

MUSCULAÇÃO – Treino 6 – 07/09/20

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- TIBIAL: em pé com os pés apoiados no chão; levantar os dedos e o peito do pé e voltar à posição inicial;

2- EXTENSÃO DE JOELHOS: sentado em uma cadeira; um pé apoiado no chão; a perna oposta deverá se elevar até a estender o joelho e voltar à posição inicial sem encostar o pé no chão;

3- FLEXÃO DE JOELHOS: em pé e de frente para o sofá ou cadeira; apoiar um dos joelhos no sofá e com esta perna apoiada deverá fazer a flexão do joelho até 90º e estender até a posição inicial;

4- 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; estender o quadril e voltar à posição inicial;

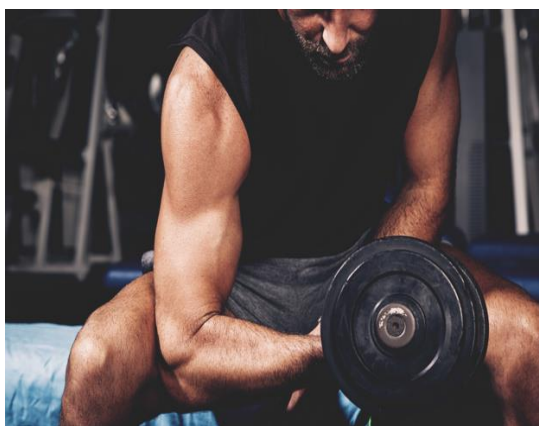
5- PULLOVER: em pé e utilizando uma toalha de banho, vamos enrolá-la e segurar nas duas pontas e exercer força para fora, mantendo os cotovelos estendidos e mantendo a toalha tensionada; levantaremos a toalha acima da cabeça e depois descenderemos até a linha da cintura

(um semicírculo a frente do tronco); sempre com a toalha esticada e a força sendo exercida para as pontas;

6- ELEVÇÃO FRONTAL: em pé e segurando dois pesos; levantar as mãos até que passe da linha do ombro; o movimento é feito com os pesos a frente do tronco sendo que as mãos ficam paralelas; abaixar os pesos até a posição inicial;

7- TRÍCEPS COICE: 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; com o cotovelo do braço que não está apoiado flexionado, até que passe da linha do tronco; estender o cotovelo e flexionar até a posição inicial;

8- ROSCA CONCENTRADA: sentado e com as pernas afastadas; segurando um peso em uma das mãos; apoiar o cotovelo do braço com o peso na parte interna da coxa; flexionar o cotovelo e estender até a posição inicial;



Freepik

9- ABDOMINAL FLEXÃO DE QUADRIL: deitado com cabeça e tronco apoiados no chão; com os joelhos flexionados e as plantas dos pés apoiadas no chão; flexionar o quadril retirando todo o tronco do chão até aproximá-lo aos joelhos; voltar até encostar os ombros no chão.

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 TRÁS: apoiar o pé na cadeira ou sofá com o joelho estendido e tentar alcançar a ponta do pé com a mão;



Freepik

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 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;



Freepik

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.