

## MUSCULAÇÃO – TREINO 5 – 31/08/20

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, de 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.

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 manter a posição; o outro pé fica fora do solo e pode segurar um peso em uma mão, se o exercício estiver fácil;



Freepik

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 até um ângulo de 60º e manter a posição;

3- AFUNDO: pés afastados na largura do quadril e os dedos dos pés apontando para frente; dar 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 e manter a posição; o tronco deve permanecer ereto;



Freepik

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 descer até que as mãos fiquem na altura dos ombros e manter essa posição; 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 e manter a posição;



Freepik

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 até que os cotovelos fiquem em 90º e manter a posição;

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) e manter a posição;

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 e manter a posição;

9- ROSCA DIRETA: em pé e utilizando os pesos; braços ao lado do tronco; flexionar os cotovelos até 90º e manter a posição;

10- ABDOMINAL "CANOINHA": 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, manter a posição.

### **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;



Freepik

6- COSTAS: apoiar as mãos numa cadeira ou mesa com cotovelos estendidos, levar o tronco para baixo mantendo a 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 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;



Freepik

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