

## MUSCULAÇÃO – Treino 9 – 28/09/20

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:**

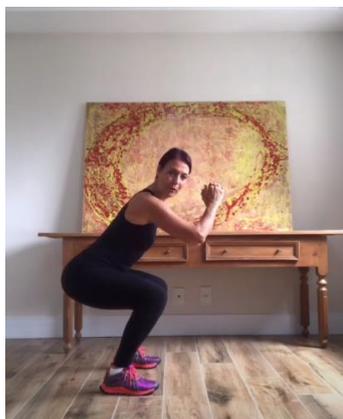
Caminhar para frente e para trás, para um lado e para o outro, por 1 minuto. Acelerar a movimentação para um “trote” por mais 1 a 2 minutos até ficar levemente ofegante.

### **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- **SALTITOS COM JOELHOS ESTENDIDOS:** em pé com os joelhos estendidos, fazer pequenos saltos exercendo maior força e propulsão com a panturrilha.

2- **AGACHAMENTO COM SALTOS:** mesmo movimento descrito nos treinos anteriores, mas ao final da extensão do corpo, saltar e executar o movimento com potência, amortecer o salto flexionando os joelhos ao apoiar os pés no chão.



3- **BALANÇO COM EXTENSÃO DE QUADRIL**: segurar algum peso (garrafa, por exemplo) e realizar um meio agachamento; estender os joelhos e o quadril, e elevar os braços com o peso acima da cabeça, como uma elevação frontal; descer os braços com o peso e agachar novamente.

4- **ABDUÇÃO DE COXA**: apoiar a mão em uma parede e elevar uma das pernas lateralmente com o joelho estendido; voltar à posição inicial.

5- **FLEXÃO DE BRAÇOS COM MÃOS AFASTADAS**: flexão de braços no solo parecida com a flexão normal; a única diferença é afastar bastante uma mão da outra (quase duas vezes a largura dos ombros).

6- **“MINHOCA”**: em pé, flexionar o quadril e apoiar as mãos próximas aos pés; “caminhar” com as mãos para frente o quanto conseguir, mantendo os pés no lugar com os joelhos estendidos; voltar com as mãos para perto dos pés.

7- **ROSCA ALTERNADA**: em pé e segurando dois pesos; flexionar os cotovelos e depois estendê-los; enquanto um braço está flexionando o cotovelo, o outro braço estará estendido, alternando os movimentos.

8- **TRÍCEPS BANCO**: utilizar uma cadeira ou sofá; apoiar as mãos com os dedos voltados para frente e com o afastamento de uma mão da outra na largura do tronco; flexionar os cotovelos, descendo o quadril e mantendo o tronco próximo da cadeira; estender os cotovelos e voltar à posição inicial.

9- **ABDOMINAL BICICLETA**: deitado no chão e com as mãos atrás da nuca com os cotovelos abertos; as pernas serão alternadas com flexão e extensão de joelhos; o movimento será direcionar o cotovelo no joelho da perna oposta, que estará flexionado; com rotação do tronco e repetir do outro lado.



Pixabay



CEPEUSP

10- **ABDOMINAL PRANCHA LATERAL**; deitado lateralmente ao chão, apoiar o antebraço com o cotovelo abaixo da linha do ombro; o corpo deverá ficar totalmente estendido; elevar o quadril e as pernas do chão, mantendo apenas o antebraço e os pés apoiados; segurar na posição isométrica.

### **Alongamento final:**

Manter cada posição de 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 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 em uma cadeira ou mesa com cotovelos estendidos e coluna alinhada e quadril flexionado; se possível, estender os joelhos.



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

8- OMBRO E BRAÇO: cruzar o braço à 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.