

Musculação para Iniciantes

Tudo o que você precisa saber para iniciar os treinos sem professor de forma fácil, correta e segura.



AUTOR PROFESSOR CASSIO DANIEL VIANNA

www.resultadototal.org

AUTOR PROFESSOR CASSIO DANIEL VIANNA



Professor Mestre Cassio Daniel Vianna com 36 anos cursou a faculdade de Ed. Física pela Faculdade Metodista. Já cursando a faculdade foi convidado a trabalhar na Academia Runner na sala de musculação onde trabalhou durante 2 anos trazendo uma grande experiência com todos tipos de alunos iniciantes e avançados, assim sempre dedicado aos novos estudos sobre métodos de treinamento e tecnologia da nutrição Vem ajudado centenas e milhares de pessoas a perder peso através de alimentação saudável e treinos adequados. Com a última tecnologia para se obter os melhores resultados de forma natural sem remédios.
Principal responsável pelo conteúdo de um dos maiores sites de musculação e nutrição Resultado Total.

www.resultadototal.org

TREINO PERSONALIZADO PARA CADA
NECESSIDADE PELO PROFESSOR CASSIO
VIANNA EQUIPE RESULTADO CLIQUE AQUI

SUMÁRIO

Introdução

Página 04

1. Benefícios da Musculação

Página 05

2. Aquecimento, devo ou não fazer antes do treino?

Página 07

3. Alongamento: devemos ou não fazer no treino de musculação?

Página 09

4. Qual a melhor hora para o aeróbico? Antes ou depois da musculação?

Página 10

5. Como manter o foco e a concentração durante o treino de musculação

Página 11

6. Primeiro treino

Página 12

7. Segundo treino

Página 15

Musculação para Iniciantes

Introdução

Esse manual foi criado para quem nunca treinou musculação e quer começar de forma correta e segura. De fácil entendimento, poderá começar sem professor a prática deste esporte maravilhoso que trás tantos benefícios para nossa saúde e estética.

Para iniciar na musculação devemos primeiramente nos preocupar com o fortalecimento dos nossos nervos e tendões, para depois iniciar o fortalecimento e hipertrofia dos nossos músculos.

Neste primeiro treino o praticante deverá se preocupar somente com o correto aprendizado motor para correta execução do movimento e respiração adequada, colocando carga suficiente apenas para sentir o músculo que está sendo trabalhado e realizar o movimento em sua amplitude total, sem exagerar na carga encurtando o movimento de forma errada.

Na musculação um quesito fundamental para o sucesso é o tempo de treino, temos que evoluir gradualmente nos treinamentos para ter evolução no nosso corpo, nada acontece da noite para o dia, é necessário tempo para recuperar nossos músculos lesionados durante o treino e ir ganhando maturidade muscular, caminhando para a construção do corpo que sempre sonhamos em ter. Devemos ter constância ao programa de treinamento e de alimentação, treinar musculação sem fazer uma dieta adequada, é o mesmo que querer construir uma casa sem tijolos nem cimento.

De fundamental importância para ter sucesso e resultados mais rápidos é manter uma dieta saudável e um descanso de 8 horas de sono. Na academia rompemos fibras musculares, sua reconstrução se dará no descanso e na alimentação. Temos que nos nutrir com alimentos de qualidade (carboidratos complexos, proteínas magras, gorduras boas e vitaminas) para ter uma boa reconstrução muscular.

Esse primeiro treino chamado de Adaptação Neural, vamos estar através de séries com mais repetições, promovendo o fortalecimento dos nervos e tendões para depois poder fazer o ganho de massa magra de forma segura correta. Por essa razão que demoramos cerca de 3 meses para notar os ganhos mais aparentes.

1 - Benefícios da Musculação

- Um dos principais benefícios da musculação é o aumento da massa magra (músculos) e tonificação dos mesmos. Todos nós a partir dos 30 anos de idade começamos a perder 1% de massa magra ao ano, essa situação se agrava depois dos 65 anos de idade onde passamos a perder de 3% à 5 % de massa magra ao ano, vamos literalmente definhando, e podemos inverter essa situação através da musculação.
- Aumento da densidade óssea; temos menos chances em desenvolver a osteoporose, pois também através da musculação conseguimos aumentar a densidade óssea, fortalecendo os ossos do nosso corpo.
- Aumento da longevidade e estatística de vida (Um estudo de uma Universidade Norte Americana constatou que a musculação pode prolongar nossa estatística de vida por mais 23 anos).
- Aumento da força; temos nos nossos músculos, fibras do Tipo I e II. Quem nunca treinou consegue utilizar as fibras apenas do tipo I, com o treino de musculação passamos a recrutar e fazer uso das fibras do Tipo II, que explica o ganho de força logo nos primeiros meses.
- Prevenção de lesões, e também tratamento das mesmas.
- Melhora na estética, auto-estima e qualidade de vida.
- Melhorias dos aspectos cognitivos do nosso cérebro como atenção, concentração, memória e aprendizagem.
- Deixa nosso coração mais saudável.
- Melhora na postura corporal.
- Melhora no bem estar devido à liberação de endorfinas e no qualidade no sono.
- Musculação nos mantém jovem.
- Ajuda a emagrecer, pois todos os exercícios apresentam um gasto calórico, e o aumento de massa magra aumenta o nosso metabolismo.
- Prevenção de Artrose (desgaste das articulações), Diabetes, Hipertensão, etc.
- Melhora no humor combate a depressão.
- Melhora na vida sexual, devido ao aumento natural na produção do testosterona.

- Diminui o índice de câncer; Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 30% dos casos de ocorrência de qualquer tipo de câncer estão relacionados a obesidade e poder ter sido evitados com um estilo de vida mais saudável, incluindo alimentação equilibrada e prática de atividades físicas.

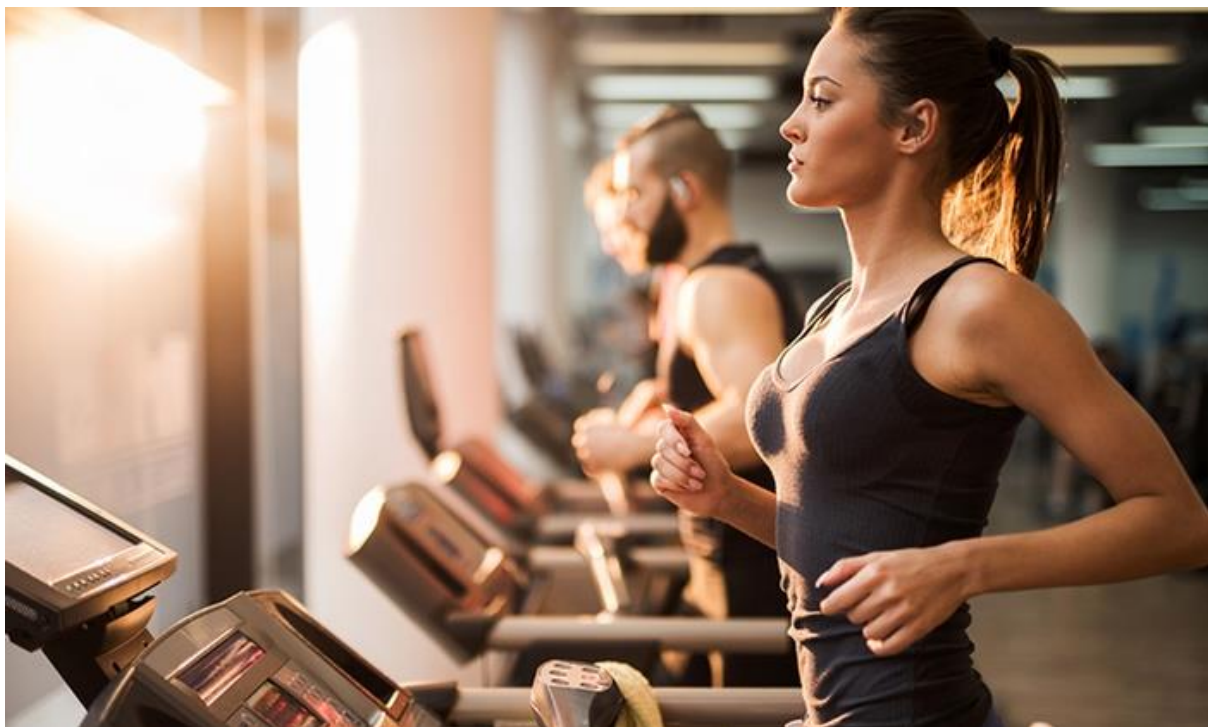


2 - Aquecimento devo ou não fazer antes do treino?

De fundamental importância para evitar lesões, o aquecimento prepara o músculo para o exercício que virá na sequência, ele também lubrifica as articulações com o líquido Sinovial, aquece o músculo aumentando o nível de fluxo sanguíneo para o tecido muscular, aumenta a drenagem de nutrientes ao músculo e melhora a elasticidade de ligamentos e tendões

Para compensar os gastos exigidos pela atividade, os músculos se contraem e o coração é forçado a bater mais rápido para aumentar o fluxo de sangue e oxigênio. Na verdade, você começa a respirar mais rápido e o sangue extra é enviado para os músculos, de forma que possam trabalhar melhor.

Com o aquecimento as contrações musculares serão mais rápidas e eficientes, e você terá mais controle sobre seus músculos, evitando e prevenindo lesões.



Como fazer o aquecimento?

Podemos fazer de 5 a 10 minutos de caminhada, corrida, bicicleta ou transport, mais o ideal é fazer o aquecimento no primeiro exercício da nossa série de musculação a ser treinada, pois o objetivo é aquecer o músculo e articulações que serão trabalhadas naquele dia, como por exemplo se for treinar pernas e o primeiro exercício for agachamento, fazer o agachamento sem peso só com a barra de 2 a 3 séries de 20 a 30 repetições, sem fazer rápido o movimento, obedecendo o tempo de realização normal de um agachamento, evitar utilizar para o aquecimento exercícios isolados como no caso das pernas cadeira extensora, por ser um monoarticular usa apenas uma articulação e um músculo isolado, no caso o quadríceps femoral, utilizando o agachamento para o aquecimento, estamos utilizando várias articulações não apenas uma, e mais de um músculo, pois secundários também são recrutados, fazendo um aquecimento mais completo.

Muito importante aquecer muito bem nos dias mais frios, do que nos que fazem calor, pela temperatura externa mais baixa, nosso corpo precisa de mais tempo e mais exercícios para conseguir aquecer de forma adequada, podendo realizar 4 séries de 20 a 30 repetições nos dias mais frios e apenas 2 séries de 20 a 30 repetições nos dias mais quentes.

Não Confundir **Aquecimento** com **Alongamento!**



3 - Alongamento: devemos ou não fazer no treino de musculação?

Muitas pessoas possuem o hábito de alongar antes e depois do treino de musculação, mais será que esta prática gera algum benefício?

Estudos demonstram que alongar ANTES do treino de musculação faz com que percamos a força durante a prática da musculação, por deixar o músculo mais alongado.

Tivemos também a comprovação de estudos que alongar DEPOIS do treino de musculação, pode gerar alguns danos maiores às fibras musculares; durante o treino ocorre a hipertrofia (micro-lesões nas fibras musculares) e o alongamento pode aumentar essas micro-lesões; causando uma lesão desnecessária em um grau ainda maior.

Deixando claro que estes estudos foram realizados em sessões intensas de alongamento, ficando mais de 40 segundos em posição de desconforto por 3 vezes em cada músculo alongado, um alongamento realizado de forma mais fraca e amena NÃO traz prejuízo algum para o treino de musculação.

Os alongamentos são de grande valia e auxílio se realizados em outro período do dia diferente do que será realizado o treino de musculação.

O alongamento ajuda a encaixar as fibras musculares, e ganhar maior amplitude de movimento, ajudando bastante em uma perfeita execução de qualquer exercício da musculação.

Se você treina musculação a noite, alongue pela manhã ou vice e versa e desfrute de todos os benefícios que o alongamento poderá lhe proporcionar.



4 - Qual a melhor hora para o aeróbico? Antes ou depois da musculação?

Devemos pensar primeiro no combustível utilizado pelo nosso corpo para fazer a musculação e o exercício aeróbico (corrida, esteira, caminhada, bicicleta, etc.)

Na musculação não utilizamos gordura durante o treino, usamos nosso glicogênio muscular primeiro (carboidratos que consumimos que são armazenados nos nossos músculos) Se passar de uma hora de treino começamos a utilizar nossos músculos como fonte de energia (catabolismo) e isso não queremos. Na musculação começamos a queimar gordura depois de terminado o treino o chamado EPOC onde nosso corpo regulariza os níveis de oxigênio que foram alterados durante o treino de musculação.

No treino aeróbico utilizamos como combustível nos primeiros 18 a 20 minutos de treino nosso glicogênio muscular para só depois começar a utilizar nossa gordura.

Se usar o glicogênio no exercício aeróbico primeiro depois for fazer um treino de musculação de pernas, como não tem glicogênio armazenado no músculo, nosso corpo irá utilizar nossos músculos como fonte de energia (catabolismo) perdendo nossa querida massa magra, isso não poderá jamais acontecer.

Fazendo o contrário, um treino intenso de pernas na musculação, depois for fazer o aeróbico, como já utilizamos o glicogênio muscular no treino de pernas, quando for pro aeróbico irá DIRETO para a queima de gordura, não sendo necessário mais aqueles 18 a 20 minutos iniciais para utilizar esse glicogênio.

Por esse motivo devemos fazer o exercício aeróbico SEMPRE DEPOIS do treino de musculação.

5 - Como manter o foco e a concentração durante o treino de musculação

A nossa maior força está em nossas mentes!

Um dos pontos mais importantes para se obter resultados na musculação é o nosso foco durante o treino. Isto é até quanto estamos motivados para executar aquele treino naquele dia.

Uma dica legal é ir com fones de ouvidos e música alta que gostamos. É uma forma muito utilizada e eficaz para mantermos a motivação durante o treinamento. Outra forma é treinar em uma academia onde gostamos do ambiente das pessoas.

É necessário mantermos focados/motivados durante o treinamento para que conseguir bons resultados. Uma sessão de treino não deixa de ser uma sessão de tortura pois sentimos dor.

E para um bom treino é preciso sair completamente da zona de conforto!

A motivação inicia antes de irmos na academia, ou escutando música e se concentrando no que será feito neste próximo treino, ou vendo vídeos de atletas treinando para nos incentivar.

Durante o treino onde a dor é intensa, precisamos nos focar nos resultados e como todos esforços durante o treino irão valer a pena, para minha saúde, estética, qualidade de vida diária e longevidade.

Quando for pegar um peso para iniciar uma série, concentre-se firme na execução e no músculo que irá treinar, o cérebro envia a mensagem para qual músculo irá ser treinado, e concentre-se em romper as fibras daquele músculo durante a execução, não pense na dor, e sim em romper o máximo de fibras possível e o quanto isso irá lhe beneficiar.

Nos intervalos das séries mantenha a respiração profunda e a concentração e motivação para executar com “glória” a próxima série. Tente não conversar muito.

Foco galera a nossa mente quem manda, somos mais capazes do que imaginamos ser, concentração e bons treinos.

6 - Primeiro treino

Nesse primeiro treino, o praticante deve se manter atento em aprender a correta execução motora do movimento e respiração em cada movimento, colocando carga suficiente apenas para sentir o músculo que está sendo trabalhado e realizar o movimento em sua amplitude total, sem exagerar na carga encurtando o movimento de forma errada. Como estamos primeiramente fortalecendo os nervos e tendões, começar com cautela e segurança.

Iremos utilizar apenas máquinas pois para um iniciante fica mais fácil porque a máquina já estabelece uma trajetória definida, sendo mais difícil o aluno roubar na execução ou se lesionar.

Este primeiro treino como trabalha todos os músculos do nosso corpo **NÃO PODERÁ SER FEITO EM DIAS CONSECUTIVOS**, deverá ser feito em um dia e o próximo será de descanso para a musculação, podendo ser feito um treino aeróbico, como corrida, esteira, bicicleta, etc. Durante o treino geramos micro-lesões nas fibras musculares, sendo necessário um dia de descanso para recuperação e reconstrução muscular, por esta razão não poderá ser feito em dias consecutivos, pode ser feito como exemplo, segunda, quarta e sexta feira, nos outros dias terça, quinta e sábado poderá ser feito um treino aeróbico como caminhada, esteira, corrida, bicicleta ergométrica, etc.

Se quiser fazer um treino aeróbico no mesmo dia da musculação, o mesmo deverá ser feito **DEPOIS** da musculação, **NUNCA** antes dele, porque iríamos consumir nosso glicogênio muscular, combustível que nosso corpo consome para realização do treino de musculação. Sem glicogênio, vamos consumir nossos músculos como fonte de energia (catabolismo) perdendo o que queremos ganhar.



A-)

1-) Leg Press Horizontal (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

2-) Pulley Frente Aberto Pronado (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

3-) Mesa Flexora (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

4-) Supino Máquina (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

5-) Cadeira Adutora (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

6-) Desenvolvimento Máquina (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

7-) Gêmeos Máquina Sentado(Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

8-) Tríceps Pulley(Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

9-) Abdominal Máquina(Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

10-) Rosca Simultânea(Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

11-) Extensão de Coluna na Máquina(Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

Execução: 1 e 2 semanas: 2 séries de 15 repetições

3 e 4 semanas: 3 séries de 15 repetições

**TREINO PERSONALIZADO PARA CADA
NECESSIDADE PELO PROFESSOR CASSIO
VIANNA EQUIPE RESULTADO CLIQUE AQUI**



7 - Segundo treino

Depois de passado o primeiro mês do treino inicial, iremos para o segundo treino, este será dividido em A e B, um para membros inferiores e outro para membros superiores, neste treino podemos fazer em dias consecutivos, porque serão trabalhados grupos musculares diferentes em cada treino, tendo tempo para a recuperação muscular necessária. Podemos ter por exemplo: segunda A, terça B, quarta descanso ou aeróbico, quinta A e Sexta B. O ideal é que se faça duas vezes cada treino por semana, SEMPRE intercalando entre o treino A e o treino B.

A-) Membros Inferiores

1-) Leg Press 45 (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

2-) Cadeira Flexora (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

3-) Cadeira Extensora(Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

4-) Mesa Flexora(Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

5-) Cadeira Adutora(Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

6-) Gêmeos Máquina Sentado(Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

7-) Extensão de Coluna na Máquina(Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

8-) Abdominal Máquina(Para aprender a fazer este exercício clique aqui)



B-) Membros Superiores

1-) Pulley Frente Aberto Pronado (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

2-) Supino Máquina (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

3-) Remada Sentado máquina (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

4-) Peck Deck (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

5-) Desenvolvimento Máquina (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

6-) Tríceps Pulley (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

7-) Elevação Lateral (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

8-) Rosca Simultânea com Halteres (Para aprender a fazer este exercício clique aqui)

Execução:

1 e 2 semanas: 2 séries de 15 repetições

3 e 4 semanas: 3 séries de 15 repetições

5 e 6 semanas: 3 séries de 12 repetições

7 e 8 semanas: 4 séries de 10 repetições

Neste segundo treino aumentamos o número de exercícios por grupo muscular e utilizamos exercícios repetidos do primeiro treino para que já estando familiarizado com o equipamento, consiga gerar adaptações positivas e evoluir no exercício (progressão de carga).