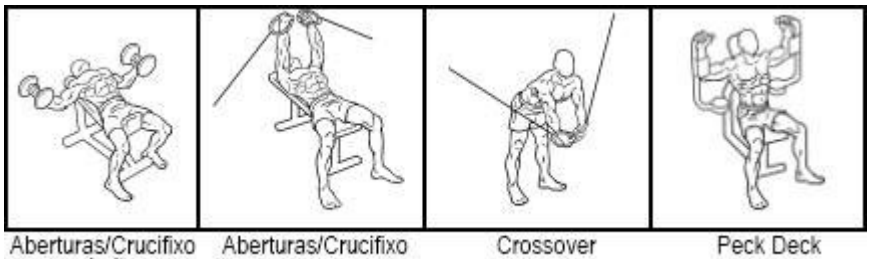
PEITORAL

Multiarticulares:



Supino com barra *Supino c/ halteres* *Supino máquina* *Flexões de tronco*

Monoarticulares:



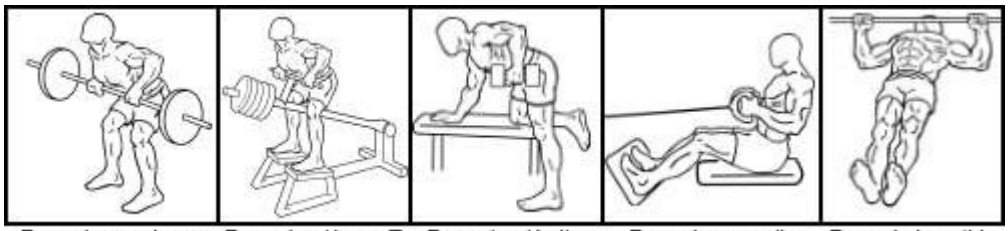
Aberturas/Crucifixo com halteres | Aberturas/Crucifixo em polia baixa | Crossover | Peck Deck

DORSAL

Multiarticulares:

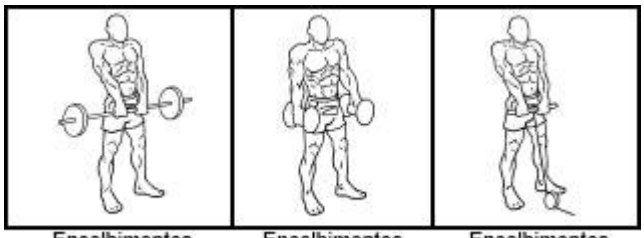
Puxada de dorsais/pronação | Puxada de dorsais/supinação | Puxada de dorsais/neutro | Ekevações de tronco/pronação | Elevações de tronco/supinação | Ekevações de tronco/neutro

Monoarticulares:



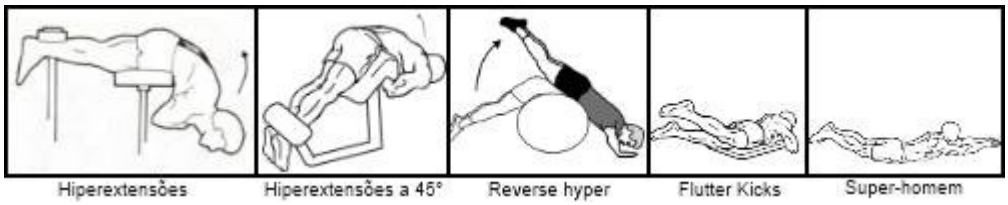
Remada com barra | Remada c/ barra T | Remada c/ halter | Remada em polia | Remada invertida

TRAPÉZIO



Encolhimentos com barra | Encolhimentos com halteres | Encolhimentos em polia baixa

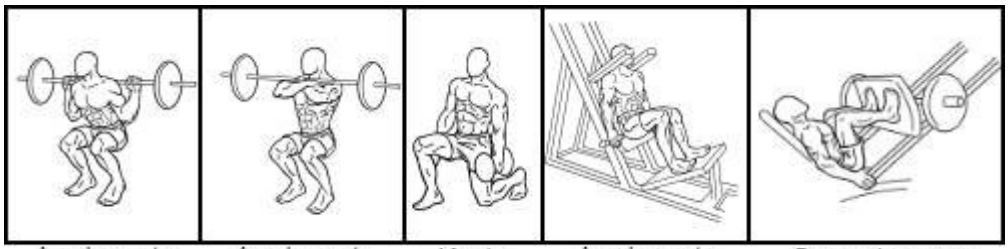
LOMBAR



Hiperextensões | Hiperextensões a 45° | Reverse hyper | Flutter Kicks | Super-homem

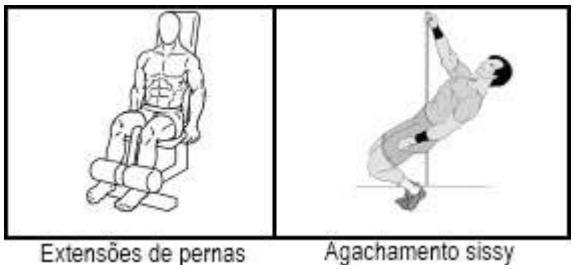
QUADRÍCEPS

Multiarticulares:



Agachamento classico | Agachamento frontal | Afundos c/ halteres | Agachamento Hack | Prensa de pernas

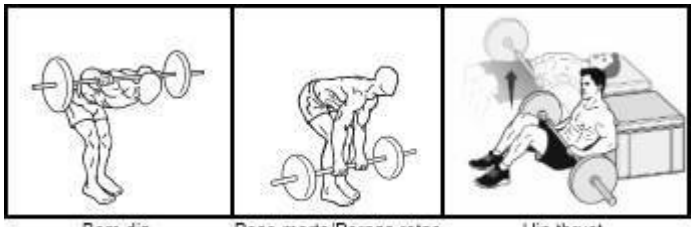
Monoarticulares:



Extensões de pernas | Agachamento sissy

ISQUIOTIBIAIS (COXA POSTERIOR)

Multiarticulares:

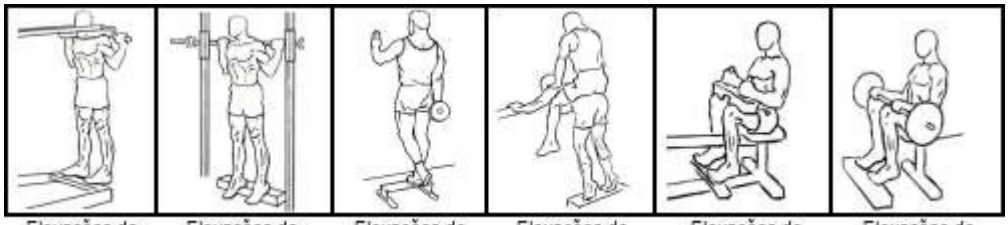


Bom dia (Good morning) | Peso morto/Pernas retas (Levantamento terra) | Hip thrust

Monoarticulares:

Flexão de pernas deitado | Flexão de pernas sentado | Flexão de pernas em pé | Glute Ham Raise

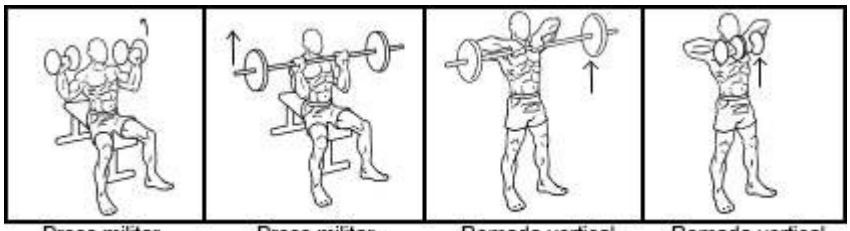
PANTURRILHA



Elevações de gémeos/máquina | Elevações de gémeos/Multipower | Elevações de gémeos/halter | Elevações de gémeos tipo burro | Elevações de gémeos sentado | Elevações de gémeos sentado/barra

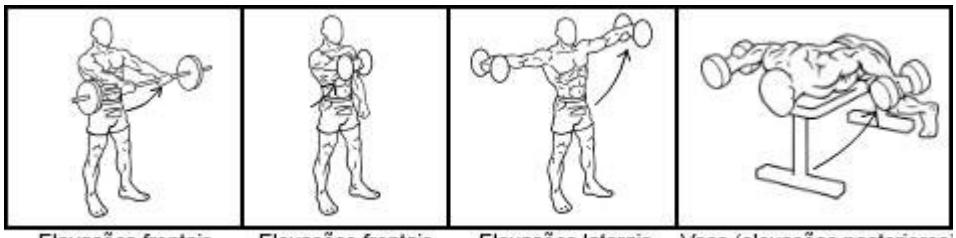
OMBROS

Multiarticulares:



Press militar com halteres | Press militar com barra | Remada vertical com barra | Remada vertical com halteres

Monoarticulares:



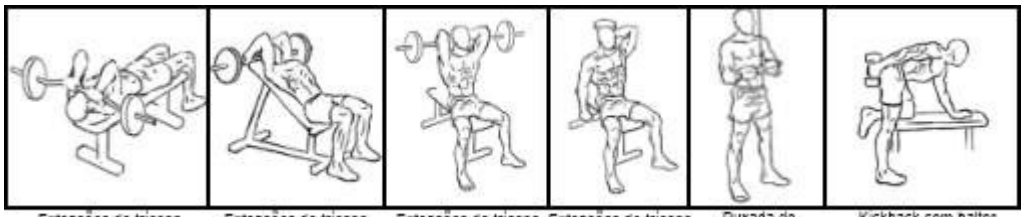
Elevações frontais Com barra | Elevações frontais com halteres | Elevações laterais com halteres | Voos (elevações posteriores) com halteres

TRÍCEPS

Multiarticulares:

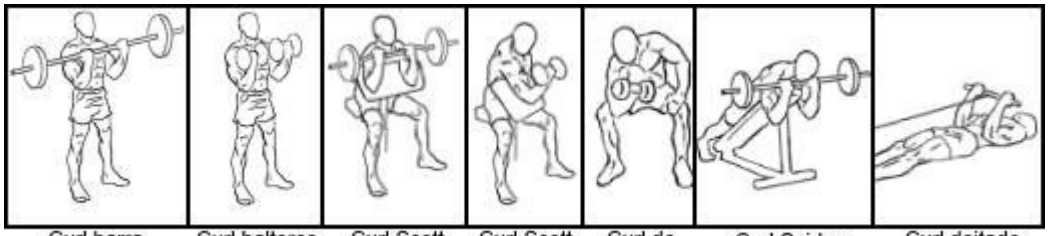
Fundos em barras | Fundos entre bancos | Fundos em máquina | Supino agarre junto | Flexões agarre junto

Monoarticulares:



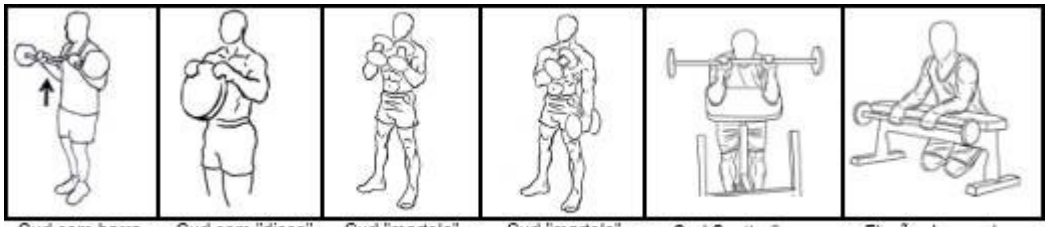
Extensões de triceps deitado | Extensões de triceps inclinado | Extensões de triceps sentado | Extensões de triceps sentado/halter | Puxado de triceps | Kickback com halter

BÍCEPS

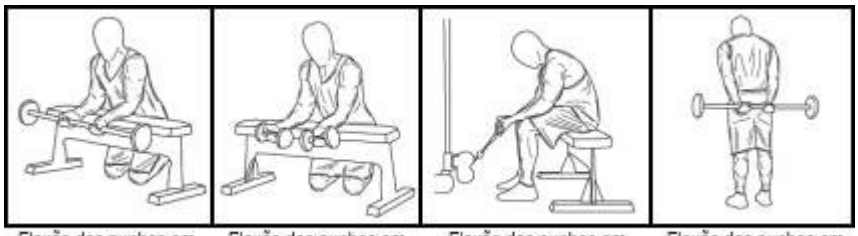


Curl barra | Curl halteres | Curl Scott | Curl Scott | Curl de concentração | Curl Spider | Curl deitado polia baixa

ANTEBRAÇO

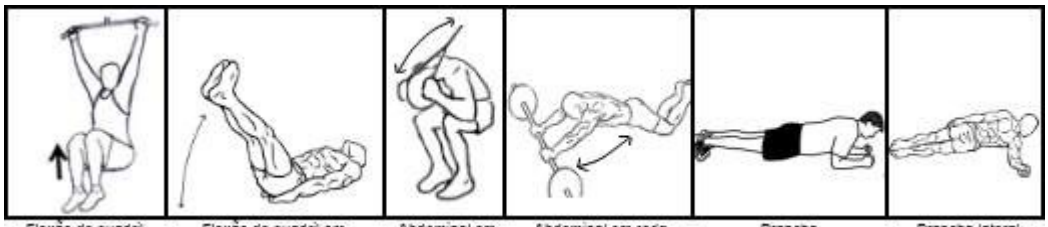


Curl com barra em pronação | Curl com "disco" em pronação | Curl "martelo" | Curl "martelo" lateral | Curl Scott c/barra em pronação | Flexão dos punhos em pronação



Flexão dos punhos em supinação/barra | Flexão dos punhos em supinação/halteres | Flexão dos punhos em supinação/polia baixa | Flexão dos punhos em supinação/barra atrás

ABDOMINAL



Flexão do quadril suspenso/barra | Flexão do quadril em banco plano | Abdominal em polia alta | Abdominal em roda | Prancha | Prancha lateral

OBS.: Perceba que não são todos os grupos musculares que possuem exercícios multiarticulares, músculos como abdominal, panturrilha, entre outros.

OBS.2: Esses exercícios são exemplos de movimentos clássicos, há inúmeras formas de variações e adaptações que se pode fazer para cada grupo muscular.

ANTES DE COMEÇAR

É importantíssimo que antes de realizar qualquer exercício com carga você realize um aquecimento corporal, podendo ser na esteira, bicicleta, elípticon. Um bom aquecimento de 10 a 15 minutos evitará que suas fibras musculares sofram lesões por falta de mobilidade nas primeiras repetições.

Outra dica que auxilia no aumento das cargas, sem que haja prejuízo de movimento, é a realização de 1 ou 2 séries de aquecimento no primeiro exercício, com uma carga consideravelmente leve.

FREQUÊNCIA DE TREINO

Quantos dias você irá fazer o seu treino fica a seu critério, até porque isso depende da sua rotina e da sua capacidade física, porém se você tiver uma boa capacidade de recuperação muscular é possível trabalhar o mesmo grupo muscular até duas vezes na semana (caso o seu treino seja dividido). Se o seu programa consiste em todos os grupos musculares no mesmo dia, procure dar um dia de intervalo entre um treino e outro, evitando sobrecargas nas articulações.

VOLUME DE TREINO

Para quem está começando, não exagere no número de exercícios que irá realizar, pois nem sempre “quantidade é qualidade”. Opte por exercícios multiarticulares, que não irão impor uma carga muito pesada em articulações isoladas. Já quanto ao número de repetições e séries, faça mais repetições (12 a 15) com pouca carga, no máximo duas séries, possibilitando uma adaptação completa por parte dos músculos.

ASPECTO PSCICOLÓGICO

Pode parecer bobagem, mas na musculação um dos princípios básicos para que a musculação seja eficaz para a pessoa é o psicológico. Deve-se manter o otimismo, a autoconfiança, dedicação e força de vontade para que haja progressão e visibilidade dos resultados. Caso contrário, a demora do surgimento de resultados fará com que você desista e nunca crie hábitos saudáveis e otimistas.

SURGIMENTO DE GANHOS

Nos primeiros três meses já é possível ver resultados, pois o corpo estava a muito tempo parado e qualquer mudança de rotina fará com que o organismo sofra alterações visivelmente notórias. Entretanto, após esses meses iniciais, o corpo tende a entrar na fase de adaptação ao exercício, tornando mais difícil a percepção de resultados e fazendo com que você tome decisões ainda mais necessárias: não desistir do seu programa de musculação e controlar mais severamente a sua rotina alimentar (de acordo com o seu objetivo).

RESUMO

- Sempre realize um aquecimento de 10 a 15 minutos antes de começar a musculação;
- Para não ocorrem lesões musculares, realize uma ou duas series com cargas leves no primeiro exercicio;
- De preferência para os exercícios multiarticulares antes dos execícios de isolamento;
- Faça todos os exercícios de um grupo muscular antes de iniciar os exercícios de outro grupo;
- Mantenha uma frequência de treino de acordo com a sua capacidade física e de recuperação; Aumente o volume de treino de maneira progressiva, começando com repetições mais elevado (12 ou 15) e vá aumentando as cargas aos poucos;
- Procure dar um descanço de pelo menos 48 horas para os grupos musculares;

- Tenha pensamentos positivos e força de vontade;
- Depois que a fase de adaptação passar, concentre-se mais ainda no seu treino e na sua alimentação, não desistindo nas primeiras dificuldades.