

MUSCULAÇÃO – TREINO 20 – 14/12/20

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 o treino de forma intensa. Os exercícios deverão ser feitos **até o máximo de repetições (pode ser 15x ou 26x ou o número que aguentar)**. Passar para o próximo exercício sem descanso e **realizar a rodada até 3x seguidas sem descanso**.

- 1- Gêmeos
- 2- Agachamento



- 3- Stiff
- 4- Elevação de quadril com pés no banco
- 5- Polichinelos

- 6- Flexão de braços
- 7- Tríceps banco
- 8- Remada curvada



Freepik

- 9- Bíceps com peso
- 10- Polissapatos
- 11- Abdominal flexão quadril
- 12- Abdominal bicicleta
- 13- Abdominal giro de tronco
- 14- Abdominal prancha ventral
- 15- Polichinelos

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.

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 à 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.

Crédito das imagens Freepik

Exercício:

[Woman photo created by freepik - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/woman)

[People vector created by brgfx - www.freepik.com](https://www.freepik.com/vectors/people)

Alongamento:

[City photo created by freepik - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/city)