

MUSCULAÇÃO – TREINO 10 – 05/10/2020

Professores:

Ricardo Pelcerman Palatnic

Celso Buchler Teixeira

Cada treino deverá ser feito entre 2 a 3 vezes por semana com pelo menos 1 dia de intervalo. Cada semana terá 1 sessão de treino diferente.

Aquecimento articular:

Movimentar 5x cada articulação descrita abaixo:

- Pescoço: rotacionar 5x para um lado e 5x para o outro, devagar e com amplitude;
- Ombros: rotacionar 5x para a frente e 5x para trás, devagar e com amplitude;
- Cotovelos: flexionar e estender 5x devagar;
- Punhos: rotacionar 5x para dentro e 5x para fora, devagar e com amplitude;
- Quadril: rotacionar 5x para um lado e 5x para o outro, devagar e com amplitude;
- Joelhos: flexionar e estender 5x devagar;
- Tornozelos: rotacionar 5x para dentro e 5x para fora, devagar e com amplitude.

Aquecimento geral:

Caminhar para frente e para trás, para um lado e para o outro, por 1 minuto. Acelerar a movimentação para um “trote” por mais 1 a 2 minutos, até ficar levemente ofegante.

Exercícios:

Realizar **4 séries de 15 repetições** cada exercício **revezando os dois exercícios** descritos na mesma linha. **Descansar 30 segundos** após fazer os 2 exercícios em sequência. As explicações dos movimentos estão no TREINO 9.

Utilizar 1 par de pesos (garrafas de água, caixas de leite, sacos de arroz etc.) e 1 toalha para realizar o treino

- 1- SALTITOS COM JOELHOS ESTENDIDOS / AGACHAMENTO COM SALTOS
- 2- BALANÇO COM EXTENSÃO DE QUADRIL / ABDUÇÃO DE COXAS
- 3- FLEXÃO DE BRAÇOS COM MÃOS AFASTADAS / “MINHOCA”
- 4- ROSCA ALTERNADA / TRÍCEPS BANCO
- 5- ABDOMINAL BICICLETA / ABDOMINAL PRANCHA LATERAL

Alongamento final:

Manter cada posição entre 15 a 30 segundos.

- 1- PERNA: apoiar as mãos na parede; um pé próximo à parede e o outro pé apoiado atrás com o joelho estendido e o calcanhar apoiado no chão;
- 2- COXA FRENTE: puxar a ponta do pé com a mão atrás do glúteo, flexionando o joelho;
- 3- COXA ATRÁS: apoiar o pé na cadeira ou sofá com o joelho estendido e tentar alcançar a ponta do pé com as mãos;



4- COXA INTERNA: flexionar um joelho e deixar o outro estendido; transferir o peso do corpo para a perna com o joelho flexionado;

5- COXA EXTERNA: cruzar uma perna em cima da outra como se estivesse sentado; jogar o quadril para trás e simular o sentar em uma cadeira; forçar o joelho da perna cruzada para baixo com o quadril alinhado;

6- COSTAS: apoiar as mãos numa cadeira ou mesa com cotovelos estendidos e coluna alinhada; e se possível, estender os joelhos;

7- PEITO E BRAÇO: apoiar a mão na parede na linha do ombro; virar o tronco para o lado oposto ao braço apoiado;

8- OMBRO E BRAÇO: cruzar o braço à frente do tronco; puxar com a mão oposta o cotovelo em direção ao peito;

9- COSTAS E BRAÇO: apoiar a mão na nuca com o cotovelo flexionado; com a mão oposta puxar o cotovelo atrás da cabeça;

10- PESCOÇO: apoiar a mão na lateral da cabeça e forçá-la em direção ao ombro; manter os ombros relaxados.



Freepik



(Reprodução/Freepik/Racool_studio)