

LUIGI FERREIRA GUIMARÃES

**ANALISE DE PROGRAMAS DE TREINAMENTO NA
MUSCULAÇÃO PRESCRITOS NA INTERNET**

Belo Horizonte

2010

LUIGI FERREIRA GUIMARÃES

**ANALISE DE PROGRAMAS DE TREINAMENTO NA
MUSCULAÇÃO PRESCRITOS NA INTERNET**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação
em Educação Física da Escola de Educação
Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, pela
Universidade Federal de Minas Gerais

Orientador: Fernando Vitor Lima

Belo Horizonte

2010

"Vivemos em um tempo em que as coisas desnecessárias são as nossas únicas necessidades. Hoje, sabemos o preço de tudo e valor de nada."

Oscar Wilde

RESUMO

O objetivo deste trabalho de conclusão do curso de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) é analisar programas de treinamento na musculação prescritos na internet. Os programas escolhidos estavam disponíveis em sites da internet que tratam sobre este tema. Os treinamentos para este estudo foram escolhidos de forma aleatória através de sites de busca. Para atingir tal propósito, primeiro é apresentada uma pequena revisão bibliográfica sobre a teoria do treinamento esportivo e sobre a musculação. Logo em seguida é abordada a situação da internet como um meio tecnológico que possibilita o acesso a inúmeras informações e sua influência na sociedade atual, além de seu contexto histórico e os riscos que a mesma oferece aos usuários. Por fim, é feita a apresentação dos treinos pesquisados e descrição dos mesmos. Esta, sendo realizada com base nos componentes da carga do treinamento esportivo (volume, intensidade, densidade, frequência e duração). E ainda a análise destes programas através dos mesmos componentes.

Palavras chave: Musculação; Treinamento; Internet.

LISTAS DE ILUSTRAÇÕES

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: Estrutura e componentes da capacidade motora força

FIGURA 2: Treino curto, Ganhos Enormes

FIGURA 3: Guia FST-7 completo com rotina de treino testada e aprovada

FIGURA 4: Treino de peito nível HULK

FIGURA 5: Treino

FIGURA 6: Treinamento de Hipertrofia

FIGURA 7: Treino de Musculação

FIGURA 8: Programas e planos de treino de musculação pesada para praticantes de Body-Building. Tudo em 2 dias

FIGURA 9: Endorfina

FIGURA 10: Barriga chapada, bumbum durinho. Em duas semanas

FIGURA 11: Esquema de treino para principiantes de musculação

FIGURA 12: Programa de treino para principiantes de musculação

FIGURA 13: Musculação: Teoria e Prática – Hipertrofia para iniciantes

FIGURA 14: Musculação feminina adequada

FIGURA 15: Programas e planos de treino de musculação pesada para praticantes de Body-Building. Tudo em 3 dias

FIGURA 16: Treino Insano – Ganhe Massa Muscular Rápido

FIGURA 17: Adaptada de Musculação: Teoria e Prática – Hipertrofia para iniciantes

FIGURA 18: Adaptada de Treino

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1: Resumo dos treinos

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 Justificativa	9
1.2 Objetivo Geral.....	10
1.3 Objetivo Específico	10
2.METODOLOGIA.....	10
3 TEORIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO:	11
3.1 Capacidades Físicas	12
3.1.1 Capacidade Física Força.....	13
3.2 Princípios do treinamento esportivo	14
3.2.1 Princípios metodológicos	15
3.2.2 Princípios fisiológicos	16
3.2.3 Princípios pedagógicos.....	16
4 MUSCULAÇÃO.....	17
4.1 Variáveis Estruturais 2.1 Variáveis Estruturais	18
5 INTERNET.....	20
6 APRESENTAÇÃO DOS TREINAMENTOS	23
6.1 Treino 1.....	23
6.2 Treino 2.....	25
6.3 Treino 3.....	29
6.4 Treino 4.....	31
6.5 Treino 5.....	33
6.6 Treino 6.....	35
6.7 Treino 7.....	36
6.8 Treino 8.....	42
6.9 Treino 9.....	43
6.10 Treino 10.....	46

6.11 Treino 11.....	48
6.12 Treino 12.....	50
6.13 Treino 13.....	52
6.14 Treino 14.....	55
6.15 Treino 15.....	60
7 RESUMO DOS TREINOS	64
8 DESCRIÇÃO DOS COMPONENTES DA CARGA	65
9 ANÁLISE DOS TREINOS	66
10 CONCLUSÃO	73
REFERÊNCIAS.....	74

1 INTRODUÇÃO

A musculação na atualidade é uma das praticas esportivas que mais cresce em número de praticantes. Somente nos Estados Unidos estima-se que existam mais de 45 milhões de adeptos. Os indivíduos objetivam melhorar esteticamente (aumento do volume muscular, redução do percentual de gordura etc.), tratar e/ou prevenir doenças, condicionar-se fisicamente, ou simplesmente melhorar a qualidade de vida (GIANOLLA, 2003).

Muitas vezes, as pessoas procuram por formas de treinamento na musculação sem ter o conhecimento sobre a qualidade e eficácia deste. Somente o profissional de educação física está preparado para determinada prescrição. Porém, nem sempre isso acontece. Pessoas sem qualquer respaldo científico, muitas vezes prescrevem treinamentos se baseando em repetições de conceitos e idéias infundadas (LIMA; CHAGAS, 2008).

Para a prescrição do treinamento na musculação o profissional deve ter uma base sólida em alguns conhecimentos científicos como: fisiologia, teoria do treinamento, pedagogia do esporte, cinesiologia e aprendizagem motora (LIMA; CHAGAS, 2008). Na teoria do treinamento possuir como, por exemplo, o conhecimento dos princípios do treinamento esportivo é de fundamental importância, pois estes determinam o programa e o método a ser utilizado, além da organização dos mesmos. Eles constituem parâmetros tanto para o treinador, como para o atleta (WEINECK, 1999). Com relação ao conteúdo de fisiologia é interessante possuir conhecimentos sobre formas de contração muscular. Sendo necessário saber que uma contração isométrica ou estática, descreve uma ativação muscular na qual não há modificação perceptível no comprimento das fibras musculares. E que contrações dinâmicas (concêntricas e excêntricas) produzem movimentos no esqueleto (McARDLE; KATCH; KATCH, 2008). Já sobre o objetivo de se conhecer a cinesiologia, é importante compreender as forças que atuam sobre o corpo humano, saber manipulá-las e com isso melhorar o desempenho físico, além de prevenir lesões (SMITH; WEISS; LEHMKUHL, 1997).

Atualmente, com as facilidades de acesso a informação, como por exemplo, a internet, onde é possível em alguns minutos encontrar diversas

informações sobre o tema que se tem interesse. Há uma difusão de informações, sobre o treinamento na musculação, muitas vezes contraditórias.

A internet se consolidou como uma ferramenta do dia-a-dia para a grande maioria das pessoas devido à capacidade de interatividade. Ela mudou muitos hábitos, principalmente no quesito relações humanas (SORIA, 2008). A internet é um espaço onde a democratização é uma das suas principais características. Devido à liberdade de expressão existente, grande parte do conteúdo gerado pelo usuário é publicado anonimamente ou sob um pseudônimo. Não se tem conhecimento sobre o responsável pelo conteúdo, podendo ser um especialista ou um mero usuário da internet. Como não há restrição para veiculação de conteúdos, a web se encontra vulnerável a todo tipo de pessoa e informação. Sendo que grande parte não tem respaldo de um especialista, não existindo critérios ou mesmo empecilhos para sua veiculação. Logo, é necessário analisar criteriosamente toda informação nela exposta (KEEN, 2003). Principalmente com relação aos treinamentos prescritos na musculação quando não há conhecimento do indivíduo responsável pela prescrição, ou mesmo se ele é habilitado a fazê-lo. O fato do indivíduo não ter conhecimento do aluno para qual o treino é endereçado, também deve ser levado em consideração como fator agravante.

Portanto, uma pesquisa que analise programas de treinamento na musculação pode ser interessante para que seja possível saber o que vem sendo divulgado na internet. E com isso, formar uma visão crítica baseada em conhecimentos científicos. O que pode ser útil não somente para profissionais da área como também para a sociedade.

1.1 Justificativa

A internet é um espaço democratizado onde muitas vezes não é possível diferenciar o profissional do amador (KEEN, 2009). Devido à vasta quantidade de informações apresentadas nela sobre musculação e principalmente sobre a prescrição de treinamento na musculação, é necessário um levantamento e uma análise criteriosa deste material. O que pode servir de referência para os profissionais em suas buscas futuras neste meio de comunicação.

1.2 Objetivo Geral

Analisar programas de treinamento na musculação prescritos em sites da internet

1.3 Objetivo Específico

Descrever os programas de treinamento na musculação prescritos em sites da internet. E apresentar e analisar os componentes da carga e variáveis estruturais presentes nestes programas.

2.METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada através de busca em endereços eletrônicos na internet que propunham programas de treinamento na musculação. Os sites foram escolhidos de forma aleatória. O critério para encontrar os sites, foi o seguinte: uso de sites de pesquisa, utilizando como palavras-chave, musculação, programas de treinamento e prescrição do treinamento. Além disso, serão investigados sites indicados por terceiros.

Todos os sites tratavam sobre o tema musculação, possuindo prescrições de treinamento e propondo métodos de praticá-la.

Foram escolhidos 15 programas no total. E os componentes da carga de treinamento (volume, intensidade, densidade, frequência e duração) foram analisados através das variáveis estruturais que os representam dentro de um programa de treinamento na musculação.

As variáveis estruturais analisadas foram as seguintes: número de repetições, número de séries, número de exercícios, presença de pausa, presença

de indicação do peso a ser utilizado, número de sessões, número de exercícios, número de series, número de repetições (LIMA; CHAGAS, 2008).

Isso foi feito na tentativa de cercar as diversas possibilidades da prescrição do treinamento na musculação e, também, perceber se houve preocupação com a prescrição de todos os componentes da carga. Através da descrição detalhada do que está proposto em cada um dos programas investigados na internet.

Não foram analisadas as descrições apresentadas sobre a forma de execução dos exercícios disponibilizados nos programas, foi apenas citado se houve, ou não, demonstrações ou indicações de como fazê-los.

3 TEORIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO:

Historicamente o treinamento físico é uma pratica antiga, porém o seu corpo de conhecimento é relativamente recente (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004). Nos meados iniciais do século XX, treinadores e estudiosos começaram a reunir e sistematizar suas experiências com o objetivo de facilitar o processo e melhorar o rendimento esportivo, com isso, estruturou-se o que mais tarde seria chamado de Teoria do Treinamento ou Metodologia do Treinamento (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004).

O treinamento segundo MARTIN (1991), é “um processo de ações complexas, planejadas, orientadas que visa ao melhor desempenho esportivo possível em situações de comprovação, especialmente na competição esportiva”. Böhme (2003) explica este conceito como:

“É um processo de ações complexas porque atua em todas as características relevantes do desempenho esportivo; é um processo de ações planejadas, devido às relações entre seus componentes como objetivos, métodos, conteúdos, organização e realização; leva em consideração os conhecimentos científicos e experiências práticas do treinamento esportivo, controlado e avaliado durante e após sua realização, em relação aos objetivos propostos e alcançados; é um processo de ações

orientadas, porque todas as ações dentro do treinamento são dirigidas/orientadas para os objetivos almejados.”

Para otimizar o processo de treinamento os estímulos da carga devem ser apropriados. Então, faz-se necessário o conhecimento dos componentes da carga: Volume, Intensidade, Densidade, Freqüência e Duração (WEINECK, 1989). Segundo este mesmo autor os componentes da carga podem ser entendidos como:

- Volume: duração e quantidade de estímulos por unidade de treinamento.
- Intensidade: força de cada um dos estímulos. Porcentagem do desempenho máximo.
- Densidade: relação temporal entre as fases de carga e de recuperação.
- Duração: duração do influxo de um estímulo isolado e de uma serie de estímulos.
- Freqüência: número das unidades de treinamento por dia ou por semana.

Weineck (1989) diz ainda que é necessário conhecer a particularidade de cada um dos componentes da carga, mas também, saber relacioná-los entre si para obter melhor desempenho.

3.1 Capacidades Físicas

Os componentes da carga e suas relações (volume, densidade, intensidade, freqüência e duração) influenciam diretamente no treinamento das capacidades físicas. As capacidades físicas são: força, flexibilidade, resistência e velocidade (MARTIN; CARL; LEHNERTZ (2007).

3.1.1 Capacidade Física Força

Conceito de força: “baseia-se nos esforços musculares frente a resistências externas elevadas” (MARTIN; CARL; LEHNERTZ (2007). Porém, segundo Weineck (1989) ao definir a capacidade força pode-se encontrar certas dificuldades, pois as modalidades de força, trabalho e contração muscular, etc. são muito complexas e dependem de diversos fatores. Este mesmo autor diz que uma definição precisa só é possível em relação às formas de manifestação da força. Essa capacidade física se manifesta de diferentes formas (BARBANTI 1979), e de acordo com Weineck (2003), ela pode ser considerada sob os aspectos força geral e força específica. Entendendo a primeira como a força produzida por todos os grupos musculares e a segunda, como a força produzida por um grupo muscular específico para o desempenho de uma modalidade. Segundo Schimidtbleicher (1997) esta capacidade é apresentada com a seguinte estrutura:

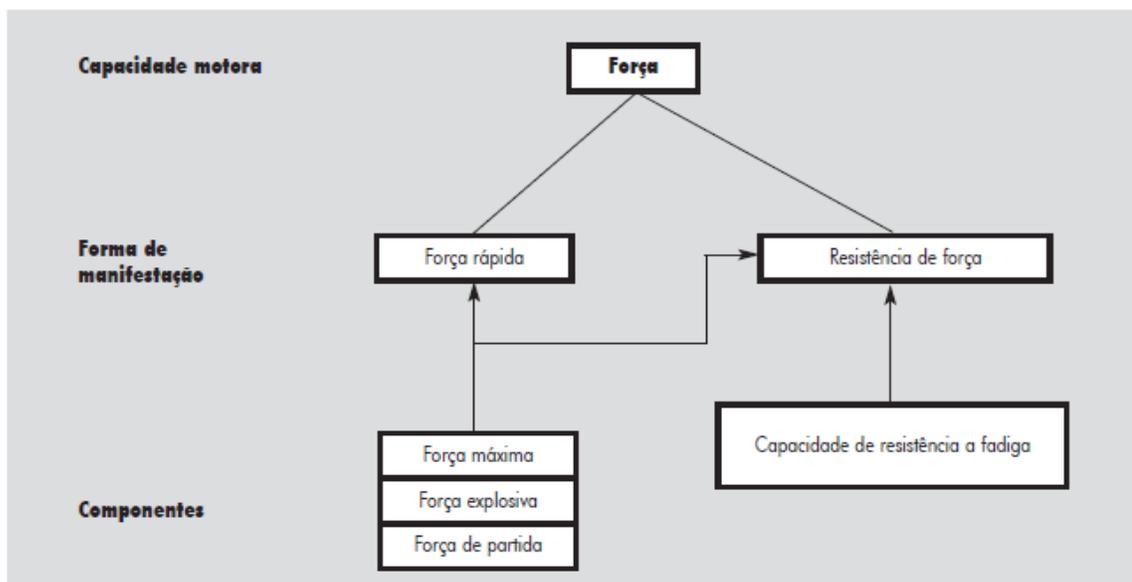


FIGURA 1: Estrutura e componentes da capacidade motora força
FONTE: GRECO, 2002 p. (150)

Schimidtbleicher (1984) explica que a forma de manifestação força rápida pode ser definida como a “capacidade do sistema neuromuscular de produzir o

maior impulso possível no tempo disponível”. Já de acordo Chagas (2002) Esta forma de manifestação pode ser entendida como “capacidade neuromuscular de poder realizar a maior força concêntrica possível, precedida de uma ação excêntrica”. Já Weineck (2003) compreende a força rápida “como a capacidade do sistema neuromuscular de movimentar o corpo ou parte do corpo, ou até objetos com uma velocidade máxima.

A forma de manifestação resistência de força é caracterizada pela “capacidade do sistema neuromuscular de produzir a maior somatória de impulsos possíveis, sob condições metabólicas predominantemente anaeróbias e condições de fadiga” (FRICK, 1993). Harre (1976) define esta manifestação com sendo a “capacidade de resistência à fadiga em condições de desempenho prolongado de força”.

Os três componentes das formas de manifestação da força são: força de partida, força explosiva e força máxima. Eles foram definidos por Schimidtbleicher (1984) das seguintes maneiras: força de partida, como a “capacidade do sistema neuromuscular de produzir no início da contração a maior força possível”; A força explosiva, sendo “capacidade do sistema neuromuscular de desenvolver uma elevação máxima da força após o início da contração, ou seja, maior desenvolvimento da força por unidade de tempo”; E a força máxima “representa o maior valor de força, o qual é alcançado por meio de uma contração voluntária máxima contra uma resistência insuperável”. Weineck (2003) caracteriza o componente força máxima como a “maior força disponível, que o sistema neuromuscular pode mobilizar através de uma contração máxima voluntária”.

3.2 Princípios do treinamento esportivo

Os Princípios do treinamento esportivo bem assimilados proporcionam ao treinador a criação de sua metodologia e técnica, desde que esteja embasado por processos previamente conhecidos (DANTAS, 1998). São os princípios que irão conduzir a organização tanto da metodologia, quanto do programa de treinamento, sendo assim, úteis para o treinador e para o atleta (WEINECK, 1999). São encontrados na literatura os princípios pedagógicos (MARTIN; CARL; LEHNERTZ,

(2007), fisiológicos (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2008) e metodológicos (WEINECK, 1989).

3.2.1 Princípios metodológicos

Segundo Weineck (1989), os princípios metodológicos são os seguintes: princípio da carga crescente, princípio da carga contínua, princípio da carga variável, princípio da sucessão exata das cargas e princípio do estímulo de carga eficaz.

- O princípio da carga crescente pode ser entendido como ao aumento do volume juntamente com um aumento da intensidade. Sendo feito, geralmente, o aumento do volume primeiro e posteriormente da intensidade.
- O Princípio da Carga Contínua refere-se às cargas contínuas permitem o aumento da capacidade de performance do indivíduo.
- O Princípio da Carga Variável está relacionado com modalidades complexas. Ou seja, diz respeito às modalidades onde estão presentes capacidades motoras diferentes. E as capacidades devem ser treinadas de forma variada para que não haja interferência do treinamento de uma capacidade na outra de forma prejudicial para o desempenho.
- O Princípio da Sucessão Exata das Cargas pode ser compreendido como o uso de um treinamento geral precedente ao treinamento específico.
- O princípio do Estímulo de Carga Eficaz diz respeito à necessidade de um estímulo ser capaz de superar o estímulo anterior para que o treinamento continue gerando adaptações.

Dantas (1998) acrescenta mais um princípio para este grupo. É o princípio da interdependência volume-intensidade. Segundo este autor, quando o tempo for curto para determinada atividade, haverá grande ênfase da intensidade, porém quando for longo, a ênfase é do volume. Deve-se observar também, em que período do treinamento se encontra o indivíduo, pois em fases gerais existe predominância do volume e em fases específicas da intensidade.

3.2.2 Princípios fisiológicos

De acordo com McArdle; Katch; Katch (2008) os princípios fisiológicos do treinamento esportivo são os seguintes: princípio de sobrecarga, princípio de especificidade, princípio da Diferenças individuais e princípio da reversibilidade. E estes autores os definem da seguinte maneira:

- Princípio de Sobrecarga esta relacionado à aplicação de uma carga acima dos níveis habituais induzindo a uma serie de adaptações que permitem ao organismo funcionar de forma mais eficiente.
- O Princípio de Especificidade refere-se às adaptações metabólicas e fisiológicas específicas da sobrecarga que foi imposta.
- O Princípio das Diferenças Individuais se relaciona ao fato de que os indivíduos respondem de formas diferentes aos estímulos impostos pelo treinamento e que fatores genéticos influenciam diretamente nestas respostas.
- O Princípio da Reversibilidade se relaciona ao destreinamento. Ocorre a perda das adaptações metabólicas e de desempenho quando o indivíduo interrompe seu treinamento.

3.2.3 Princípios pedagógicos

Os autores, Martin; Carl; Lehnertz (2007) identificam como os princípios pedagógicos do treinamento esportivo os seguintes: Princípio do condicionamento social das decisões sobre a atividade, Princípio da evolução pessoal sobre a evolução do rendimento esportivo, Princípio da racionalidade da atividade de treinamento, Princípio da manutenção e reforço da saúde, Princípio da orientação da tarefa de acordo com as necessidades e os interesses dos esportistas, Princípio da adequação da atividade à faixa etária, Princípio do aumento da responsabilidade própria dos esportistas e Princípio da apresentação clara dos objetivos da atividade.

O entendimento destas áreas do treinamento esportivo é de extrema importância para que o profissional de educação física consiga prescrever treinamento de qualidade na musculação (CHAGAS; LIMA, 2008).

4 MUSCULAÇÃO

O treinamento de força, que pode ser chamado de treinamento com pesos ou treinamento com cargas, tornou-se uma das práticas mais populares de exercícios seja para atletas ou não-atletas (FLECK; KRAMER, 1999). De acordo com Chagas; Lima (2008) o conceito de musculação pode ser o seguinte: “a musculação é um meio de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e máquinas desenvolvidas para oferecer alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos segmentos corporais”. Com este tipo de treinamento pode-se obter algumas adaptações como: hipertrofia muscular, aumento da força máxima e resistência de força (ACMS, 2002), (BAECHLE, 2000). E de acordo com estes mesmos autores, para que estas adaptações aconteçam é necessária a manipulação dos componentes da carga. A manipulação destes componentes está relacionada às normativas da carga de treinamento sugeridas pela literatura (LIMA et al, 2006). De acordo com Kramer; Fleck (1999), as normativas para o treino de resistência de força são: 12 a 20 repetições, 30 a 60 segundos de descanso e variar de 2 a 3 séries. Já para hipertrofia são: 6 a 12 repetições, intervalos menores que 90 segundos e séries maiores que 3. As normativas para força de uma repetição máxima (1 RM) são: repetições menores que 6, pausa maiores que 120 segundos e séries variando entre 4 a 10.

4.1 Variáveis Estruturais 2.1 Variáveis Estruturais

Os elementos primários para a elaboração e análise de um programa de treinamento na musculação são chamados de variáveis estruturais (CHAGAS; LIMA, 2008). Quando analisadas de forma individual seguem exatamente o ao conceito anterior, porém quando são tratadas em uma perspectiva de interação, aumenta-se a capacidade de desenvolver as combinações entre elas e por conseqüência as possibilidades de elaborar programas (CHAGAS; LIMA, 2008). E segundo estes autores, as variáveis estruturais são as seguintes: peso, ação muscular, posição dos seguimentos corporais, duração da repetição, amplitude de movimento, trajetória, movimentos acessórios, regulagem do equipamento, auxílio externo ao executante, pausa, número de sessões, número de exercícios, número de series, número de repetições. Os conceitos destas variáveis segundo estes mesmos autores são:

- **Peso:** a massa adicional aos seguimentos corporais capaz de gerar estímulos que produzam adaptações. Por exemplo; halteres, barras e máquinas.
- **Número de repetições, séries e exercícios:** a somatória dessas variáveis pode quantificar o volume de treinamento. Pode ser caracterizada como intensidade quando associada a valores percentuais de 1RM e certo número de repetições. Sendo a duração como a soma do tempo de aplicação dos estímulos. E a densidade quando está relacionando o número de séries à pausa.
- **Número de sessões:** caracteriza a freqüência do treinamento. Pode ser descrita também relacionando o número de sessões a determinado grupo muscular.
- **Pausa:** é o intervalo de recuperação entre as repetições, séries e exercícios. Já segundo Kramer; Fleck (1999) a pausa não se relaciona somente ao momento da pratica do exercício, mas também, ao período de recuperação ao término do exercício.

- Duração da repetição: é o tempo referente ao estímulo de uma única repetição e deve ser analisada para cada ação muscular.
- Ação muscular: se a contração é excêntrica, isométrica ou concêntrica.
- Posição dos segmentos corporais: se refere ao alinhamento dos planos de movimento e dos ângulos articulares.
- Trajetória: movimento descrito desde a posição inicial até a posição final do movimento, sendo considerada para ambas as ações musculares.
- Movimentos acessórios: são os movimentos de seguimentos não prescritos para execução dos exercícios.
- Regulagem do equipamento: se refere ao equipamento utilizado determinando a posição de um objeto externo em relação ao corpo do praticante.
- Amplitude de movimento: possibilidade de execução dos exercícios em diferentes amplitudes.
- Auxílio externo ao executante: utilização de forças de outro indivíduo em um dado momento da trajetória do movimento, possibilitando a execução do exercício conforme prescrita.

As variáveis estruturais estão diretamente relacionadas aos componentes da carga de treinamento e elas são os elementos do programa de musculação que podem ser manipulados para gerar modificações na carga de treinamento (CHAGAS; LIMA, 2008). Estes mesmos autores relacionam algumas variáveis diretamente aos componentes da carga, como por exemplo: volume com número de repetições, séries e exercícios, intensidade ao peso, frequência pelo número de sessões, duração através do tempo da repetição e a densidade à relação do tempo de pausa e da série. Porém eles ressaltam que a exata relação existe, mas a manipulação de somente uma variável pode interferir em todos os outros componentes.

5 INTERNET

Como o objetivo deste estudo é analisar programas de treinamento na musculação prescritos na internet é necessário situar a situação deste meio tecnológico em nosso dia-a-dia.

A internet surgiu com a montagem da Arpanet na década de sessenta e explodiu para o mundo como World Wide Web nos anos noventa (CASTELLS, 2003). Segundo Bogo (2010), a “internet nasceu praticamente sem querer”. A explicação para esta frase, segundo este mesmo autor, se relaciona ao surgimento deste meio de comunicação. Ele relata que o desenvolvimento da internet se deu nos primórdios da Guerra Fria com o intuito de manter as comunicações entre bases militares americanas mesmo que o Pentágono sofresse um ataque nuclear. Após o termino da Guerra Fria, este instrumento de comunicação havia perdido sua função e fora permitido seu acesso a cientistas, primariamente, depois a universidades e pesquisadores, e por ultimo, aos lares americanos.

No Brasil, o acesso à Internet era restrito a professores, estudantes e funcionários de universidades e instituições de pesquisa (FONSECA, SAMPAIO; 1996). O primeiro contato do país com esta tecnologia foi em 1991, através da RNP (Rede Nacional de Pesquisa), órgão subordinado ao Ministério de Ciência e Tecnologia. Em 1994, a EMBRATEL disponibilizou um serviço experimental com a finalidade de se conhecer melhor a Internet. E somente em 1995, Devido à abertura para exploração comercial feita pelo Ministério das Telecomunicações e Ministério da Ciência e Tecnologia, ela chega aos lares dos brasileiros (BOGO, 2010). Este mesmo autor conceitua a internet da seguinte forma:

“... um conjunto de redes de computadores interligadas que tem em comum um conjunto de protocolos e serviços, de uma forma que os usuários conectados possam usufruir de serviços de informação e comunicação de alcance mundial.”

De acordo com site Terra.com um bilhão de pessoas tem acesso à internet no mundo. No Brasil, há 67,5 milhões de usuários de acordo com pesquisa realizada pelo IBOPE em dezembro de 2009 (PAVARIN, 2010). A internet é, inegavelmente, a principal tecnologia de informação e comunicação da atualidade. E de acordo com

uma pesquisa, existem cinco páginas na web para cada pessoa na Terra (CHARÃO et al, 2008). Santos (2008), afirma que a facilidade de difusão e acesso ao conhecimento se torna cada dia maior. Devido à grande quantidade de informações disponibilizadas na internet, e a facilidade de disponibilizá-las por qualquer pessoa, há uma necessidade de utilização criteriosa delas (TOMAEL, 2003). Segundo Keen (2009), com o surgimento da Web 2.0 (considerada a segunda revolução da internet – após 1990) a proposta é a seguinte: “não há espectadores, apenas participantes”, de forma que a sociedade estaria inteiramente conectada, conteúdo, público e autor, conectados entre si. A palavra da moda se tornou “democratização”. Porém, este mesmo autor ressalta que a “democratização” não aconteceu somente no sentido de possuir uma sociedade conectada, mas também, aconteceu com as grandes mídias, governos e empresas. E que este processo igualmente “democratiza” os grandes especialistas, tornando-os “nobres amadores”. Havendo transformado público e autor em uma mesma coisa. Segundo ele:

“... o conteúdo gratuito e produzido pelo usuário gerado e exaltado pela revolução da Web 2.0 está dizimando as fileiras de nossos guardiões da cultura, à medida que críticos, jornalistas, editores, músicos e cineastas profissionais e outros fornecedores de informação especializada estão sendo substituídos por blogueiros amadores, críticos banais, cineastas caseiros e músicos que gravam no sótão.”

Devido ao grande volume de conteúdo e de pessoas disponibilizando-os, surge uma dúvida: “... como dar credibilidade as informações disponíveis nas redes?” (CHARÃO et al, 2008). Keen (2009), diz que em sites de busca, o conteúdo encontrado é classificado de acordo com o número de buscas anteriores, e não com o que é mais verdadeiro ou confiável, ou seja, é apresentado ao usuário o que é mais popular. E que a geração Web 2.0 tem tornado os resultados destes sites de busca “verdades inquestionáveis”. De acordo com Tomael (2003), muitas das informações encontradas não apresentam qualidade e são enganosas. E Keen (2009) afirma que “a história provou que as massas frequentemente não são sábias”. Sendo necessária a intervenção de especialistas, pois estes podem arbitrar sobre o que é verdadeiro ou falso. Segundo ele, a internet hoje pode ser entendida da seguinte maneira:

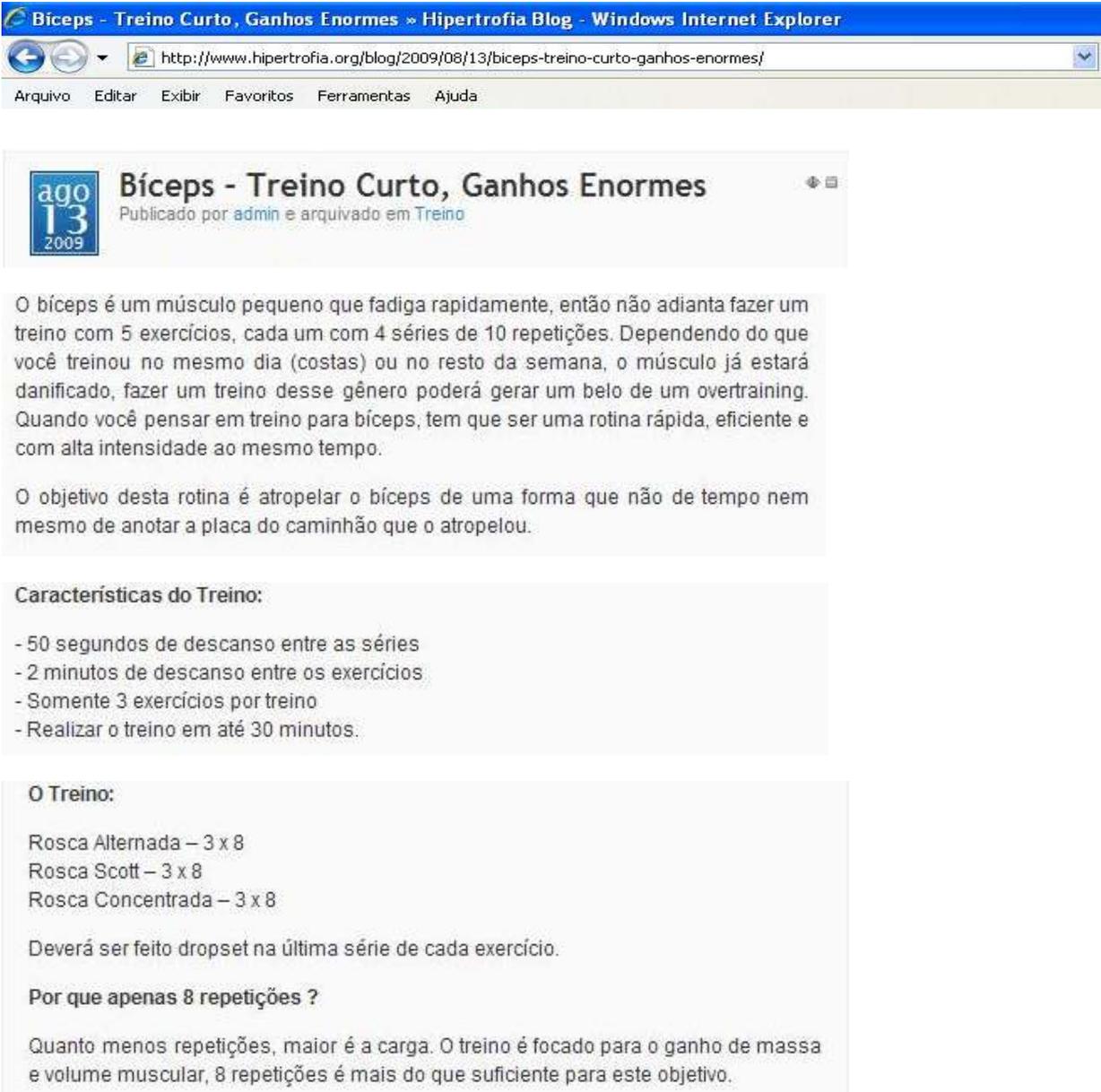
“É a celebração do amadorismo: qualquer um, por mais mal-informado que seja, pode publicar um blog, postar um vídeo no You Tube ou alterar um verbete na Wikipedia. Esse anonimato da web põe e duvida a confiabilidade da informação. E a distinção entre especialista e amador torna-se cada vez mais ambígua.”

Ainda de acordo com Keen (2009), há um fluxo infindável de conteúdo na internet que não é filtrado. Não existem editores, verificadores de fatos e reguladores para monitorar o que é postado na web. Logo, não há ninguém para testar a confiabilidade ou a credibilidade do que pode ser lido. Em um ambiente em que o conteúdo não é examinado criteriosamente, e não há necessidade de provar que o que está sendo disponibilizado é verdadeiro, exageros e invenções são comuns.

Portanto, cabe ao usuário: lidar com esta quantidade de informações, saber filtrar melhor este conteúdo (CHARÃO et al, 2008) e preservar cultura e valores ao mesmo tempo em que utiliza dos benefícios da internet atual (KEEN, 2009).

6 APRESENTAÇÃO DOS TREINAMENTOS

6.1 Treino 1



The screenshot shows a Windows Internet Explorer browser window. The title bar reads "Bíceps - Treino Curto, Ganhos Enormes » Hipertrofia Blog - Windows Internet Explorer". The address bar contains the URL "http://www.hipertrofia.org/blog/2009/08/13/biceps-treino-curto-ganhos-enormes/". The menu bar includes "Arquivo", "Editar", "Exibir", "Favoritos", "Ferramentas", and "Ajuda".

The main content area features a post header with a date stamp "ago 13 2009" and the title "Bíceps - Treino Curto, Ganhos Enormes". Below the title, it says "Publicado por admin e arquivado em Treino".

The text of the post reads: "O bíceps é um músculo pequeno que fadiga rapidamente, então não adianta fazer um treino com 5 exercícios, cada um com 4 séries de 10 repetições. Dependendo do que você treinou no mesmo dia (costas) ou no resto da semana, o músculo já estará danificado, fazer um treino desse gênero poderá gerar um belo de um overtraining. Quando você pensar em treino para bíceps, tem que ser uma rotina rápida, eficiente e com alta intensidade ao mesmo tempo."

Below this, it states: "O objetivo desta rotina é atropelar o bíceps de uma forma que não de tempo nem mesmo de anotar a placa do caminhão que o atropelou."

The section "Características do Treino:" lists the following points:

- 50 segundos de descanso entre as séries
- 2 minutos de descanso entre os exercícios
- Somente 3 exercícios por treino
- Realizar o treino em até 30 minutos.

The section "O Treino:" lists the exercises:

- Rosca Alternada – 3 x 8
- Rosca Scott – 3 x 8
- Rosca Concentrada – 3 x 8

It then states: "Deverá ser feito dropset na última série de cada exercício."

The section "Por que apenas 8 repetições ?" explains: "Quanto menos repetições, maior é a carga. O treino é focado para o ganho de massa e volume muscular, 8 repetições é mais do que suficiente para este objetivo."

Quando treinar ?

Este treino pode ser incluído no dia de costas ou junto com tríceps, porém afastado do treino para as costas. Como todos sabem vários exercícios para as costas usam o bíceps como sinergista(Ajudante). Se não houver a possibilidade de treinar em dias afastado, é indicado treinar junto com costas.

O que é dropset ?

No nosso caso faremos uma série drop set, sempre após a última série de cada exercício do treino. Dropset consiste em diminuir até 50% do peso e realizar mais uma série sem intervalo até não aguentar mais.

Nunca complique o seu treino, quanto mais simples, mais eficiente será. Quem esperava um treino altamente tecnológico neste artigo, quebrou a cara. A chave para o sucesso com esta rotina é segui-la com determinação por um tempo considerável e é claro, acompanhado de uma dieta do mesmo nível, do contrário nenhuma rotina funcionará.

FIGURA 2: Treino curto, Ganhos Enormes.
FONTE: ADIMN, 2009

6.2 Treino 2

Guia FST-7 completo com rotina de treino testada e aprovada! | TREINO.ORG - Windows Internet Explorer

http://www.treino.org/guia-fst-7-completo-com-rotina-de-treino-testada-e-aprovada/

Arquivo Editar Exibir Favoritos Ferramentas Ajuda

UMA BREVE INTRODUÇÃO AO FST-7

Se você treina musculação e acompanha as novidades do mundo do fisiculturismo, já deve ter ouvido falar no sistema de treinamento FST-7, certo? A menos que você tenha estado fora do planeta nos últimos meses, certamente já ouviu falar. Trata-se de um programa de treinamento diferente, criado por um cara chamado Hany Rambod, o "PRO CREATOR" – criador de fisiculturistas profissionais.

Muitos sabem que o FST-7 é responsável por transformar atletas amadores em profissionais. Atualmente os melhores do mundo, como Jay Cutler e Phil Heath utilizam este programa com sucesso e satisfação dos resultados, talvez foi o que ajudou Jay a voltar a vencer no Mister Olympia, porque quando ele venceu os primeiros, depois perdeu para Dexter, ele ainda não utilizava o FST-7.

UM POUCO SOBRE HANY RAMBOD

Hany começou no esporte como atleta no **bodybuilding natural**. A sua primeira competição foi aos 18 anos, época que terminou os estudos e entrou para a faculdade. Nesse período, Hany trabalhou como personal trainer numa academia de sua cidade, no norte da Califórnia. Ele transferiu seu curso para Santa Barbara onde se formou em Biologia com ênfase em Neurofisiologia na Universidade da Califórnia, em Santa Barbara.



Depois de formado, Hany parou de trabalhar como personal trainer, mas continuou fazendo programas nutricionais e acompanhamentos via email e telefone para seus ex-clientes do norte da Califórnia. A sua clientela cresceu a um ritmo impressionante, e com muitos clientes satisfeitos.

Ele decidiu que esta era sua vocação e que ele tinha paixão por isso e decidiu prosseguir trabalhando desta maneira em vez de seguir seu plano original que era trabalhar em uma escola médica. Ele continuou a construir um repertório impressionante na criação de programas de treinamento e nutrição para uma ampla gama de atletas profissionais e amadores. A lista de clientes inclui os jogadores da NFL (Liga Nacional de Futebol Americano), lutadores profissionais, fisiculturistas, modelos, atletas figure e mesmo atletas olímpicos. Seu conhecimento do corpo faz com que a sua flexibilidade e capacidade de trabalhar com todos os tipos de corpo e idades ajude a criar campeões.

Os resultados falam por si mesmos, as imagens não mentem.

ENTENDA O FST-7

Fascia Stretch Training = FST-7 = ao alongamento da fáscia muscular através da realização de um treinamento específico cujo principal aspecto é realizar sete séries no último exercício de cada grupo muscular com um intervalo de 30 segundos entre as séries.

O que é exatamente o treinamento de alongamento da fáscia? A fáscia muscular é uma lâmina de tecido conjuntivo que envolve cada músculo, com as funções de bainha elástica de contenção e de facilitar o deslizamento dos músculos entre si. A espessura da fáscia muscular varia de músculo para músculo, dependendo de sua função. Às vezes ela é muito espessa e pode contribuir para prender o músculo ao esqueleto.

A base deste método de treinamento consiste em alongar ao máximo a fáscia com o treino específico fazendo com que os músculos inchem ao extremo, que teoricamente liberaria um limite de crescimento que poderia estar sendo prejudicado.

ROTINA FST-7 ADAPTADA, TESTADA E APROVADA

O padrão recomendado para o FST-7 é a seguinte divisão:

A – Bíceps e Tríceps, Panturrilhas

B – Pernas

OFF

C – Peitoral e Tríceps

D – Costas e Panturrilhas

E – Ombros e Bíceps

OFF

Começando na segunda, com descanso na quarta e no domingo. Porém, eu já estava fazendo uma divisão de treino parecida há 3 meses e queria mudar tudo, não somente mudar para o FST-7 com a mesma rotina. Por isso criei uma rotina adaptada partindo das dicas de Hany Rambod e dos exercícios por ele recomendados.

No último exercício devemos sempre fazer algo que não seja unilateral. Primeiro fazemos os exercícios tradicionais e pesados e deixamos um multiarticular para as 7 séries. Como o intervalo é de apenas 30

segundos (é importante não deixar passar disso) nem pense em sair caminhar ou sentar, fique respirando fundo ao lado do seu aparelho, até para evitar que alguém venha querer revezar e estragar todo o seu treino. FST-7 é você e o exercício. Outra dica é o alongamento, de acordo com os princípios deste método, entende-se que também é bom alongar bastante os músculos treinados até mesmo entre os exercícios.

Agora, vamos a rotina:

Segunda: Ombro e Tríceps + Abdômen

Terça: Quadríceps e Panturrilha

Quarta: Peito, Bíceps e Antebraço + Abdômen

Quinta: Posterior de Coxa e Panturrilha

Sexta: Costas, Trapézio, Posterior de Ombro + Abdômen

Aeróbicos: Segunda, Quarta e Sexta após o treino 30 minutos a 6.5 km / h. O aeróbico é opcional porque entramos em outro mérito de questão, então se você achar que deve, faça. Eu to fazendo porque é bom, pois além de remover o ácido lático do músculo, ajuda a acelerar o metabolismo e estou querendo pelo menos manter o BF e se possível tentar baixá-lo.

Segunda:

 poss: (Nenhum resultado)

Desenvolvimento com barra em pé – 4 x 8 a 12

Levantamento unilateral polia – 3 x 8 a 12

Levantamento frontal barra – 3 x 8 a 12

Levantamento lateral halteres sentado – 7 x 8 a 12

Supino fechado – 4 x 8 a 12

Paralelas – 3 x 8 a 12

Tríceps testa – 7 x 8 a 12

Terça:

Agachamento livre completo – 4 x 8 a 12

Leg Press 45 – 4 x 8 a 12

Extensor de pernas – 7 x 8 a 12

Panturrilha 1 – 4 x 10 a 12

Panturrilha 2 – 7 x 15 a 20

(Os exercícios de panturrilha ficam a seu critério, de preferência um em pé, e outro sentado ou no leg press)

Quarta:

Supino inclinado com barra – 4 x 8 a 12
Crucifixo reto – 3 x 8 a 12
Supino reto com barra – 3 x 8 a 12
Voador ou crossover – 7 x 8 a 12

Rosca alternada no banco inclinado – 4 x 8 a 12
Rosca Scott barra curvada – 3 x 8 a 12
Rosca direta barra reta – 7 x 8 a 12

Rosca punho – 4 x 8 a 12

Quinta:

Stiff – 4 x 10 a 12
Flexor deitado – 4 x 8 a 12
Flexor sentado – 7 x 8 a 12

Panturrilha 1 – 4 x 10 a 12
Panturrilha 2 – 7 x 15 a 20

(Os exercícios de panturrilha ficam a seu critério, de preferência um em pé, e outro sentado ou no leg press)

Sexta:

Pulley frente pronada (pegada invertida) – 3 x 8 a 12
Barra fixa – 3 x falha
Remada curvada – 3 x 8 a 12
Levantamento terra – 3 x 8 a 12
Pulldown – 7 x 8 a 12

Posterior na polia – 4 x 8 a 12
Crucifixo inverso com halteres – 7 x 8 a 12

Encolhimento Ombros Halteres – 4 x 8 a 12
Encolhimento Ombros Barra – 7 x 8 a 12

Observação: Este treino de sexta ficou um tanto longo, então se você quiser pode fazer apenas um exercício para posterior de ombro e um para trapézio, já indo direto às sete séries, ou então fazer somente 3 séries no primeiro exercício, para encurtar o tempo total de treino.

Estou fazendo este treinamento e gostando bastante. Na primeira semana, o dia seguinte ao treino era como se eu nunca tivesse treinado de tanto que senti meus músculos doloridos. Eu que vinha treinando ABCDE com 4 exercícios por grupo e 4 séries de 6 a 8 percebi grande diferença, principalmente porque agora tento fazer sempre 12 repetições, pelo menos nas duas primeiras séries.

A escolha dos exercícios pode variar, eu fiz desta maneira justamente para mudar em relação aos exercícios que estava fazendo no meu treino anterior. Se você quiser adapte ao seu modo, mantenha o número de séries e repetições. Quando é de 8 a 12, tente fazer 12, se fizer fácil aumente o peso e veja quantas sai na próxima repetição. Só baixe o peso caso você não consiga atingir as 8 repetições mínimas e ainda faltar uma ou duas séries.

Os movimentos têm que ser completos, nada de medo de não descer tudo, a não ser que você tenha alguma lesão. E cuidado, este treino é recomendado para pessoas avançadas na musculação. O TREINO.ORG não se responsabiliza se você se machucar ou tiver problemas, até porque não estamos prescrevendo este treino para ninguém, mas sim exemplificando como é de fato o FST-7 para que cada um tire do artigo o que achar necessário. Se for de sua vontade usar este método, faça por sua conta e risco.

FIGURA 3: Guia FST-7 completo com rotina de treino testada e aprovada
FONTE: TREINO.ORG, 2010

6.3 Treino 3

Treino de peito nível HULK | TREINO.ORG - Windows Internet Explorer

http://www.treino.org/treino-de-peito-nivel-hulk/

Arquivo Editar Exibir Favoritos Ferramentas Ajuda



DICAS DE LOU FERRIGNO PARA PEITORAL

É bom saber que o Incrível Hulk oficial da TV que foi ao ar entre os anos de 1977 – 1982 era Lou Ferrigno, que além de ator foi um bodybuilder profissional. Ele ficou em segundo lugar perdendo para alguém chamado Schwarzenegger no Mister Olympia de 74, e 20 anos depois, voltou a competir no Mister Olympia Master de 1994. Tanto nos anos 70 quanto nos anos 90 Lou sempre foi elogiado por ter o melhor peitoral do mundo. Ele compartilha seus pensamentos sobre o treino de peito que usou nos anos 70.

FERRIGNO E SEU TREINO DE PEITO

- O básico que construiu o meu peitoral: supinos, inclinado, declinado e crucifixos;
- Eu gosto de barras mais do que halteres para pressões, e eu evito travar o movimento em cada repetição para manter a tensão sobre o meu peito e não sobre os meus tríceps;
- Pullover com halteres conjugado com crossover é uma grande combinação. O primeiro estica o seu peito e o segundo foca nas contrações peitorais, então você obtém duas coisas diferentes sendo uma depois da outra;
- Eu faço pirâmide em todos os exercícios de pressão até chegar a seis repetições. Menos que isso irá construir mais força e menos músculo.

- O básico que construiu o meu peitoral: supinos, inclinado, declinado e crucifixos;
- Eu gosto de barras mais do que halteres para pressões, e eu evito travar o movimento em cada repetição para manter a tensão sobre o meu peito e não sobre os meus tríceps;
- Pullover com halteres conjugado com crossover é uma grande combinação. O primeiro estica o seu peito e o segundo foca nas contrações peitorais, então você obtêm duas coisas diferentes sendo uma depois da outra;
- Eu faço pirâmide em todos os exercícios de pressão até chegar a seis repetições. Menos que isso irá construir mais força e menos músculo.

ROTINA DE PEITO DE LOU

Supino reto – 5 x 10 a 6

Supino inclinado – 5 x 10 a 6

Supino declinado – 4 x 10 a 12

Crucifixo reto – 4 x 10 a 12

Pullover com halteres – 4 x 10 a 12

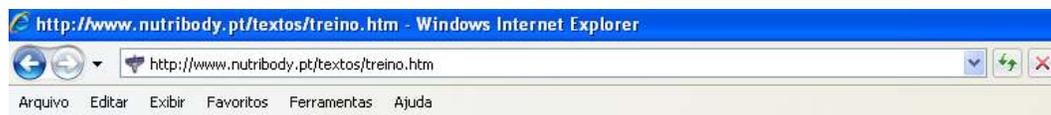
supersérie com

Crossover – 3 x 10 a 15

FIGURA 4: Treino de peito nível HULK

FONTE: TREINO.ORG, 2010

6.4 Treino 4



Treino

Vamos tentar dar aqui algumas noções de treino de musculação, embora defendamos que este deva ser instintivo. Isto é, cada pessoa deve conciliar sua maneira o esquema de treino, os exercícios que mais gosta, o número de séries / repetições de cada um deles, as combinações musculares em cada dia de treino e os exercícios mais básicos (úteis). Tudo isto deve ser esquematizado por cada pessoa individualmente, de modo a sentir-se o melhor possível no ginásio e sentir que faz um treino que o satisfaça a nível psicológico e físico. Aconselha-se a variar periodicamente os exercícios de modo a surpreender constantemente os músculos e quebrar a monotonia. De certa forma, o crescimento muscular também é resultado da surpresa causada pelos movimentos "estranhos" ao músculo.

Sugestão: Se tiver possibilidade arranje um companheiro de treino, pois este rende mais a dois. Desta forma poderá desafiar o seu limite principalmente na última série de cada exercício, pois terá sempre alguém para o ajudar se a falha muscular acontecer antes da última repetição, podendo assim forçar mais uma ou duas com ajuda do seu companheiro.

Vamos agora dividir os grupos musculares:

- Músculos grandes
 - Peito,
 - Dorsal
 - Pernas (Quadríceps).
- Músculos Pequenos
 - Bíceps,
 - Tríceps
 - Ombros.
- Músculos Secundários
 - Antebraço,
 - Gêmeos
 - Abdominais.
 - Lombares.

Basear-nos-emos num treino de musculação de quatro dias semanais, pois consideramos que seja o ideal. Distribuindo os quatro dias pela semana são bom treinar à Segunda, Terça, Quinta e Sexta, descansando à Quarta e ao Fim de semana, de modo a permitir uma total recuperação muscular. Não é aconselhável treinar mais que dois dias consecutivos.

Deixamos ao vosso critério a escolha dos exercícios para cada grupo muscular. Tentaremos criar outra secção com exemplos e imagens de exercícios.

Basear-nos-emos também no sistema de pirâmide nas séries / repetições de cada exercício, ou seja, aumentando o peso e diminuindo o número de repetições.

Deixamos ao vosso critério a escolha dos exercícios para cada grupo muscular. Tentaremos criar outra secção com exemplos e imagens de exercícios

Basear-nos-emos também no sistema de pirâmide nas séries / repetições de cada exercício, ou seja, aumentando o peso e diminuindo o número de repetições.

Principiante: Quando se entra num ginásio pela primeira vez ou se recomeça depois de uma longa paragem.

Esta fase é relativamente curta, duas a três semanas. De modo a habituar ou reabilitar o corpo a uma nova realidade física deve começar-se cada dia com um aquecimento físico de quinze a vinte minutos na passadeira, step e bicicleta estática. Durante estas duas a três semanas deve todos os dias treinar-se o corpo todo, ou seja, fazer um exercício para cada grupo muscular (grandes e pequenos) e terminar o treino com abdominais e lombares. Esqueçamos nesta fase músculos secundários tais como gêmeo e antebraço. Cada exercício deve ser de três séries de dez a quinze repetições cada. Nesta altura o número exacto de repetições e o peso usado assumem um papel completamente secundário. É apenas uma fase de habituação.

Segunda Fase: Primeiro esquema de treino organizado para cerca de um mês. Nesta altura começa-se a criar um esquema de treino base. Divide-se grupos musculares todos em dois dias, ou seja, três grupos musculares diários.

- Grupo A: Peito, Bíceps e Ombro. No final do treino deste grupo faz-se Abdominais e Lombares.
- Grupo B: Dorsal, Tríceps e Perna. O final do treino deste grupo faz-se Gêmeos e Abdominais.

Nesta fase o antebraço não é importante.

Assim sendo, o sistema consiste em fazer Dois exercícios para cada músculo, cada um deles com três séries. Cada série varia em repetições, entre dez e oito, aumentando progressivamente a carga à medida das possibilidades de cada pessoa. Sem exageros. 

- 1º Dia - Grupo A
- 2º Dia - Grupo B
- 3º Dia - Grupo A
- 4º Dia - Grupo B

E assim ciclicamente durante 1 mês (4 semanas).

Fase Intermediária: Esta fase pode ser praticada durante muito tempo, enquanto se sentir bem com ela e os resultados musculares se continuarem a produzir. Há até quem a use constantemente, pois diz-se que é uma das melhores combinações para aumento muscular. Combina-se, em cada dia, o grupo muscular grande e um pequeno.

- Grupo A - Peito e Bíceps
- Grupo B - Perna e Ombro
- Grupo C - Dorsal e Tríceps
- Outros : Gêmeos, Antebraço, Abdominais e Lombares.

Assim sendo para os músculos grandes :

- 3 Exercícios de 4 séries cada . As séries são de 12 * 10 * 8 * 6 repetições cada, aumentando progressivamente o peso em cada uma delas.

Músculos Pequenos :

- 2 Exercícios de 4 séries cada . As séries são de 12 * 10 * 8 * 6 repetições cada, aumentando progressivamente o peso em cada uma delas.

Esquema (Começando Numa Segunda Feira):

	1º Dia	2º Dia	3º Dia	4º Dia	5º Dia	6º Dia	7º Dia
1ª Semana	Grupo A	Grupo B	Descanso	Grupo C	Grupo A	Descanso	Descanso
2ª Semana	Grupo B	Grupo C	Descanso	Grupo A	Grupo B	Descanso	Descanso
3ª Semana	Grupo C	Grupo A	Descanso	Grupo B	Grupo C	Descanso	Descanso

Na 4ª Semana Volta-se a Repetir a Primeira e Assim Cíclicamente.

Como se pode concluir, em cada três semanas treina-se cada grupo muscular quatro vezes. Isto é, em cada semana repete-se sempre um dos dias, entanto, o dia repedido é sempre diferente de semana para semana. Este tipo de esquema é excelente e repete-se ciclicamente enquanto se gostar.

Os Outros Músculos:

Os outros músculos aos quais chamamos secundários podem distribuir-se pelos dias de treino ao gosto de cada um . Pensamos que os gêmeos deve ser treinados 2 vezes por semana fazendo de cada vez 2 exercícios de 3 ou 4 séries cada de 12 a 20 repetições cada **(A um (nenhum resultado))**. O Antebraço deve ser treinado no final do Grupo A e treinado nas mesmas quantidades de exercício que os gêmeos.

Os gêmeos e antebraços são músculos que crescem melhor com o elevado número de repetições ao contrario de todos os outros músculos grandes pequenos.

Os Abdominais e Lumbares podem ser treinados quando bem nos apetecer, ou seja, podem ser feitos sempre no final de cada dia depois de treinar l o resto . Normalmente aqui a quantidade de exercício é ao gosto de cada um . Talvez umas 4 ou 5 séries para abdominais e outras tantas para lomb de cerca de 30 repetições cada, cheguem e sobrem para este tipo de músculos.

Nota: Para quem pretender queimar gordura deve, fazer no final de cada treino de "ferro" cerca de 30 a 45 minutos de exercício cardiovascular. Esta parte de queima de gordura pode e deve ser feita em qualquer fase de treino se houver o objectivo de emagrecer ou evitar algum eventual ganho d gordura.

Fase Avançada: Esta fase é dirigida para um treino mais duro e para pessoas que já têm muito tempo de ginásio.

Trata-se de treinar cada grupo muscular apenas uma vez por semana da forma mais dura possível, fazendo 4 exercício para cada músculo grande e exercícios para cada grupo pequeno. Nesta fase cada um já decide por si o número de séries e repetições que mais lhe agrada, pois já tem conheç prático suficiente para isso. Os grupos secundários distribuem-se ao gosto e necessidades de cada um. Falaremos apenas dos seis principais grup

Deixa-mos a nossa sugestão semanal: 4 dias de treino semanais.

- 1º Dia - Peito: 4 exercícios de 4 séries cada. Cada série de 12 x 10 x 8 x 6 repetições, aumentando o peso em cada uma delas.
- 2º Dia - Pernas: 4 exercícios de 4 séries cada. Cada série de 12 x 10 x 8 x 6 repetições, aumentando o peso em cada uma delas.
- Dia do descanso.
- 3º Dia - Ombro e Bíceps: 3 exercícios para cada grupo de 4 séries cada. Cada série segue o mesmo esquema de repetições dos dias anterior
- 4º Dia - Dorsal e Tríceps: 4 exercícios para Dorsal e 3 exercícios para Tríceps. Mais uma vez cada exercício é de 4 séries, seguindo o mesmo es de repetições, diminuindo progressivamente o seu número e aumentando o peso.

Nota: Na última série de cada exercício deve desafiar o seu limite de força pedindo ajuda a um companheiro de treino de modo a conseguir fazer dt três repetições dessa série com uma carga que não conseguiria fazer sozinho.

Não damos mais opiniões nesta parte, pois a partir daqui cada um faz o que quer e como quer, experimentando outras combinações musculares m comuns ou novos métodos que lhe agradem.

Notas finais:

- Treino intenso com pouco descanso entre séries. Cerca de um minuto.
- Mais trabalho e menos conversa no ginásio.

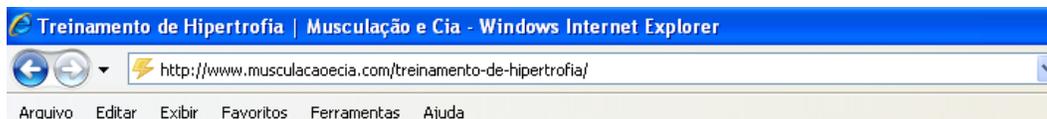
A receita está dada. Basta juntar:

- Boa alimentação.
- Bons suplementos
- E... Muito suor.

Let's go to the Iron World.

FIGURA 5: Treino
FONTE: NUTRIBODY, 2010

6.5 Treino 5



Treinamento de Hipertrofia

Publicado em novembro 11th, 2009

Postado por [ag3ws](#) em [Treino de Musculação](#)

Algumas pessoas que praticam musculação acreditam que quanto mais carga melhor, mas o volume e a intensidade são interdependentes, ou seja, se o volume for grande, a intensidade tem que ser menor, pois caso contrário pode ocorrer over training. O treinamento resistido, destinado a hipertrofia, não importa a carga e sim a [qualidade](#) de execução dos movimentos. Atletas profissionais do culturismo já sabem muito bem esse conceito, por isso é comum vermos atletas completamente definidos e musculosos treinando até a exaustão completa nas academias. Para eles a carga não é a maior preocupação e sim o tempo de intervalo, pois eles aumentam a intensidade diminuindo o descanso, e não aumentando a carga.

É necessário deixar bem claro é que um culturista não é um basista e vice-versa. Ambos têm objetivos diferentes e, através desses conceitos, se o maior objetivo for hipertrofia, treine o músculo e não a força. Para um praticante iniciante é recomendado que comece com a metodologia de adaptação anatômica, alternando por segmento no seu treino, ou seja, no mesmo dia treina-se o [corpo](#) todo, começando da musculatura maior (os motores primários) partindo para as menores (os sinergistas) intercalando com [abdominal](#).

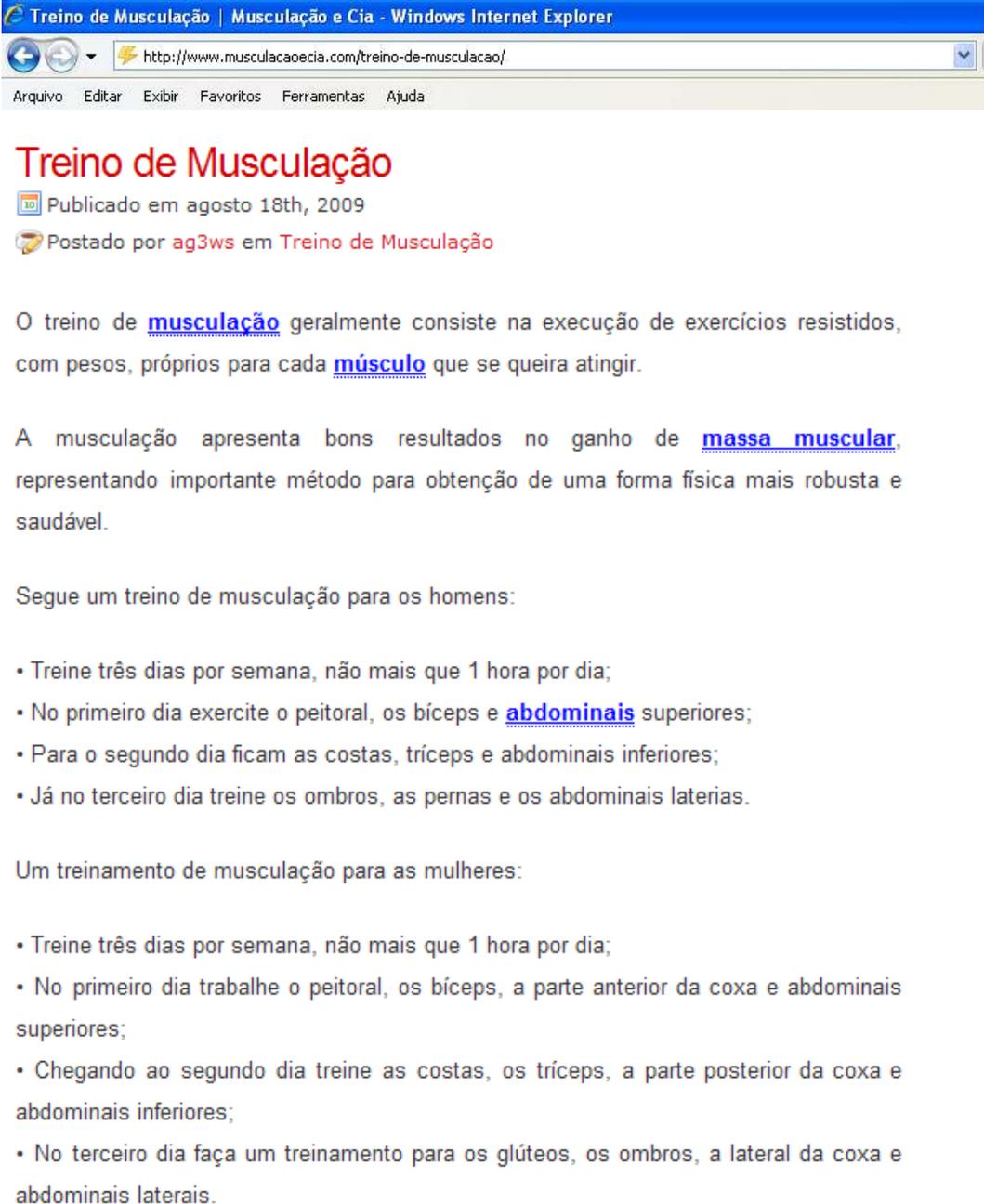
Para se obter uma adaptação significativa de tendões e ligamentos, nosso corpo precisa de 6 semanas, que é o mais recomendado dependendo da individualidade biológica, ou seja, isso pode variar de indivíduo para indivíduo. Por isso nesse período é recomendado fazer séries de 20 repetições, pois o cérebro precisa de mais repetições para fixar um movimento. Com esta metodologia, se obtém um engrama neural (uma imagem que fica gravada na nossa memória), quartas e sextas e descansando ou fazendo somente aeróbico nos outros dias, dependendo do condicionamento.

Para um iniciante um treino rápido e alternado por segmento: 2 séries de 20 + descanso curto de 20 segundos, que dure de 4 a 6 semanas, treinando segundas, quartas e sextas e descansando ou fazendo somente aeróbio nos outros dias, dependendo do condicionamento. Abaixo uma tabela para melhor entendimento.

Alternado por segmentos				
Exercícios	Séries	Repetições	Carga	Descanso
Cadeira extensora	2	20		20
Peck Deck	2	20		20
Cadeira flexora	2	20		20
Pulley atrás da nuca	2	20		20
Cadeira adutora	2	20		20
Rosca direta cabo	2	20		20
Abdominal prancha	2	20		20
Tríceps pulley	2	20		20

FIGURA 6: Treinamento de Hipertrofia
 FONTE: EDGAR, 2010

6.6 Treino 6



The image is a screenshot of a Windows Internet Explorer browser window. The address bar shows the URL <http://www.musculacaoecia.com/treino-de-musculacao/>. The page title is "Treino de Musculação | Musculação e Cia - Windows Internet Explorer". The main content of the page is as follows:

Treino de Musculação

Publicado em agosto 18th, 2009

Postado por [ag3ws](#) em [Treino de Musculação](#)

O treino de [musculação](#) geralmente consiste na execução de exercícios resistidos, com pesos, próprios para cada [músculo](#) que se queira atingir.

A musculação apresenta bons resultados no ganho de [massa muscular](#), representando importante método para obtenção de uma forma física mais robusta e saudável.

Segue um treino de musculação para os homens:

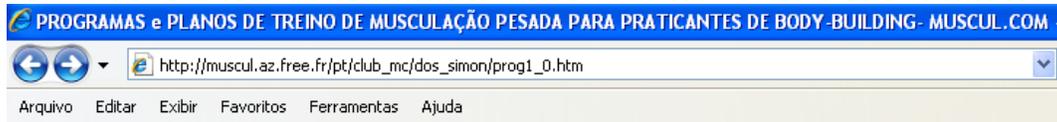
- Treine três dias por semana, não mais que 1 hora por dia;
- No primeiro dia exercite o peitoral, os bíceps e [abdominais](#) superiores;
- Para o segundo dia ficam as costas, tríceps e abdominais inferiores;
- Já no terceiro dia treine os ombros, as pernas e os abdominais laterais.

Um treinamento de musculação para as mulheres:

- Treine três dias por semana, não mais que 1 hora por dia;
- No primeiro dia trabalhe o peitoral, os bíceps, a parte anterior da coxa e abdominais superiores;
- Chegando ao segundo dia treine as costas, os tríceps, a parte posterior da coxa e abdominais inferiores;
- No terceiro dia faça um treinamento para os glúteos, os ombros, a lateral da coxa e abdominais laterais.

FIGURA 7: Treino de Musculação
FONTE: EDGAR, 2010

6.7 Treino 7



Este programa é de tipo "tudo em 2 dias".

Aviso: Este programa funcionou bem para mim, mas não é de forma alguma um exemplo perfeito e único.

Poderá obter maus resultados com o mesmo.

Neste caso, modifique-o, não hesite, siga o seu instinto.

O seu corpo é seu aliado, escute as mensagens que este lhe envia.

Será benéfico para si.

É de notar que o programa apenas contém dois exercícios de pernas.

Nesta altura, eu era como a maioria dos principiantes: queria ter um belo busto.

Está à vontade para adicionar um ou dois exercícios para as coxas.

DIA 1

DIA 2

DIA 1

PERNAS- COSTAS - BICÍPETES.

Programa de força e massa muscular,
treino de resistência pura, entre 8 e 12 repetições.

COXAS

4 x 10 rep.



Prensa inclinada para coxas.

Clique sobre as imagens para ver as demonstrações.

PANTURRILHA

de pé

4 x 15 rep.



Panturrilha vertical

Com halteres ou máquina.

Colocar-se em bicos de pés, manter os pés paralelos.

Os dedos dos pés devem estar sobrelevados,

por exemplo sobre um degrau de umas escadas.

<p>COSTAS 4 x 10 rep.</p> 	<p>Elevação na barra fixa - mãos em pronação Sei que pode ser difícil para os principiantes, mas tente pedir ajuda. Este exercício deu bons resultados em mim. Se só pudesse executar um para as costas, seria este. Exercício com objectivo de alargar os dorsais.</p>
<p>COSTAS 3 séries 10-8-6 rep.</p> 	<p>Puxadas na roldana alta, pega dupla. Este exercício tem como objectivo alargar a região superior das costas. Também é importante manter constantemente um ligeiro ângulo para trás no nosso movimento.</p>
<p>COSTAS 3 séries 10-8-6 rep.</p> 	<p>Executar este exercício em super set com os anteriores, ou seja, uma série de puxadas na roldana, e, sem pausa, uma série de puxadas horizontais com barra com pega dupla. Excelente exercício que me permite alargar as costas. É importante manter constantemente as costas direitas.</p>

<p>PULLOVER. 3 x 8 repetições.</p> 	<p>Evite dobrar os braços demasiado e afastar os lombares no fim da extensão.</p>
<p>BICÍPETES. Superséries : 7 X 7 X 7.</p> 	<p>Ver o principio do treino clicando AQUI.</p>
<p>BICÍPETES banco 45° 3 X 10 rep.</p> 	<p><input type="text" value="rosca: (Nenhum resultado)"/> Rosca direta com dois halteres no banco inclinado.</p>

<p>BRAQUIAL superséries: 3 X 10</p> 	<p>De pé com a barra Hammer ou com dois halteres curtos. Ver o principio do treino clicando AQUI.</p>
<p>ABDOMINAIS. 3 séries de Máximo.</p> 	<p>Executar o movimento nas três direcções: Para a direita, para a esquerda e no centro.</p>
<p>GRANDES RECTOS. 3 X Máximo.</p> 	<p>Variante do clássico exercício de "crunchs".</p> <p>Clique nas imagens para ver as demonstrações.</p>

DIA 2

PEITORAIS- OMBROS- TRICÍPETES.

<p>PEITORAIS superiores 4 x 10 rep.</p> 	<p>Supino inclinado.</p> <p>Clique nas imagens para ver as demonstrações.</p>
<p>PEITORAIS médios. 10 * 8 * 6 rep.</p> 	<p>Supino reto com halteres curtos, para fazer em super-sets com o seguinte.</p>

BRAQUIAL

superséries:

3 X 10



De pé com a barra Hammer ou com dois halteres curtos.

Ver o princípio do treino clicando [AQUI](#).

PEITORAIS

inferiores.

3 x 10. rep.



Tente manter os ombros baixos, para trás e avançar o peito para a frente.

OMBROS

laterais.

3/4 X 10. rep.



Desenvolvimento sentado com halteres curtos.

REMADA alta.

3 X 8. rep.



A REMALDA ALTA solicita os conjuntos laterais dos deltóides e os conjuntos superiores do trapézio (músculos do pescoço).

ELEVAÇÕES

anteriores.

3 X 10. rep.



As elevações anteriores dos braços solicitam os conjuntos anteriores do deltóide.

Efectuo este exercício com os dois anteriores, em super-sets.

ELEVAÇÕES

laterais.

3 X 10. rep.



Elevações laterais dos braços com dois halteres curtos.

<p>TRICEPS Testa 3/4 X 10. rep.</p> 	<p>Não afaste os cotovelos. Comece o exercício com o braço esticado.</p>
<p>TRICEPS Mergulho. 3 X 10. rep.</p> 	<p>Se o exercício for demasiado fácil, adicione uma cinta com pesos.</p>
<p>TRICEPS Patada. 3 X 10. rep.</p> 	<p>Não movimente o cotovelo. Os três exercícios de tricipetes podem ser executados em <u>super-sets</u>.</p>

FIGURA 8: Programas e planos de treino de musculação pesada para praticantes de Body-Building
FONTE: SIMON, 2010

6.8 Treino 8

Endorfina - Por Simone Manocchio > Musculação - Windows Internet Explorer
http://blogs.jovempan.uol.com.br/endorfina/tag/musculacao/



The infographic illustrates a 15-station circuit workout. Each station is numbered 1 through 15 and includes an illustration of the exercise and its corresponding duration and repetition count:

- 1: 10 min. de corrida lenta a moderada
- 2: 20 repetições
- 3: 12 a 15 repetições
- 4: 12 a 15 repetições
- 5: 12 a 15 repetições
- 6: 20 repetições
- 7: 12 a 15 cada perna
- 8: 20 repetições
- 9: 12 a 15 repetições
- 10: 12 a 15 repetições
- 11: 12 a 15 repetições
- 12: 12 a 15 cada perna
- 13: 12 a 15 repetições
- 14: 12 a 15 repetições
- 15: 10 min. de corrida lenta a moderada

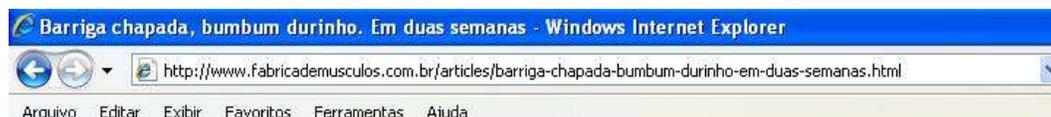
Muita gente que corre passa longe da **musculação** por acreditar que o exercício de força é desnecessário. Não sou especialista, mas defendo que até mesmo os "não atletas" precisam desse suporte. Pra quem não tem muita paciência, aí vai uma dica: o **treinamento muscular em forma de circuito**. Funciona da seguinte forma: a musculação é realizada sem intervalo, combinada com uma atividade aeróbica.

Acima, a imagem (*revista Contra-Relógio*) ilustra esse tipo de treino.

Não custa tentar, né?!

FIGURA 9: Endorfina
FONTE: MANOCCHIO, 2010

6.9 Treino 9



Barriga chapada, bumbum durinho. Em duas semanas

>> Written By: [Website Administrator](#) >> 1/8/2010 >>> Categorized in: [Treino](#)

É tudo o que você queria para desfilhar linda por aí quando o sol voltar a aquecer nossos dias. Então, não perca tempo e aprenda esta aula agora

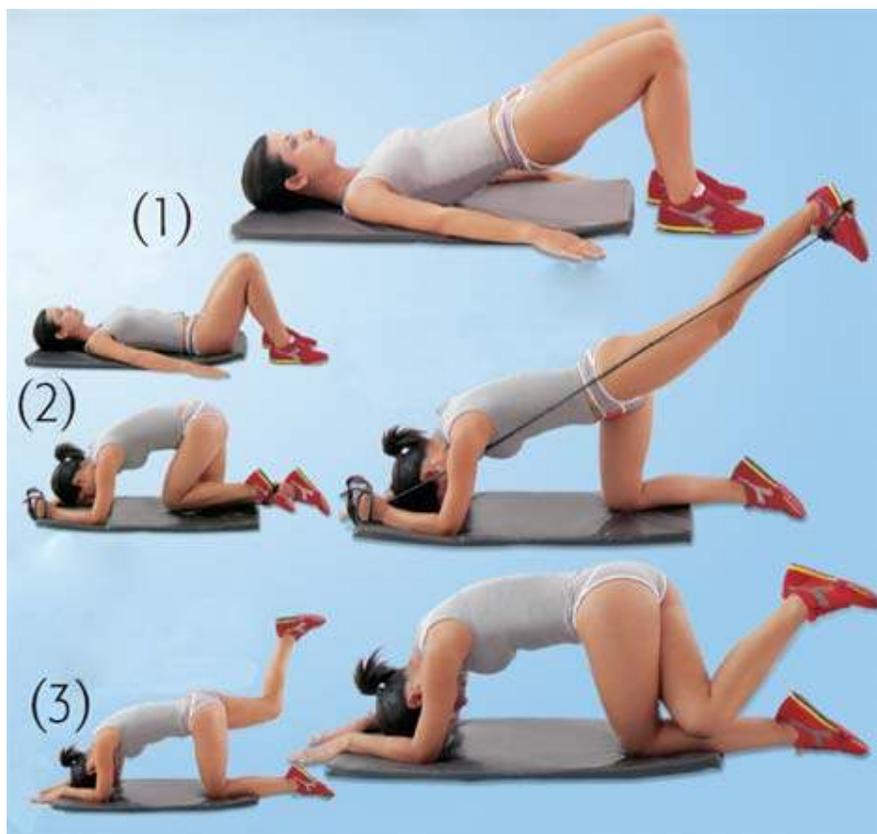
Se você trabalhar duro, de segunda a sexta-feira, em duas semanas poderá notar mudanças no seu abdômen, que vai se transformar num tanquinho. E no bumbum, que vai ficar firme e tonificado para desfilhar linda já na primavera. Quem garante é o personal trainer e especialista em fisiologia do exercício Carlos Cintra (SP), que elaborou este programa de ginástica localizada. Além de modelar seu corpo, a aula que vamos ensinar também ajudará a enxugar aquelas gordurinhas a mais, pois a cada sessão é possível queimar até 200 calorias.



Para que os exercícios funcionem, é preciso segui-los à risca, realizar as manobras devagar e fazer duas séries de dez repetições de cada movimento. Ao final de cada uma, mantenha-se na posição por 30 segundos, com a musculatura contraída. E entre uma série e outra, descanse por 15 segundos. "Isso vai garantir a eficácia do método", assegura Cintra, que dá uma dica importante: "Se sentir seus músculos tremerem durante ou depois da atividade, não se assuste, é normal e indica que algum esforço físico foi feito." Mas se a tremedeira vier acompanhada de câimbra, verifique se na sua dieta estão faltando alimentos ricos em minerais que evitam o problema:

- sódio (presente no sal);
- potássio (encontrado na banana e no tomate)
- cálcio (abundante no leite e seus derivados).

Agora, mãos à obra. Para realizar os exercícios, você vai precisar de um elástico com quatro dedos de largura e 1m50 cm de comprimento e um colchonete. Boa aula!



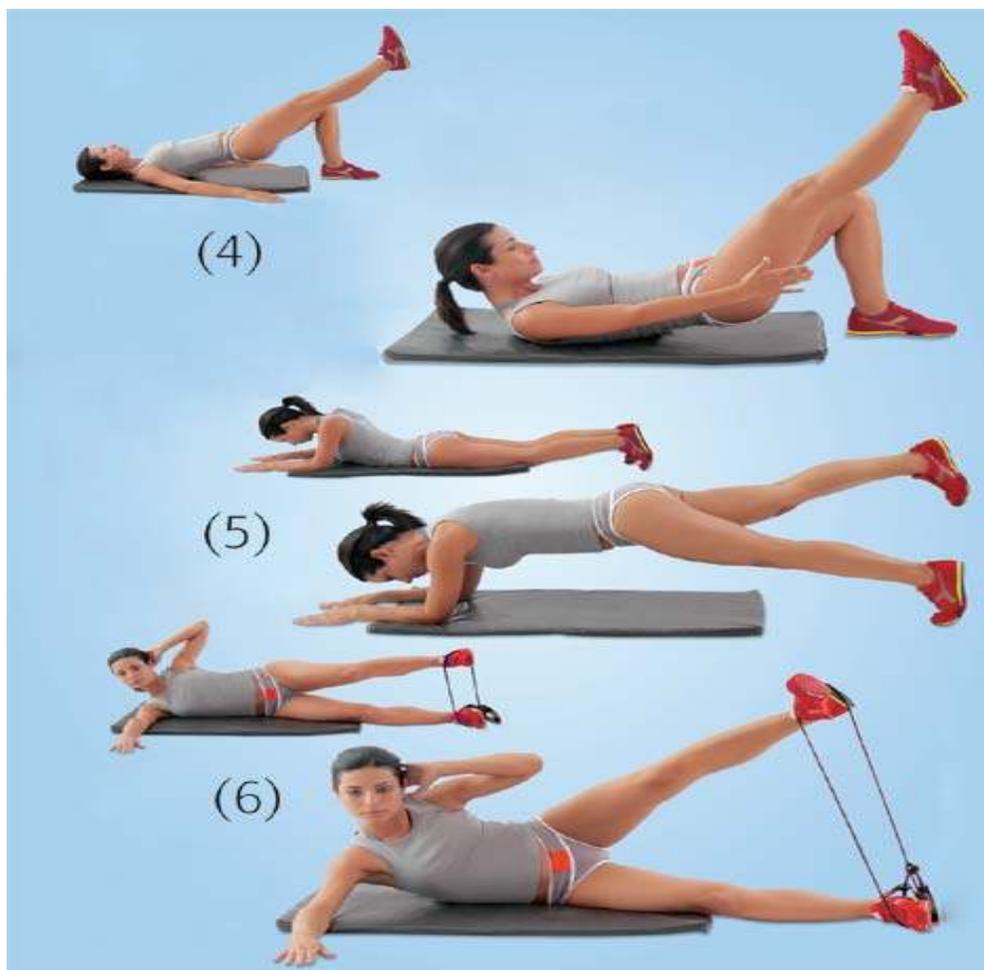
(1) Deitada de costas, joelhos flexionados e palmas das mãos voltadas para baixo. Apóie o peso do corpo nos braços e eleve os quadris ao mesmo tempo que contrai o bumbum. Tente encostar o queixo no peito (seu abdômen automaticamente será comprimido). Faça duas séries de 10 repetições com intervalo de 15 segundos. Ao final de cada uma, mantenha-se na posição por 30 segundos

(2) Apoiada nas mãos, cotovelos e joelhos, passe o elástico entre a mão e a sola do pé. Contraia bumbum e abdômen e estenda a perna. Faça duas séries de 10 repetições com intervalo de 15 segundos. Ao final de cada uma, mantenha-se na posição por 30 segundos. Repita do outro lado

(3) Em seis apoios, mantenha a coluna paralela ao solo. Eleve a perna direita com o joelho dobrado e volte cruzando o joelho por trás da perna esquerda e toque-o no chão. Faça duas séries de 10 repetições com intervalo de 15 segundos. Ao final de cada uma, mantenha-se na posição por 30 segundos e repita com a outra perna

É tudo o que você queria para desfilas linda por aí quando o sol voltar a aquecer nossos dias. Então, não perca tempo e aprenda esta aula agora

A cada duas semanas você pode aumentar o número de séries dos exercícios até chegar a seis



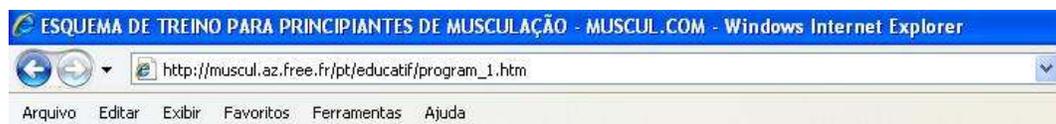
(4) Deitada, braços ao longo do corpo, pernas afastadas na largura dos quadris, joelho esquerdo flexionado e perna direita estendida para cima, com a lombar e o bumbum elevados. Apóie-se na sola do pé esquerdo e contraia os glúteos enquanto leva as mãos em direção às panturrilhas. Faça duas séries de 10 repetições com intervalo de 15 segundos. Ao final de cada uma, mantenha-se na posição por 30 segundos

(5) Deitada de bruços, pernas estendidas, pontas dos pés e antebraços apoiados no chão. Contraia o abdômen, projete o calcanhar direito para cima e eleve os quadris (sem empinar o bumbum), deixando o corpo paralelo ao solo. Faça duas séries de 10 repetições com intervalo de 15 segundos. Ao final de cada uma, mantenha-se na posição por 30 segundos

(6) Deitada de lado, elástico ao redor dos pés, uma mão apoiada na cabeça e a outra à frente do corpo. Contraia os glúteos e a barriga, suba com o tronco e eleve a perna que está por cima até o seu limite. Faça duas séries de 10 repetições com intervalo de 15 segundos. Ao final de cada uma, mantenha-se na posição por 30 segundos. Depois, repita do outro lado

FIGURA 10: Barriga chapada, bumbum durinho. Em duas semanas
 FONTE: CINTRA, 2010

6.10 Treino 10



O MEU PRIMEIRO PROGRAMA.

SIGA O GUIA !

Clique nas imagens para ver as demonstrações.
Imprima o programa a partir da FICHA DE PROGRAMA (ver em baixo)



Programa de treino destinado a quem nunca praticou musculação.
Não é desportista por natureza, mas tem consciência de que praticar desporto não lhe faz mal nenhum.
Este tipo de treino permite-lhe iniciar um treino sem ficar desanimado logo na primeira semana. O objectivo principal é conseguir e continuar a prática desportiva.
Está a dar o primeiro passo em direcção ao controlo do stress diário.
Antes de se lançar definitivamente, lembre-se de que estou apenas a transmitir a herança dos antigos, como **Edmond DESBONNET (fr)**.

Antes de começar o treino, preveja um aquecimento numa bicicleta elíptica ou numa máquina de remo.
Este aquecimento não deve durar menos de 10 min.

Clique na ligação em baixo para fazer o download da ficha de programa em formato Excel.

RECOMENDAÇÕES:

Se se estiver a iniciar na musculação, eis um programa geral destinado a não o deixar completamente de rastos nas primeiras sessões.

Comece por séries de 12 a 15 repetições, não tente "DESENVOLVER".

Esta é a fase em que o corpo desperta e estranha o que lhe está a acontecer, por isso, não exagere.

Se, na primeira vez, efectuar apenas uma série de cada exercício, não faz mal.

COMEÇAR O TREINO.

INICIAR REALMENTE.

O primeiro ciclo de desentorpecimento muscular terminou e o organismo está pronto para enfrentar a fase II. Desta vez é a sério, está a entrar com ambos os pés no verdadeiro treino da musculação. As instruções são as mesmas que anteriormente, no entanto, foi introduzido trabalho com cargas pesadas.

Pode treinar 3 a 5 vezes por semana.

CICLO

O ciclo de treino baseia-se num período de 12 semanas.
Duas semanas de treino com intensidade média e progressiva.
1 semana de treino pesado:

Para todos os seus exercícios, efectue um aquecimento para o movimento antes de executar séries pesadas (1 a 5 repetições).

**Quanto mais curtas forem as séries,
mais deve aumentar o tempo de recuperação.**
Exemplo : 1 repetição = 5 min de recuperação.

Dado que o treino é mais difícil do que nas semanas anteriores, poderá ter de retirar alguns exercícios da sessão.

Ao cabo das 12 semanas, mude os exercícios. No entanto, pode manter exercícios de base, ou um movimento que aprecie particularmente.

Não caia na monotonia, o músculo deve ser sempre surpreendido.



EVOLUÇÃO

A partir de agora, deve ser capaz de treinar sozinho.
Por exemplo, tente efectuar o ciclo em cima, mas em 9 semanas, retirando uma semana média.

Deve observar a evolução do seu físico e adaptar o treino ao seu temperamento, tempo disponível, ritmo de vida e objectivos.

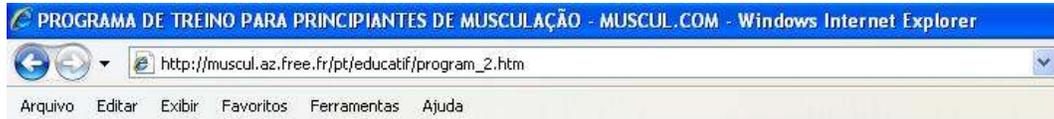
Não existem regras fixas, tudo é permitido desde que progrida.
Um programa poderá ser adequado durante 6 meses e, a seguir, não valer mais nada.

Única regra a respeitar:

NÃO À DOPAGEM

FIGURA 11: Esquema de treino para principiantes de musculação
FONTE: MUSCUL.COM, 2010

6.11 Treino 11



O MEU SEGUNDO PROGRAMA.

COISAS SÉRIAS !

Clique nas imagens para ver as demonstrações.
Imprima o programa a partir da FICHA PROGRAMA (ver em
baixo)



Alongamentos.

Programa de treino destinado aos principiantes que já receberam uma iniciação à musculação.
Os exercícios de musculação geral sugeridos dirigem-se a um público muito vasto.
Este tipo de treino permite-lhe constituir bases seguras, para conseguir um treino e uma progressão benéfica na musculação.

PROGRAMA D01

Antes de começar um treino, preveja um aquecimento numa bicicleta elíptica ou numa máquina de remo.

Este aquecimento não deve durar menos de 10 min.

Continue com os 4 primeiros exercícios do programa anterior **I01**.

Para esta sessão,

Efectue 1 série de 15 repetições e 4 de 10 repetições para os exercícios 1, 3, 5, 7.

Para os outros exercícios, bastam 3 séries de 10 repetições.

Termine com alguns alongamentos.

Clique na ligação em baixo para fazer o download da ficha de programa no formato Excel.

RECOMENDAÇÕES:

Se achar que 4 séries de 10 repetições são demasiado difíceis ou demoradas, faça apenas 2 séries, mas mantenha a série de aquecimento com 15 repetições.

FIGURA 12: Programa de treino para principiantes de musculação
FONTE: MUSCUL.COM, 2010

6.12 Treino 12

MUSCULAÇÃO : Teoria e Prática - Windows Internet Explorer

http://www.fisioculturismo.hpg.com.br/0001.htm

Arquivo Editar Exibir Favoritos Ferramentas Ajuda

HIPERTROFIA PARA INICIANTES

Após um treinamento de [Resistência Muscular Localizada](#), o atleta já está apto a receber uma sobrecarga metabólica e tensional para o desenvolvimento de Hipertrofia Muscular. Sugere-se que o iniciante em Hipertrofia, ainda execute os exercícios com o respaldo dos aparelhos para, assim, evitar sérias lesões decorrentes do entusiasmo de ficar forte rapidamente.

Para um aluno iniciante, devemos começar o trabalho de musculação com :

1. Aquecimento Geral
2. Alongamentos
3. Frequência Semanal : mínimo de 3 vezes
4. Número de Séries : 1 a 2
5. Repetições : 20 à 30 dependendo do músculo
6. Iniciar sempre pelos grandes grupos musculares depois os menores
7. Séries alternadas por segmento
8. Intervalo : 30 " segundos
9. Utilizar os aparelhos em vez de peso livre

Pode-se iniciar com treinamento dividido em séries para que o atleta já se familiarize-se com a idéia. No dia A treina-se pernas e ombros. No dia B, o restante = (peito / costas / triceps / biceps)

Veja um exemplo:

EXEMPLO DE TREINAMENTO DE HIPERTROFIA INICIANTE PARA MEMBROS INFERIORES

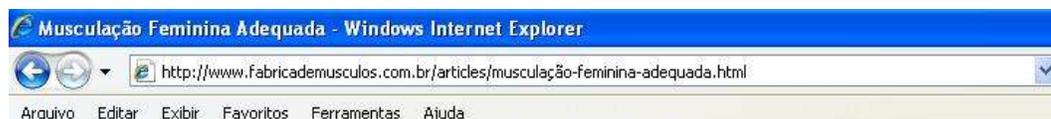
NOME DO APARELHO	SÉRIES	REPETIÇÕES	TIPO/ VELOCIDADE DO MOVIMENTO	MÚSCULO EXERCITADO
AQUECIMENTO	QUALQUER EXERCÍCIO AERÓBICO BICICLETA OU ESTEIRA POR, NO MÁXIMO, 20 MINUTOS			
ALONGAMENTOS	EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS PARA OS GRANDES GRUPOS MUSCULARES			
LEG PRESS	3	15	ISOTÔNICO / LENTA	QUADRÍCEPS
PANTURRILHA	3	30	ISOTÔNICO / LENTA	GÊMEOS E SOLEO
MESA FLEXORA	3	15	ISOTÔNICO / LENTA	ISQUIO-TIBIAIS
MESA EXTENSORA	3	15	ISOTÔNICO / LENTA	QUADRICEPS
CADEIRA ADUTORA	3	15	ISOTÔNICO / LENTA	ADUTORES
CADEIRA ABDUTORA	3	15	ISOTÔNICO / LENTA	ABDUTORES
ELEVAÇÃO LATERAL	3	12	ISOTÔNICO / LENTA	DELTOÍDE
POLIA DUPLA BAIXA	3	12	ISOTÔNICO / LENTA	DELTOÍDE
SÉRIES DE ABDOMINAIS				
RETO	5	30	ISOTÔNICO / MODERADA	ABDOMEM RETO
OBLÍQUOS INT./EXT.	5	30	ISOTÔNICO / MODERADA	ADOMENS OBLÍQUOS
ALONGAMENTOS	EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS PARA OS GRANDES GRUPOS MUSCULARES			

EXEMPLO DE TREINAMENTO DE HIPERTROFIA INICIANTE PARA MEMBROS SUPERIORES

NOME DO APARELHO	SÉRIES	REPETIÇÕES	TIPO E VELOCIDADE DO MOVIMENTO	MÚSCULO EXERCITADO
AQUECIMENTO	QUALQUER EXERCÍCIO AERÓBICO BICICLETA OU ESTEIRA POR, NO MÁXIMO, 20 MINUTOS			
ALONGAMENTOS	EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS PARA OS GRANDES GRUPOS MUSCULARES			
SUPINO RETO	3	12	ISOTÔNICO / MODERADA	PEITORAL
BANCO SCOTH	3	10	ISOTÔNICO / MODERADA	BÍCEPS
PULLEY COSTAS	3	12	ISOTÔNICO / MODERADA	Gde DORSAL
POLIA TRÍCEPS	3	10	ISOTÔNICO / MODERADA	TRÍCEPS
CRUCIFIXO INCLINADO	3	12	ISOTÔNICO / MODERADA	PORÇÃO SUPERIOR DO PEITORAL
PECK DECK POSTERIOR	3	12	ISOTÔNICO / MODERADA	PARTE SUPERIOR DOS INTERCOSTAIS
SUPINO INCLINADO	3	12	ISOTÔNICO / MODERADA	PARTE SUPERIOR DO PEITORAL
SÉRIES DE ABDOMINAIS				
TRANSVERSOS	5	30	ISOTÔNICO / MODERADA	ABDOMEM
INFRA-UMBILICAL	5	30	ISOTÔNICO / MODERADA	ADOMEM NA REGIÃO INFRA-UMBILICAL
ALONGAMENTOS	EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS PARA OS GRANDES GRUPOS MUSCULARES			

FIGURA 13: Musculação: Teoria e Prática – Hipertrofia para iniciantes
 FONTE: WEBMASTER, 2010

6.13 Treino 13



Musculação Feminina Adequada

>> Written By: [Website Administrator](#) >> 2/12/2010 >> Categorized in: [Treinos](#)

No treinamento das mulheres há uma diferença muito significativa em relação ao treinamento aplicado aos homens. Alguns acreditam que o treino feminino deve ser totalmente diferente ou até que não devem de jeito nenhum treinar com pesos, outros acham que isto é um tipo de preconceito pois o treino para homens e para mulheres não deve diferir em nada. Na verdade, apesar da mulher ter diferenças hormonais, fisiológicas e anatômicas o treinamento com sobrecargas não diferencia muito do treinamento aplicado aos homens porém, alguns fatores devem ser atentamente



observados. Alguns fisiologistas sugerem um pouco mais de volume mas a estrutura do treino, ainda assim, é muito semelhante para ambos os sexos. Entretanto, como algumas mulheres objetivam o enrijecimento de certas áreas específicas como a região tricipital, pernas e glúteos, tendem a se concentrarem com mais ênfase nestas regiões, da mesma forma que um atleta do sexo masculino deficiente em peitoral treina com mais ênfase este músculo. A mais enfática diferença é a variável ponderal afinal, guardada as devidas proporções, homens desenvolvem

mais força do que as mulheres, principalmente em membros superiores.

1) Exercícios para o Bíceps (músculo do tchau)

Bíceps rosca direta.

Posição inicial: em pé, encostada numa parede, joelhos semiflexionados e pés paralelos. Segure um peso em cada mão, com as palmas voltadas para frente. Deixe a coluna reta.

Execução: flexione os braços com as palmas voltadas para cima e volte a posição inicial, sem estender completamente os braços.

Faça quatro séries de 15 repetições.

Bíceps rosca alternada.

Posição inicial: sentada numa cadeira, com os braços ao lado do corpo, palmas voltadas para frente. Segure um peso em cada mão.

Execução: flexione um braço de cada vez alternadamente. Espere o braço que está executando o movimento voltar a posição inicial, para iniciar o movimento com o outro braço.

Faça três séries de 12 repetições.

Tríceps testa

Posição inicial: deitada de barriga para cima, pernas flexionadas. Segure o peso com uma mão em cada extremidade. Estenda os braços na altura da cabeça.

Execução: flexione os braços, trazendo o peso em direção a sua testa (sem abrir os cotovelos e mantendo-os na altura dos ombros) e volte a posição inicial.

Faça três séries de 15 repetições.

Tríceps banco

Posição inicial: fique de costas para a cadeira ou banco. Apóie as mãos (paralelas, com os dedos voltados para as suas costas) na cadeira, quadril próximo a cadeira e pés afastados da mesma. Mantenha os joelhos semiflexionados.

Execução: flexione os braços (sem abrir os cotovelos) e volte a posição inicial, sem estender completamente os cotovelos.

Faça três séries de 10 repetições.

3) Exercite também os músculos dos ombros

Desenvolvimento com halter

Posição inicial: sentada numa cadeira, pés apoiados no chão e costas apoiadas no encosto. Segure um peso em cada mão. Flexione os braços na lateral, mantendo um ângulo de 90 graus do cotovelo, que deverá estar na altura dos ombros.

Execução: Eleve os braços acima da cabeça, sem estendê-los totalmente e volte a posição inicial.

Faça três séries de 15 repetições.

Elevação lateral.

Posição inicial: em pé, encostada numa parede, pernas afastadas na largura do quadril, joelhos semiflexionados e pés paralelos. Segure um peso em cada mão, com as palmas voltadas uma para a outra.

Execução: eleve os braços semiflexionados até a altura dos ombros (mantendo as mãos e cotovelos na mesma altura, sem "quebrar os punhos") e volte a posição inicial.

Faça três séries de 15 repetições.

Siga a seqüência acima, dando um intervalo de 30 segundos de um exercício para outro.

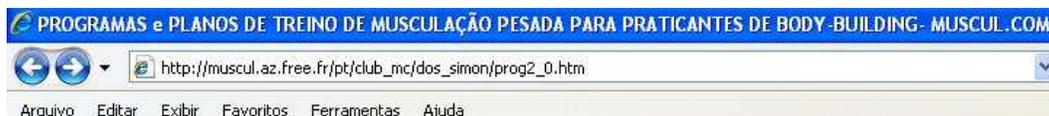
Faça este treino três vezes por semana em dias alternados. Você poderá fazer exercícios aeróbios (caminhadas, bicicleta ou natação, de 30 a 50 minutos) para intercalar os dias. Não treine os mesmos músculos em dias seguidos.

Este treino está direcionado para iniciantes. Se você se encontra num nível avançado, deverá usar uma carga maior (sempre com acompanhamento profissional).

Alongue os braços antes e depois dos exercícios e bom treino!

FIGURA 14: Musculação feminina adequada
FONTE: ADIMINISTRATOR, 2010

6.14 Treino 14



Este programa é de tipo "tudo em 3 dias".

O que penso deste programa:

Este é o programa que executo todas as semanas, à excepção de alguns exercícios.

Substituí uns exercícios nas máquinas pelas versões com pesos livres; sendo que o treino se mantém sensivelmente igual.

Força e honra, irmãos!
A verdadeira dor não assusta,
Não provoca sofrimento,
É o começo da satisfação para um praticante de
body-building.

- Ronnie Coleman.

[DIA 1](#)

[DIA 2](#)

[DIA 3](#)

PROGRAMA II - DIA 1

PEITORAIS - BICÍPETES.

<p>PEITORAIS. Supino reto</p>  <p><small>MUSCUL.COM</small></p>	<p>1 x 12, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 5, 1 x 3, 1 x 1 + com muito peso até exaustão completa do músculo. Clique nas imagens para ver as demonstrações.</p>
<p>PEITORAIS. Superiores.</p>  <p><small>MUSCUL.COM</small></p>	<p>Supino inclinado com halteres curtos: 1 x 12, 3 x 8.</p>

PEITORAIS

Médios



3 x 10 rep.
Crucifixo em banco reto
(Inclinar o banco muito ligeiramente -15°).

PEITORAIS

Inferiores



3 X 8.

Executar este exercício em **superséries** com o anterior.

BICÍPETES.

Rosca apoiada Scott na barra.
4 x 10.

BRAQUIAL.

Rosca braquial com corda.
1 x 10, 1 x 8, 1 x 6 + 1 série com muito peso.

BÍCEPS.

Rosca concentrada com apoio na coxa.
Exercício em **superséries** com o anterior.
3 x 8.

ANTEBRAÇOS.

Rosca inversa com barra.
2 x 12 repetições e 1 x 6.

PROGRAMA II - DIA 2

OMBROS - PERNAS.

<p>COXAS.</p> 	<p>Agachamento sem cunha. 2 x 15, 1 x 10, 1 x 8.</p> <p>Fortemente desaconselhado aos principiantes!</p> <p>Clique nas imagens para ver as demonstrações.</p>
<p>COXAS.</p> 	<p>Flexora deitado. 1 x 15, 3 x 10.</p>
<p>COXAS.</p> 	<p>Agachamento na prensa Hack Squat. 1 x 12, 1x 10, 1x 8.</p>
<p>BARRIGA DA PERNA.</p> 	<p>Panturrilha sentado. 3 x 12</p>
<p>LEVANTAMENTO DE TERRA.</p> 	<p>Levantamento de terra "STIFF". 2 x 15, 1 x 6 rep.</p> <p>Fortemente desaconselhado aos principiantes!</p>
<p>OMBROS.</p> 	<p>Desenvolvimento atrás da nuca na Smith machine. 2 x 20, 2 x 6 repetições.</p>
<p>OMBROS.</p> 	<p>Elevação lateral de um braço na posição deitada. 3 x 12.</p>

<p>OMBROS.</p> 	<p>Remada alta : 2 x 10, 1 x 6</p> <p>Executar este exercício em superséries com o seguinte.</p>
<p>OMBROS.</p> 	<p>Elevação frontal com roldana. 3 x 12.</p>
<p>OMBROS.</p> 	<p>Elevação anterior do braço. 3 x 10.</p>

PROGRAMA II - DIA 3

COSTAS - TRICÍPETES.

<p>DORSAIS.</p> 	<p>Flexões de braços na trave - mãos em pronação 1 X máximo de repetições. Exercício destinado a alargar os dorsais. Clique nas imagens para ver as demonstrações.</p>
<p>DORSAIS.</p>  	<p>Efectue os dois movimentos alternadamente: 1 movimento do primeiro, um do segundo, etc... 1 X 12, 2 X 8.</p>
<p>DORSAIS.</p> 	<p>Remada inclinada com um haltere. 3 X 10.</p>

<p>COSTAS</p> 	<p>Puxar com os 2 braços esticados na roldana alta. 2 x 20, 2 x 6 rep.</p>
<p>TRICEPS.</p> 	<p>Mergulhos com pesos. 3 x Máximo.</p>
<p>TRICEPS</p> 	<p>Triceps Francês de pé com corda dupla. 3 x 10.</p>
<p>TRICEPS Patada.</p> 	<p>Exercício em super-sets com o anterior. 3 x 12.</p>

FIGURA 15: Programas e planos de treino de musculação pesada para praticantes de Body-Building
 FONTE: SIMON, 2010

6.15 Treino 15

Treino Insano - Ganhe Massa Muscular Rápido » Hipertrofia Blog - Windows Internet Explorer

← → ↻ http://www.hipertrofia.org/blog/2010/04/16/treino-insano-%e2%80%93-ganhe-massa-muscular-rapido/#more-1489

Arquivo Editar Exibir Favoritos Ferramentas Ajuda

abr 16 2010 **Treino Insano - Ganhe Massa Muscular Rápido** Publicado por [admin](#) e arquivado em [Treino](#), tags: [ganhe massa muscular rápido](#), [treino insano](#)

Texto por: Rage

Seja sincero, se você pudesse ficar gigante rapidamente você não iria recusar, não é mesmo ? Se de uma hora para outra surgir alguns centímetros nos seus braços, você vai reclamar disso ? É claro que não! Você está ralando na academia por uma razão. Você quer resultados. Você espera resultados. Melhor ainda, você deve exigir resultados...

Escute, eu estou treinando a cerca de duas décadas e eu aprendi algumas coisas nesse meio tempo. Eu usei praticamente todo tipo de treinamento para ganhar massa muscular. Alguns funcionam, outros não e alguns são para afrescalhados. Eu costumava pensar que quanto mais peso eu conseguisse levantar, maior eu ficaria. Bom, faz sentido, não é ? Até certo ponto você tem que admitir que levantar pesos pesados significa que ao menos você tem uma quantidade considerável de massa muscular. Mas se todo caso fosse assim, todos os atletas de força e powerlifters que existem por aí seriam iguais aos fisiculturistas não é verdade ? De fato alguns realmente parecem fisiculturistas(genética de mutante), mas a maioria não se parece. Então o que está acontecendo aqui ?

Eu estou aqui para dizer que no final das contas tudo vai depender do que você faz com os pesos quando chega na academia. Independente de você ser um fisiculturista profissional ou o cara que começou a treinar semana passada, eu tenho algumas coisas bem interessantes para dividir com você. E apoiado por resultados reais e pesquisa também. Todos sabemos que um novo tipo de treino não aparece todo dia no fisiculturismo. Se você quer tentar algo novo, real e que não te faça perder tempo, então eu sugiro que você experimente o que eu chamo de: "Treino Insano".

Hã ? Que porcaria é essa de Treinamento Insano ?

Existe muita informação conflitante por aí, sempre ficamos na dúvida sobre o que fazer e o que não fazer, isso pode ser bem confuso. Devo fazer 4 repetições, 6, talvez 10, que tal 20 ? Devo destruir meus músculos com 5 séries de 5 exercícios diferentes ? Quanto mais, melhor, não é mesmo ? Se você quer ficar grande, você tem que treinar além da dor, não é verdade ?

Ok, pare. Espere um pouco. Isto está fugindo do conceito. Pense comigo por um minuto. Nós queremos hipertrofia... Em outras palavras, nós queremos tamanho, volume, massa, etc. O que você quer ? Você quer levantar bastante peso ou atingir o seu objetivo ? O treino insano foca em três coisas: massa, massa e massa.

Vamos deixar uma coisa bem clara. Deixe a porcaria do seu ego na porta da academia e pare de gastar energia tentando impressionar as meninas nas esteiras ou o iniciante que não para de te olhar. Se concentre no seu objetivo – ficar gigante!“. Você fica uma hora e pouco na academia e outras 23 fora dela, então vamos prestar atenção. Aqui estão algumas diretrizes para ganhar massa muscular já que sabemos que funciona:

- **Pegue um peso que está entre 60 a 80% do que você consegue levantar apenas uma vez.**
- **Repetições por série devem ficar entre 8 e 15.**
- **O descanso entre as séries deve ser de 2 a 5 minutos.**

O Treino Insano é definido pelo princípio básico de um treino de série dividida com negativas forçadas. Isso significa que você pega um peso que é cerca de 80% de sua repetição máxima e faz 8 repetições, enfatizando primeiramente a fase positiva (concêntrica). Em seguida você imediatamente faz a parte negativa(excêntrica), com o mesmo peso.

Na fase negativa das repetições, é imperativo que você tenha um parceiro de treino para lhe ajudar. O parceiro irá forçar o peso gradativamente conforme você avança nas repetições negativas(repetições forçadas), essa repetição deve durar obrigatoriamente 5 segundos contados. Serão no total 12 repetições por série, 8 “positivas” e 4 negativas e forçadas. Simples ou não ?

Agora vamos pegar um exercício simples e aplicar a técnica a ele. Vamos pegar como exemplo o exercício rosca alternada em pé: veja um halter que você só consiga fazer uma repetição do exercício, agora pegue um com 80% disso. Faça 8 repetições normais, após isto continue segurando os pesos no topo do movimento e agora é a hora do seu parceiro de treino entrar em cena.

Ele irá pegar com uma mão em um halter e gradativamente abaixar o peso com você resistindo e contando até 5 e até que o peso chegue na posição inicial. Agora fará o mesmo com o outro halter, agora coloque os halteres até a posição do topo novamente e repita o processo até completar 4 repetições negativas forçadas. **IMPORTANTE:** nunca tente parar o peso na descida, apenas permita uma descida constante e controlada.

Sempre permita que o peso continue descendo. O objetivo não é se machucar, mas sim criar uma dose controlada de tortura.

Você pode aplicar essa técnica praticamente em todos os exercícios. Alguns exercícios requerem um pouco de criatividade, mas desde quando o fisiculturismo não foi criativo ? Assim que você aprender e se acostumar com as repetições negativas forçadas, eu estou certo que você vai ficar muito feliz com o que vai ver no espelho. Esse é o nome do jogo! Cresça ou morra tentando!

Varie a Cada Três Meses

Preciso mesmo falar isso ? Você vai ter que variar o treino de tempos em tempos. O corpo acaba se adaptando a tudo e nenhum treino funciona para sempre, nem mesmo o Treino Insano.

Você pode fazer o Treino Insano durante 12 semanas diretas e depois usar uma semana sim e uma semana não. Acredite em mim, se você fizer as coisas certas, você nunca esquecerá estas três meses. Durante esse tempo em off do Treino Insano, incorpore uma técnica diferente para manter as coisas frescas.

Exemplo de um Treino Insano

Ok, você pôde sentir o gostinho da técnica com a rosca alternada em pé. Agora eu lhe apresento uma rotina inteira para você viciar para sempre nesse tipo treino. O 2×8+4 que você vê na ficha quer dizer 2 séries de 8 repetições normais com mais 4 de negativas forçadas.

Clique no nome do exercício para ver um vídeo ensinando a executar o exercício.
(Alguns infelizmente não estão disponíveis)

Dia 1: Braços

- [Supino Fechado 2×8+4](#)
- [Rosca Francesa com um braço de cada vez 2×8+4](#)
- [Rosca Testa com Halteres 2×8+4](#)
- [Rosca Alternada em Pé 2×8+4](#)
- [Rosca Scott com Halteres 2×8+4](#)
- [Rosca Inversa 2×8+4](#)
- [Rosca Punho Normal e Inversa 2×8+4](#)

Dia 2: Pernas

- [Leg Press 2×8+4](#)
- [Extensor 2×8+4](#)
- [Agachamento na Máquina 2×8+4](#)
- [Flexora 2×8+4](#)

Dia 3: Descanso

Dia 4: Peito e Ombros

- [Supino Reto com Barra, no Smith ou com Halteres 2×8+4](#)
- [Supino Inclinado ou Crucifixo 2×8+4](#)
- [Voador 2×8+4](#)
- [Desenvolvimento com Barra ou Halteres 2×8+4](#)
- [Elevação Lateral 2×8+4](#)
- [Encolhimento com barra 2×8+4](#)

Dia 5: Costas/Deltóide Posterior e Panturrilhas

- [Barra Fixa com Pegada Aberta 2×8+4](#)
- [Cavalinho 2×8+4](#)
- [Puxada à frente com pegada curta 2×8+4](#)
- [Voador Inverso 2×8+4](#)
- [Extensão de Panturrilha 2×8+4](#)
- [Elevação de Gêmeos 2×8+4](#)

Dia 6 e 7: Descanso

Conclusão

Treine cada grupo muscular apenas uma vez por semana para dar tempo suficiente para a recuperação completa do músculo. Acredite, você vai precisar. Tentar treinar mais do que uma vez na semana, simplesmente trará um resultado contrário do esperado. Se você não se recuperar, você não vai crescer. E se você não crescer, porque se dar o trabalho de fazer esse treino ?

Atenção: O site Hipertrofia.org, não recomenda o uso de nenhum medicamento e/ou suplemento alimentar sem a prévia recomendação de um médico ou nutricionista. **Não inicie** nenhuma rotina de treinamento sem a supervisão de um profissional da área do esporte. **Não nos responsabilizamos** por nenhum dano que as informações contidas neste site venha a lhe causar. Use-as por sua conta e risco

FIGURA 16: Treino Insano – Ganhe Massa Muscular Rápido
FONTE: ADIMN, 2010

7 RESUMO DOS TREINOS

QUADRO 1

Resumo dos treinos

	Volume	Intensidade	Frequência	Duração	Pausa
Treino 1	V	X	X	V	V
Treino 2	V	X	V	X	V
Treino 3	V	X	X	X	X
Treino 4	V	X	V	X	X
Treino 5	V	X	V	X	V
Treino 6	X	X	V	V	X
Treino 7	V	X	V	X	X
Treino 8	V	X	X	X	X
Treino 9	V	X	X	X	V
Treino 10	V	X	V	X	V
Treino 11	V	X	X	X	X
Treino 12	V	X	V	V	V
Treino 13	V	X	X	X	V
Treino 14	V	X	X	X	X
Treino 15	V	V	V	V	V

Legenda: X – Não apresenta V – Apresenta

8 DESCRIÇÃO DOS COMPONENTES DA CARGA

Após este resumo dos treinos no quadro, haverá a descrição dos componentes da carga dos treinos apresentados.

Volume: os autores Badillo e Ayestarán (2001) definem o componente volume na musculação como sendo o número de repetições realizadas, número de series e tempo sob tensão. Portanto, somente um dos quinze treinos apresenta esta configuração sugerida pelos autores (treino 12). Existem treinos que só apresentam o número de repetições e/ou número de series. Já de acordo com Chagas e Lima (2008), este componente pode ser caracterizado pelo número de séries, repetições e exercícios de um programa de treinamento. Logo, os treinos 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 e 15 apresentam o volume dentro deste conceito. Apenas um programa não apresenta nenhuma caracterização para este componente, o treino 6.

Intensidade: é o grau de esforço exigido por um exercício, e é representada pelo peso utilizado (BADILLO; AYESTARÁN, 2001). Ela pode ser absoluta (quando apresentar o peso de cada repetição) ou relativa (quando apresentar os percentuais que este peso representa do máximo no exercício) (BADILLO; AYESTARÁN, 2001). Nenhum dos programas caracteriza este componente da forma absoluta. As descrições são baseadas em termos subjetivos como: leve, moderado, alto etc. Já da forma relativa somente o treino 15 indica a possibilidade de percentuais de 1RM.

Duração: de acordo com Chagas e Lima (2008) este componente pode ser entendido como a “somatória do tempo de aplicação dos estímulos de treinamento”. De acordo com esta definição, apenas o treino 15 caracteriza este componente, apresentando o tempo de execução para algumas repetições. De acordo com Fleck e Kramer (1999), a duração é conceituada como a “extensão de cada sessão de treinamento”, e os únicos programas que a mencionam desta maneira são os treinos 1 e 6.

Frequência: caracterizado pelo número de sessões por semana (WEINECK, 1999). Sete treinos não apresentam este componente, são eles: 13, 14, 11, 9, 8, 3 e 1.

Densidade: relaciona o tempo de estímulo com a pausa (WEINECK, 1999). Somente um programa apresenta o tempo de estímulo (treino 15), e apenas oito apresentam a pausa: 1, 2, 5, 9, 10, 12, 13 e 15.

9 ANÁLISE DOS TREINOS

Após esta descrição dos treinos, será feita uma análise com base nos componentes da carga e suas respectivas representações pelas variáveis estruturais de um programa de treinamento na musculação.

Existem princípios do treinamento esportivo que servem de diretrizes para a confecção de programas de treinamento (DANTAS, 1998). Pelo fato de os programas aqui descritos serem veiculados em um ambiente de fácil acesso e de grande público os autores tem que se preocupar com os indivíduos a quem estes treinos são prescritos, ou seja, quem irá lê-los e fazê-los. Um princípio fisiológico do treinamento esportivo que acaba sendo desprezado é o das “diferenças individuais” o qual mostra que a individualidade das pessoas tem que ser respeitada na prescrição de um treinamento (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2008). Na tentativa de alcançar o maior número possível de pessoas, muitos autores se esquecem deste princípio. Será que todos os indivíduos podem executar o treino proposto? Patologias que os indivíduos podem apresentar, movimentos e posições podem não ser as ideais, a outros fatores também como a idade, nível de experiência etc. Por exemplo, o Treino 9, o qual propõe um treino para mulheres, exclusivamente, e é proposto que se treine somente membros inferiores. Caso o indivíduo que for praticá-lo, possua alguma disfunção da articulação do quadril ele não poderia executar todos os exercícios da forma proposta pelo autor e poderia agravar a situação da lesão.

O volume de treinamento prescrito nos exercícios foi extremamente variado. Se considerarmos o conceito de Badillo e Ayestarán (2001) sobre o volume, somente o Treino 12 apresenta o componente. Neste treino, o autor dele disponibiliza o número de séries, número de repetições e o tempo sob tensão. As séries variam de 3 à 5, repetições de 10 à 30 e a menção ao tempo sob tensão é fornecida através de palavras como: lenta, moderada, isotônico. Se referindo em

como fazer o movimento. Não foi possível compreender se o autor queria com estes dizeres caracterizar o volume do treino ou então a duração do mesmo. O treino 12 apresenta mais um detalhe, O título é o seguinte: "hipertrofia para iniciantes". Com isso, o autor demonstra que prescreveu um treino para quem nunca treinou hipertrofia na musculação, e apresenta varias "dicas" de como este treino deveria ser realizado. São elas:

1. Aquecimento Geral
2. Alongamentos
3. Frequência Semanal : mínimo de 3 vezes
4. Número de Séries : 1 a 2
5. Repetições : 20 à 30 dependendo do músculo
6. Iniciar sempre pelos grandes grupos musculares depois os menores
7. Séries alternadas por segmento
8. Intervalo : 30 " segundos
9. Utilizar os aparelhos em vez de peso livre

1. Aquecimento Geral
2. Alongamentos
3. Frequência Semanal : mínimo de 3 vezes
4. Número de Séries : 1 a 2
5. Repetições : 20 à 30 dependendo do músculo
6. Iniciar sempre pelos grandes grupos musculares depois os menores
7. Séries alternadas por segmento
8. Intervalo : 30 " segundos
9. Utilizar os aparelhos em vez de peso livre

FIGURA 17: Adaptada de Musculação: Teoria e Prática – Hipertrofia para iniciantes
FONTE: WEBMASTER, 2010

Após enumerar os “passos” a serem seguidos, o autor apresenta os programas de treinamento e junto com eles, uma contradição. Todos os programas apresentam no mínimo 3 series, ele diz que um iniciante deve treinar de 1 a 2. O número de repetições varia de 10 a 30, contradizendo o que ele havia proposto nas “dicas” que eram entre 20 e 30. Este treino se apresenta muito confuso e o leigo que tiver acesso a ele não saberá como proceder.

A caracterização do volume apresentada por Chagas e Lima (2008), abrange maior numero de programas, são eles o 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 e 15. Estes apresentam número de séries, repetições e exercícios.

O componente da carga intensidade não foi caracterizado em nenhum dos treinos encontrados segundo a definição de Badillo e Ayestarán (2001). As formas de oferecer pistas sobre o peso a ser utilizado eram simplesmente baseadas em palavras como: moderado, leve, alto etc. Ficando a critério do praticante a escolha e não, sendo baseado nas normativas da carga prescritas por Fleck e Kramer (1999). O único treino que tenta oferecer uma indicação de peso a ser utilizado (intensidade relativa) é o treino 15. Neste, aparece a seguinte frase: “Pegue um peso que está entre 60 a 80% do que você consegue levantar apenas uma vez”. Provavelmente, o autor se referia à utilização de percentuais de 1RM. Mas, como o treino é indicado para qualquer individuo realizá-lo, as chances de compreensão desta informação seria baixa. Este treino em especial propõe um treinamento para ganho o de massa muscular, com o titulo: “Treino insano – ganhe massa muscular rápido”. Além da indicação de intensidade entre 60 e 80% do máximo, é proposto que os indivíduos realizem pausas entre 2 e 5 minutos e repetições de 6 a 15. Porém o treino de hipertrofia, segundo as normativas da carga propostas por Fleck e Kramer (1999), é orientado para repetições entre 6 e 12, e pausas menores que 90 segundos.

Em praticamente todos os treinos foi utilizada a palavra “carga” como sinônimo de peso. E segundo o Novo Dicionário Aurélio, ela pode ser entendida como: “Aquilo que pesa sobre alguém ou algo”, e também, “O peso que alguém ou alguma coisa pode transportar ou suportar”. De acordo com estas definições, os autores referem a palavra “carga” ao componente intensidade. No entanto, “Carga”, no treinamento esportivo, está associada a cinco componentes (WEINECK, 1989) e não a somente um. Esta associação leviana pode até ser feita por um leigo, mas não por uma pessoa que se dispõe a prescrever um treinamento esportivo.

No aspecto que tange a duração do treinamento, tendo por base o conceito de Chagas e Lima (2008), somente o Treino 15 caracteriza este componente. Neste treino, o autor instrui ao praticante a executar a fase excêntrica dos movimentos com duração de 5 segundos. Já de acordo com a caracterização deste componente proposta por Fleck e Kramer (1999), os treinos 1 e 6 a apresentam. No Treino 1, os indivíduos são orientados a não excederem ao tempo de 30 minutos na execução total do treino. Porém o treino apresenta somente 3 exercícios, e todos com 3 séries de 8 repetições com pausa de 50 segundos entre as séries e 2 minuto entre os exercícios. Se for somado o tempo total gasto para executar este treinamento, utilizando 1 segundo para fase concêntrica e 1 segundo para a fase excêntrica, não ultrapassaria 12 minutos. Ou seja, usando-se uma duração mínima para as repetições o tempo gasto ficou abaixo da metade do previsto. A partir deste fato, não fica claro com qual duração que o autor gostaria que fosse realizado o treino. Para Treino 6, é indicado que não se exceda o tempo de 1 hora para sua realização. Porém, somente 2 componentes da carga (duração e frequência) são citados, tornando-se indecifrável o objetivo deste treinamento.

A frequência de treinamento está presente em apenas 8 dos 15 treinos apresentados. Sendo utilizado como critério para caracterização do componente o conceito de Weineck (1999). Em particular, o Treino 4, apresenta um treinamento que consiste em 4 partes: principiante, segunda fase, fase intermediaria e fase avançada. Um destaque será dado à fase intermediaria. Esta consiste em 3 sessões por semana em dias diferentes.

Esquema (Começando Numa Segunda Feira):

	1º Dia	2º Dia	3º Dia	4º Dia	5º Dia	6º Dia	7º Dia
1ª Semana	Grupo A	Grupo B	Descanso	Grupo C	Grupo A	Descanso	Descanso
2ª Semana	Grupo B	Grupo C	Descanso	Grupo A	Grupo B	Descanso	Descanso
3ª Semana	Grupo C	Grupo A	Descanso	Grupo B	Grupo C	Descanso	Descanso

FIGURA 18: Adaptada de Treino 4
 FONTE: NUTRIBODY, 2010

Os três “grupos” (a, b e c) apresentam grupamentos musculares diferentes a serem treinados. E existe mais uma divisão em que o autor denomina de “outros

grupos”. Esta divisão é formada pelas musculaturas presentes nas regiões do abdômen, antebraço, lombar e panturrilha. No treino é afirmado que estas podem ser treinadas nos dias em que o executante preferir. O objetivo do programa é o ganho de massa muscular e, será que se for treinada, por exemplo, a região da panturrilha um dia após o treino de membros inferiores, o intervalo terá sido suficiente para o “descanso” da musculatura e as adaptações sobre ela serão as esperadas?

Ainda sobre o Treino 4, o autor sugere que se execute as 3 semanas da forma prescrita e que na quarta comece a repetir a primeira semana e assim sucessivamente. Não determina o tempo que este “ciclo” deve durar, e diz somente que: “... este esquema é excelente e repete-se ciclicamente enquanto se gostar”. Como uma pessoa, sem respaldo científico, pode basear o tempo de treinamento em uma questão tão subjetiva? Não são prescritos os exercícios a serem executados e somente quais grupamentos musculares treinar. Sobre isso o autor diz que o treinamento tem que ser “instintivo” e o explica da seguinte forma: “isto é, cada pessoa deve conciliar a sua maneira de treino, os exercícios que mais gosta, o número de séries/repetições de cada um deles, as combinações musculares, dia de treino e os exercícios mais úteis.” Com este dizer o autor despreza todo o conhecimento científico que está presente no treinamento na musculação. Ciências como: Treinamento esportivo, cinesiologia, fisiologia do exercício, são imprescindíveis (CHAGAS, LIMA; 2008). Os princípios metodológicos do treinamento são completamente esquecidos, como por exemplo, o Princípio da Carga Contínua. Que segundo Weineck (1999), é continuar aplicando estímulos que melhoraram a performance. Como que um treinamento que não determina a sua frequência total, pode garantir que estará ocorrendo adaptações durante o tempo de sua prática.

O componente densidade, que relaciona tempo de estímulo e tempo de pausa (WEINECK, 1999), somente poderia ser analisado para o Treino 15, pois é o único que apresenta a pausa e a duração. Porém, neste treino a duração da repetição é somente para a fase excêntrica da execução do exercício. Não há como estabelecer a relação, pois carece de informações sobre o tempo de execução da fase concêntrica. Seria interessante possuir as configurações deste componente, para poder comparar treinamentos diferentes, pois uma densidade de valor 1/1; não demonstra que dois treinamentos possuem a mesma característica (CHAGAS, LIMA; 2008).

Na grande maioria dos treinos, a forma de execução dos exercícios não é prescrita. E fica a critério do praticante como realizá-los. Alguns programas apresentam fotos dos exercícios (Treino 9), outros oferecem um link para ver o vídeo da execução (Treino 7/ Treino15). A importância de se ter com clareza as variáveis estruturais: posição dos seguimentos corporais, trajetória, amplitude de movimento e movimentos acessórios, que estão relacionadas a execução dos exercícios, é que todas elas podem influenciar de forma significativa na carga de treinamento (CHAGAS, LIMA; 2008). Além de acarretar alterações indesejáveis no treinamento, não são todos os indivíduos que poderão executar os exercícios prescritos. Pois quem os prescreveu desconhece o nível de aptidão destes indivíduos.

Algumas peculiaridades dos treinos merecem destaque. O Treino 8, é prescrito por uma jornalista em seu blog. Ela mesma faz uma menção ao fato de não ser especialista no assunto, porém prescreve o treinamento. Este fato mostra que o conhecimento disseminado na internet, muitas vezes, é construído por amadores (KEEN, 2009). E pessoas, sem qualquer respaldo científico, se prontificam a prescrevê-los (CHAGAS, LIMA; 2008).

O Treino 4, termina com a seguinte frase: “A receita está dada...”. Ignorando todos os princípios do treinamento, sejam os metodológicos, fisiológicos ou pedagógicos. Este é o problema de prescrever um treinamento em um veículo tão popular, a generalização acontece de tal forma, que parece demonstrar que todos os indivíduos são iguais e o treinamento que serve para uma pessoa também servirá para outras.

No final do Treino 2, seus autores fazem a seguinte colocação: “O TREINO.ORG não se responsabiliza se você se machucar ou tiver problemas, até porque não estamos prescrevendo este treino para ninguém, mas sim exemplificando como é de fato o FST-7...”. Porém, ao analisar o treino encontramos várias frases como: “Se você quiser pode fazer apenas um exercício...”, “Só abaixe o peso caso você não consiga atingir as 8 repetições...”, entre outras. Tudo é direcionado para que quem esteja lendo, execute o treino. Isso não seria uma forma de prescrever o treinamento?

O Treino 1, apresenta uma prescrição exclusiva para o bíceps. E logo no início do treinamento o autor diz: “O objetivo desta rotina é atropelar o bíceps de uma forma que não dê tempo nem mesmo de anotar a placa do caminhão que o atropelou”. Segundo o Novo Dicionário Aurélio, atropelar significa: “fazer cair,

derrubar, por impacto, passando ou não por cima e geralmente provocando contusões ligeiras ou graves”. Seria este o objetivo proposto pelo autor para o bíceps? Provavelmente o autor fazia menção à exigência da rotina proposta, porém fazê-la de forma tão coloquial seria o mais interessante?

Há um ponto do Treino 7 que merece atenção. Neste, o autor fala que caso o treino não funcione, o praticante deve fazer o seguinte: “modifique-o, não hesite, siga seu instinto”. Ignorando, desta forma, toda a ciência que serve de base para o treinamento na musculação. Como se não bastasse a frase anterior, o autor ainda diz: “O seu corpo é seu aliado, escute as mensagens que este lhe envia”. Dando um caráter totalmente subjetivo a prescrição do treinamento, fazendo transparecer que qualquer um, por mais mal-informado que seja, pode manipular um programa de forma eficaz somente “escutando” as “mensagens” do corpo.

O treino 12 é dividido em duas partes. Uma primeira para que a pessoa familiarize com treinamento na musculação e uma segunda, com o treino completo. Na primeira parte é sugerido ao praticante que faça 1 série entre 12 a 15 repetições dos exercícios apresentados e que não tente “desenvolver”. Justificando esta palavra com a seguinte frase: “Esta é a fase em que o corpo desperta e estranha o que lhe está a acontecer, por isso, não exagere”. Deixando para a subjetividade do usuário o critério do que seria exagerar ou não, e também o que ele quer dizer com esta frase. Não é indicado ao praticante em quanto tempo tem-se que mudar de fase (da primeira para a segunda). A segunda parte é apresentada com a seguinte frase: “O primeiro ciclo de desentorpecimento muscular terminou” e que “desta vez é sério”. Segundo o Novo Dicionário Aurélio, entorpecer significa “causar torpor” e torpor significa “indiferença”. Ou seja, o autor leva a crer que agora o músculo não está mais “indiferente” e o praticante pode começar o treinamento. E também, esquecer toda a primeira parte do treino, pois esta, não era séria.

10 CONCLUSÃO

Após a descrição, discussão e análise de programas prescritos na internet, é possível inferir algumas idéias. Com o processo de democratização da internet e o aumento ao seu acesso, este ambiente tornou-se um espaço onde amadores e especialistas são confundidos. E é imprescindível atenção total quando se opta pela utilização de treinamentos prescritos nela. Os autores destes, quase que em sua totalidade, não se preocupam com as ciências que embasam a prescrição de um treinamento e menos ainda com os indivíduos que irão os executar. Devido ao fato destes programas atingirem um vasto e heterogêneo público, o autor busca por um processo de generalização das prescrições, tornando as características individuais dos seres um fato irrelevante.

Portanto, poderiam ser realizadas mais pesquisas sobre este assunto, pois em um universo de 15 programas escolhidos aleatoriamente somente um possuía todos os componentes da carga e com ressalvas. Isto seria importante, pois a internet está cada vez mais presentes em nossos dias e a cada dia mais pessoas têm acesso a este tipo de informação. O conhecimento de fatos como este, seria de alta relevância para profissionais da área e sociedade.

REFERÊNCIAS

ADIMN; Bíceps – Treino Curto, Ganhos Enormes. Disponível em <http://www.hipertrofia.org/blog/2009/08/13/biceps-treino-curto-ganhos-enormes/> Acesso em 30 de janeiro de 2010.

ADIMN; Treino Insano – Ganhe Massa Muscular Rápido. Disponível em <http://www.hipertrofia.org/blog/2010/04/16/treino-insano-%e2%80%93-ganhe-massa-muscular-rapido/> Acesso em 30 de abril de 2010.

ADMINISTRATOR, W.; Musculação Feminina Adequada. Disponível em <http://www.fabricademusculos.com.br/article/musculacao-feminina-adequada.htm> Acesso em 8 de março de 2010.

BADILLO J. J. G.; AYESTARÁN, E. G.; Fundamentos do Treinamento de Força: Aplicação ao Alto Rendimento Esportivo. Porto Alegre: Artmed, 2001.

BARBANTI , V.J.; Teoria e pratica do treinamento desportivo. São Paulo: Editora Edgard Blucher Ltda, 1979.

BARBANTI, V.J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C.; Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. Revista Paulista Educação Física. Volume 18. São Paulo, 2004.

BOGO, K. C.; A História da Internet - Como Tudo Começou. Disponível em <http://kplus.cosmo.com.br/materia.asp?co=11&rv=Vivencia>. Acesso em 30 de maio de 2010.

BÖHME, M.T.S.; Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. Revista brasileira de ciências do esporte. Volume 21. Brasília, 2003.

CASTELSS, M.; A galáxia da internet: reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003

CHARÃO, A. S.; Identidade virtual x Identidade real: Os riscos do mau uso da internet ou da ignorância do usuário, bem como a legislação que ampara este. Universidade Federal de Santa Maria / Curso de Ciência da Computação, 2008.

CINTRA, C.; Barriga Chapada, Bumbum Durinho. Em Duas Semanas. Disponível em <http://www.fabricademusculos.com.br/article/barriga-chapada-bumbu-durinho-em-duas-semanas>. Acesso em 3 de março de 2010.

DANTAS, E.; A Prática da Preparação Física. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

EDGAR; Treinamento de Hipertrofia. Disponível em <http://www.musculaoecia.com/treinamentodehipertrofia>. Acesso em 21 de janeiro de 2010.

EDGAR; Treino de Musculação. Disponível em <http://www.musculaoecia.com/treinodemusculacao>. Acesso em 22 de janeiro de 2010.

FERREIRA, A. B. H. Novo Dicionário Aurélio. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J.; Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. São Paulo: Artmed, 1999.

GIANOLLA, F.; Musculação – conceitos básicos. São Paulo: Editora Manole, 2003.

GRECO, P. J.; Caderno do Goleiro de Futebol. Belo Horizonte, 2002.

KEEN, A.; O Culto do Amador. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2009.

LIMA, F.V.; CHAGAS, M.H.; Musculação: variáveis estruturais. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

MANOCCHIO, S.; Corrida x Musculação. Disponível em <http://blogs.jovempan.uol.com.br/endorfina/tag/musculacao>. Acesso em 10 de março de 2010.

MARTIN, D. *et al.*; Handbuch Trainingslehre. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, 1991.

MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K.; Manual de Metodologia do Entrenamiento Deportivo. Bandalona: Editora Paidotribo, 2007.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L.; Fisiologia do Exercício: energia, nutrição, e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MUSCUL.COM; O Meu Primeiro Programa. Disponível em http://muscul.az.free.fr/pt/educatif/program_1.htm. Acesso em 8 de fevereiro de 2010.

MUSCUL.COM; O Meu Segundo Programa. Disponível em http://muscul.az.free.fr/pt/educatif/program_2.htm. Acesso em 8 de fevereiro de 2010.

NUTRIBODY; Treino. Disponível em <http://www.nutribody.pt/textos/treino.htm>. Acesso em 19 de janeiro de 2010.

PAVARIN, G.; Acesso à internet cresce 8,2% no Brasil. Disponível em <http://info.abril.com.br/noticias/internet/acesso-a-internet-cresce-8.shl>. Acesso em 15 de junho 2010.

SANTOS, A.; A qualidade da informação. Disponível em <http://pt.shvoong.com/exact-sciences/1737453-qualidade-da-informacao/> Acesso em 15 de junho de 2010.

SIMON; Tudo em 2 Dias. Disponível em http://muscul.az.free.fr/pt/club_mc/dos_simon/prog1_0.htm. Acesso em 30 de janeiro de 2010.

SIMON; Tudo em 3 Dias. Disponível em http://muscul.az.free.fr/pt/club_mc/dos_simon/prog2_0.htm. Acesso em 30 de janeiro de 2010.

SMITH, L.K.; WEISS, E.L.; LEHMKUHL, L.D.; Cinesiologia Clínica de Brunnstrom. São Paulo: Editora Manole, 1997.

SORIA, C.; Publicidade na nova mídia internet. Monografia de Graduação. PUC/MG, 2008.

TOMAEL, M. I.; Fontes de Informação na Internet. São Paulo: Eduel, 2003.

TREINO.ORG; Guia FST-7. Disponível em <http://www.treino.org/guia-fst-7-completo-com-rotina-de-treino-testata-e-aprovada>. Acesso em 10 de janeiro de 2010.

TREINO.ORG; Hulk Up Your Chest. Disponível em <http://www.treino.org/treino-de-peito-nivel-hulk>. Acesso em 10 de janeiro de 2010.

WEBMASTER; Hipertrofia para iniciantes. Disponível em <http://www.fisioculturismo.hpg.com.br/0001.htm>. Acesso em 9 de março de 2010.

WEINECK, J.; Manual de Treinamento Esportivo. São Paulo: Editora Manole, 1989.

WEINECK, J.; Treinamento ideal. São Paulo: Editora Manole, 1999.