

MUSCULAÇÃO - Treino 4 - 24/08/20

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 com **intervalo de 30 segundos** entre as séries.

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

- 1- GÊMEOS UNILATERAL: apoiar a parte da frente de apenas um pé, subir na ponta do pé e descer até quase encostar o calcanhar no chão (mas não encostar); o outro pé fica fora do solo e pode segurar um peso em uma mão se o exercício estiver fácil;
- 2- CRUCIFIXO: deitado com a cabeça e o tronco encostados no chão, flexionar os joelhos e apoiar a planta dos pés no chão; cotovelos estendidos e braços perpendiculares ao tronco (ombro em 90º); segurando os pesos nas mãos vai subir os braços, aproximando uma mão da outra e fechando os braços a frente do tronco; descer afastando um braço do outro até quase encostar no chão (mas não encostar);
- 3- AFUNDO: pés afastados na largura do quadril e os dedos dos pés apontando para frente; dá uma passada a frente com um dos pés e uma passada atrás com o outro pé; descer o quadril e o tronco flexionando os dois joelhos e aproximando o joelho da perna de trás quase até encostar no chão; estender os joelhos subindo o quadril e o tronco até a posição inicial; o tronco deve permanecer ereto;



Pixabay

4- PULLOVER: em pé e utilizando uma toalha de banho, vamos enrolá-la e segurar nas duas pontas e exercer força para fora, mantendo os cotovelos estendidos e mantendo a toalha tensionada;

levantaremos a toalha acima da cabeça e depois descemos até a linha da cintura (um semicírculo a frente do tronco); sempre com a toalha esticada e a força sendo exercida para as pontas;

5- ELEVAÇÃO DE QUADRIL COM PERNA UNILATERAL: deitado com cabeça e tronco apoiados no chão; uma perna com o joelho flexionado e a planta do pé apoiada no chão; a outra perna suspensa no ar com o joelho estendido; vai elevar o quadril até alinhá-lo com o tronco, mantendo a perna suspensa no ar; descer até quase encostar o quadril no chão;

6- DESENVOLVIMENTO: em pé e utilizando os pesos; as mãos acima dos ombros e cotovelos flexionados e apontando para o chão; estender os cotovelos, subindo os pesos e aproximando uma mão da outra (como se estivesse empurrando o teto); descer os pesos flexionando os cotovelos, afastando uma mão da outra até que os pesos voltem a ficar na altura dos ombros;

7- ABDUÇÃO DE PERNAS: em pé com o tronco ereto; vai abrir e afastar uma perna da outra (a perna e a coxa (como um espacate, mas farão a abertura máxima em pé); voltar a aproximar uma perna da outra;

8- TRÍCEPS FRANCÊS: em pé e utilizando pesos; os braços ficam ao lado das orelhas e os cotovelos flexionados (como em um arremesso de lateral do futebol); estender os cotovelos até que o peso fique acima da cabeça; descer flexionando os cotovelos (braços imóveis; apenas antebraços se movimentam) até o peso ficar atrás da cabeça;



Freepik

9- ROSCA DIRETA: em pé e utilizando os pesos; braços ao lado do tronco; flexionar os cotovelos até comprimir os bíceps; estender os cotovelos até quase 180º, mas sem dar um tranco nos cotovelos; manter o quadril parado e movimentar apenas os antebraços;



Pixabay

10- ABDOMINAL FLEXÃO DE TRONCO: deitado com cabeça e tronco apoiados no chão; com os joelhos flexionados e as plantas dos pés apoiadas no chão; flexionar o tronco retirando apenas cabeça e ombros do chão; manter a lombar (a parte de baixo das costas) apoiada no chão; voltar até encostar os ombros no chão;



Freepik

11- ABDOMINAL TESOURA: deitado com a lombar apoiada no chão; cabeça e tronco ficam levemente suspensos, desencostando do solo; com os joelhos estendidos e as pernas suspensas no ar; cruzar as pernas (enquanto uma sobe a outra desce e vai alternando – como se as pernas fossem uma tesoura); os pés não devem encostar no chão durante a execução da série.

Alongamento final:

Manter cada posição entre 15 a 30 segundos

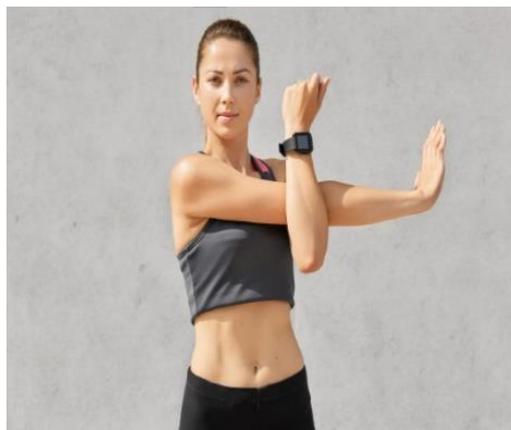
1- PERNA: apoiar as mãos na parede; um pé próximo à parede e o outro pé apoiar atrás com o joelho estendido e o calcanhar apoiado no chão;

2- COXA FRENTE: puxar a ponta do pé com a mão atrás do glúteo, flexionando o joelho;



Freepik

- 3- COXA TRÁS: 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 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;



Freepik

- 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.