

MUSCULAÇÃO – Treino 3 – 17/08/2020

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 20 segundos cada exercício (segurar na posição descrita de forma estática) com intervalo de 20 segundos entre as séries:

- 1- GÊMEOS: apoiar a parte da frente do pé, subir na ponta do pé e manter a posição estática;
- 2- FLEXÃO DE BRAÇOS: apoiar os joelhos no chão e alinhar o quadril com as coxas e o tronco; apoiar as mãos no chão ou num sofá ou numa cadeira; o afastamento de uma mão para a outra deve ter a largura ligeiramente maior que os ombros; aproximar o tronco do chão ou sofá mantendo os cotovelos flexionados em 90º e manter a posição estática;
- 3- AGACHAMENTO: afastar um pé do outro na largura ligeiramente maior que o quadril; abrir o ângulo da ponta dos pés uns 15º; flexionar os joelhos e manter em 90º (pode usar os braços estendidos a frente para ajudar no equilíbrio); a coluna deve ficar alinhada, com o peito e os ombros abertos e olhando para a frente; manter a posição estática;

4- REMADA CURVADA UNILATERAL: apoiar o joelho e a mão numa cadeira ou sofá (se apoiar o joelho esquerdo, apoiar a mão esquerda); inclinar o tronco para a frente para apoiar a mão, mas deixando a coluna alinhada; flexionar o cotovelo do braço que não está apoiado até que o cotovelo passe da linha do tronco; manter a posição estática;

5- STIFF: pés paralelos afastados na largura do quadril; flexionar levemente os joelhos; alinhar a coluna (costas e cabeça) e abrir peitos e ombros; flexionar o quadril abaixando o tronco até sentir alongar a parte de trás das coxas; manter a posição estática;

6- ELEVAÇÃO LATERAL: cotovelos levemente flexionados e coluna alinhada; levantar os braços lateralmente ao tronco até que as mãos fiquem pouco acima do nível dos ombros; manter a posição estática;



Imagem: Freepik

7- TRÍCEPS BANCO: utilizar uma cadeira ou sofá; apoiar as mãos com os dedos virados para a parte de fora da cadeira com o afastamento de uma mão para a outra na largura do tronco; flexionar os cotovelos em 90º; manter a posição estática;



Imagem: Pixabay

8- ABDOMINAL PRANCHA ISOMÉTRICA VENTRAL: apoiar as pontas dos pés e os antebraços no chão; levantar o quadril e manter o corpo alinhado da cabeça aos calcanhares; manter a posição estática;

9- ABDOMINAL PRANCHA ISOMÉTRICA DORSAL: apoiar cabeça, costas e planta dos pés no chão com os joelhos flexionados; elevar o quadril do chão até alinhar o corpo dos joelhos aos ombros; manter a posição estática.

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 apoiar 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 a mão;

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



Imagem: Depositphotos

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; 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;

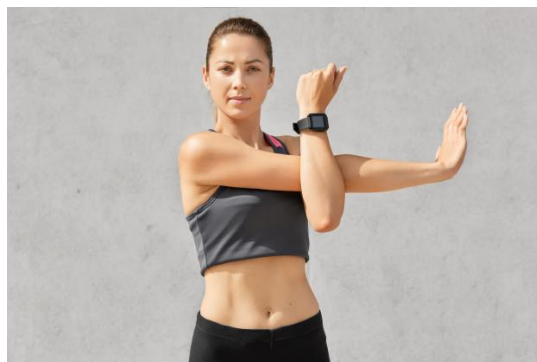


Imagem: Pixabay

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.