

MUSCULAÇÃO - 2º SEMESTRE 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.

TREINO 2 – 10/08/2020

Aquecimento articular:

Movimentar 5x cada articulação descrita abaixo:

- Pescoço: rotacionar 5x para um lado e 5x para o outro lado, 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 lado, 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, de um lado 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 1.

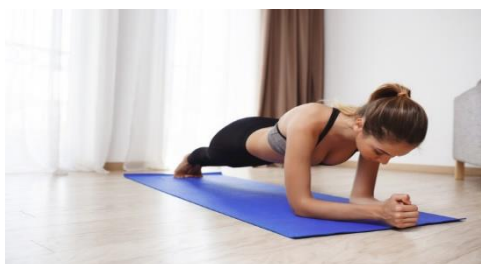
1- GÊMEOS / FLEXÃO DE BRAÇOS

2- AGACHAMENTO / REMADA CURVADA UNILATERAL

3- STIFF / ELEVAÇÃO LATERAL

4- ELEVAÇÃO DE QUADRIL / TRÍCEPS BANCO

5- ABDOMINAL PRANCHA ISOMÉTRICA VENTRAL / ABDOMINAL PRANCHA ISOMÉTRICA DORSAL



Alongamentos:

Manter cada posição entre 15 a 30 segundos.

1- PERNA: apoiar as mãos na parede; um pé próximo à parede e o outro pé apoiar atrás com o joelho estendido e o calcanhar apoiado no chão;

2- COXA FRENTE: puxar a ponta do pé com a mão, em direção ao 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 a mão;

4- COXA INTERNA: flexionar um joelho e deixar o outro estendido; jogar o peso na 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;

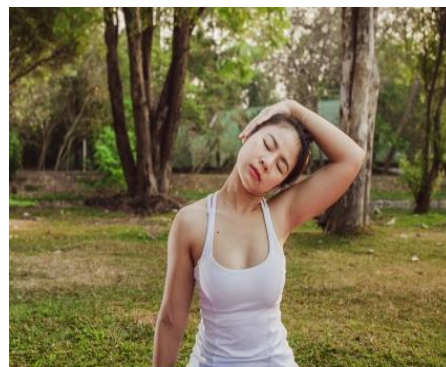
6- COSTAS: apoiar as mãos numa cadeira ou mesa com cotovelos estendidos, flexão da coluna alinhada; se possível, estender os joelhos;

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

8- OMBRO E BRAÇO: cruzar o braço a 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.



Imagens Pixabay, Freepik