

por Loana Muttoni

Treinadora e Personal Trainer, Atleta Miss Fitness Bicampeã Mundial
Autora do Livro "O Segredo da Boa Forma"
Professora de Patinação do quadro do Faustão - Dança no Gelo 2
email: contato@loanamuttoni.com.br

SEM TEMP

Descubra os segredos para a

Aprenda a diferenciar qual é o tipo de problema com que você pode estar lidando e descubra o que pode ser feito para amenizá-lo. A sua alimentação está equilibrada e sendo seguida à risca e toda vez que você decide começar a treinar, alguma coisa acontece e os planos acabam sendo adiados e você mesmo se consola: "Não tenho tempo para treinar, hoje estou cansada porque tive um dia duro e não consigo ir" e assim vai passando o tempo... A falta de tempo é um dos maiores responsáveis pelo sedentarismo. No entanto é importante refletir sobre o que você tem feito para cuidar da sua saúde e até que ponto, com um pouco mais de empenho, você conseguiria conciliar também uma atividade física.

Com certeza, sempre podemos nos dedicar mais, afinal por mais difícil que seja o dia-a-dia é possível ter tempo para tudo, inclusive para uma atividade física, é só uma questão de organização, planejamento e de adotar a atividade como um hábito e quando você for ver, seu corpo e sua mente já estarão condicionados a isso como uma rotina.

E o melhor, você se sentirá muito melhor e seu dia renderá mais... Duvida?

Seguem algumas dicas que poderão ajudar a executar melhor o plano de treinamento.



O PARA TREINAR...

Administrar melhor seu tempo e cuidar do seu corpo!

Crie objetivos em longo prazo, planeje sua vida em relação à musculação que as coisas acontecem.

Organize-se: Como qualquer outra atividade, fica mais fácil se estiver organizada, ou seja, estabeleça horários, planeje e comprometa-se. Não deixe para “quando der”.

Procure a atividade física que mais lhe agrada: Não adianta ir no embalo dos outros. Cada um tem uma atividade de que mais gosta, ou de que menos desgosta.

Comprometa-se: Encare como uma receita médica. Afinal faça isso pela saúde, não é apenas um lazer, é algo tão importante quanto um remédio.

Procure um profissional habilitado: Não deixe que ditem as regras, diga ao seu professor de educação física o que deseja, o que pode fazer, quais são suas dificuldades.

Não desanime: Se você se propôs a fazer tais dias e perdeu algum, não se aborreça, insista. O que vai interessar é a atividade física em longo prazo.

Lugar não é desculpa: Se em último caso não der tempo de ir à academia, informe-se procure um profissional, um programa de atividade física e faça em casa. Se nem houver tempo para isso, caminhe, mexa-se mais, mas se organize.

SUGESTÃO DE TREINO

TREINAMENTO 1

Simplifique seu treino treinando em circuito.

Diminua o tempo de intervalo e assim você consegue fazer uma sessão em menor espaço de tempo. Uma sugestão para quem tem pouquíssimo tempo, mas mesmo assim quer treinar de maneira eficiente, seria fazer os exercícios em forma de circuito. Você poderá realizar 1 a 2 exercícios de cada grupo muscular trabalhando o corpo todo em apenas um dia.

Vantagens:

Treinamento é dinâmico, então não dará tempo de você se sentir entediado.

Rapidez do treino é um ponto forte, devido ao curto espaço de descanso.

Trabalha bastante o condicionamento físico.

Desvantagens:

Não consegue dar muita ênfase às suas deficiências.

Não permite que você aumente muito as cargas, devido à falta de intervalo entre cada exercício, você fica mais fatigada rapidamente.

Se estiver no período de maior fluxo na academia, você sentirá dificuldade em fazê-lo, já que terá que revezar por várias vezes ou esperar desocupar o equipamento, perdendo assim a eficiência do tipo de treino que é fazer os exercícios seguidos um do outro.

Exemplo de Treino:

Faça esta série 3x/ semana em dias alternados (exemplo: segunda/quarta/ sexta)

Exercício	Grupo Muscular	Repetição
Flexão de peito	Peito	15
Press inclinado com halteres	Peito	15
Pulley frente	Costas	15
Remada baixa triângulo	Costas	15
Elevação lateral com halteres	Ombro	15
Desenvolvimento com halteres	Ombro	15
Rosca direta	Bíceps	15
Rosca hammer	Bíceps	15
Triceps corda	Triceps	15
Triceps banco	Triceps	15
Cadeira extensora	Perna	15
Mesa flexora	Perna	15
Panturrilha em pé	Panturrilha	15
Abdominal solo	Abdome	15

*** Realize esta seqüência por 3 vezes com descanso curto entre elas.

TREINAMENTO 2

Além do treino em forma de circuito, que trabalhará bastante o condicionamento físico, você poderá dividir seu treino também em 3 dias da semana, em dias alternados, realizando 1x cada grupo muscular na semana e dando prioridade nas suas deficiências.

Este modelo de treino a seguir é feito de maneira combinada, em forma de super série, tornando o treinamento mais ágil, rápido e dinâmico.

Exemplo de Treino:

Treino A

Exercícios	Grupo Muscular	Série	Repetições
Pulley frente ss	Costas	3	10 a 15
Cross over ss	Peito	3	10 a 15
Remada fechada ss	Costas	3	10 a 15
Press inclinado ss	Peito	3	10 a 15
Pull Over ss	Costas	3	10 a 15
Crucifixo reto ss	Peito	3	10 a 15
Abdominal solo	Abdome	3	20 a 30

Treino B

Exercícios	Grupo Muscular	Série	Repetições
Cadeira extensora ss	Quadríceps	3	10 a 15
Mesa flexora ss	Posterior de Coxa	3	10 a 15
Leg Press ss	Quadríceps	3	10 a 15
Cadeira flexora ss	Posterior de Coxa	3	10 a 15
Agachamento bola ss	Quadríceps	3	10 a 15
Flexora em pé unilateral ss	Posterior de coxa	3	10 a 15
Cadeira abdutora ss	Glúteo	3	10 a 15
Cadeira adutora ss	Interior de coxa	3	10 a 15
Panturrilha em pé ss	Panturrilha	3	20 a 30

Treino C

Exercícios	Grupo Muscular	Série	Repetições
Desenvolvimento ss	Ombro	3	10 a 15
Rosca direta ss	Bíceps	3	10 a 15
Pulley tríceps ss	Tríceps	3	10 a 15
Elevação lateral ss	Ombro	3	10 a 15
Rosca hammer ss	Bíceps	3	10 a 15
Tríceps corda ss	Tríceps	3	10 a 15
Crucifixo Inverso ss	Ombro	3	10 a 15
Rosca alternada ss	Bíceps	3	10 a 15
Tríceps banco ss	Tríceps	3	10 a 15
Abdominal no solo	Abdome	3	20 a 30

** Realize os exercícios em forma de super série (ss), ou seja, combinado. Exemplo: Faça uma série de pulley e em seguida o cross over. Terminando essa primeira série, faça um intervalo e inicie novamente o mesmo processo.

Vantagens:

Com esse treino você conseguirá dar mais ênfase a determinadas partes do corpo. Exemplo: se você quer dar prioridade às pernas você conseguirá fazer mais exercícios para tal grupo. Conseguirá aumentar mais sua força e volume muscular e lapidar mais detalhadamente o corpo

Desvantagens:

Deverá ficar atento aos intervalos, pois como não são realizados um na seqüência do outro, você poderá descansar mais do que deve e assim demorar muito pra realizar o treino. Uma dica: leve um relógio com você e cronometre os intervalos, procure ficar em torno de 45 segundos, que já é uma média boa.

DICA IMPORTANTE: Sempre antes de começar uma atividade física faça uma avaliação médica e receba a orientação e o acompanhamento de um profissional de educação física, assim você treina com segurança e eficiência.

Loana agradece seu patrocinador:



www.dna.ind.br



www.loanamuttoni.com.br

Nota



Foto: Selléri

JOSELITO LEITE SAGRA-SE CAMPEÃO MUNDIAL DE LUTA DE BRAÇO

Joselito Leite já foi matéria em várias edições anteriores desta revista, tendo conquistado um grande número de títulos. No World Amateur Arm Wrestling Championship, realizado em 16 de outubro de 2011, no Willians Peak Park, Buena Park, Califórnia - EUA, Joselito sagrou-se campeão nos braços esquerdo e direito! Mais uma grande conquista para seu currículo e mais um motivo de orgulho para nosso país. Joselito agradece o apoio do Banco Itaú, Centro de Pilotagem Roberto Manzini e Vidal Iron Team.

Mais sobre a Luta de Braço: www.wix.com/vidalteam/-luta-de-braco