

Treino – Prof. Marcos Ito

Nesses tempos de confinamento obrigatório, preparei para o nosso treinamento uma sessão de meditação. A meditação pode ser colocada em qualquer hora do dia e pode ser feita mais de uma vez por semana. Mas aviso que, para aqueles que não estão acostumados, terão certa dificuldade nas primeiras vezes que tentarem.

Acho que com esse isolamento nossas cabeças entram em choque e decidi compartilhar um pouco dessa experiência que tive e ainda tenho com essa prática. A qual me ajuda bastante.

A prática da meditação é o "encontro com sua natureza", é uma viagem interna, um desafio. Comentei com meus alunos que é uma forma de "aquietar" a mente. Para exemplificar, imagine um espelho d'água que simboliza sua mente. Agora imagine uma gota que representa um pensamento e que cai nesse espelho d'água. Seu efeito é de agitar esse espelho d'água. E a meditação tem essa proposta de tentar parar as gotas, de desacelerá-las e até mesmo de não as criar.



Algumas dicas para a realização da meditação:

- Muitas vezes por causa do desconforto na posição sentada e com as pernas flexionadas, a mente sempre te levará para aspectos do corpo como: "Nossa! Está doendo a minha perna! Vai gangrenar!", "Está coçando meu nariz!".... Fique tranquilo que da mesma forma como isso apareceu, também irá passar.
- Efeitos externos: campainha ou telefone que toca, um inseto que pousa em você, conversas paralelas, tv ligada, ouvir seu vizinho a mais de 2km.... Fique tranquilo que isso também irá passar. Concentre!
- Por fim, alguns pensamentos que virão a todo momento: "O que será que tem para comer?", "Terei que fazer compras.", "Nossa! Faz tempo que não visito meus amigos". Esses pensamentos aleatórios virão à mente a

todo instante: coisas que devemos fazer mais tarde, saudades de algo e esses pensamentos são os mais difíceis de serem evitados. Trate esses pensamentos como imagens, um filme sem som e em câmera lenta. Quando não traduzimos os pensamentos em palavras, fica um pouco mais fácil de realizar a meditação.

- Controle da respiração. Sabe-se que a respiração está diretamente ligada aos nossos pensamentos. A técnica 2x1 é bem interessante, ou seja, a expiração é o dobro do tempo da inspiração. Exemplo: 2 segundos soltando o ar e 1 segundo inspirando, para os iniciantes costumo recomendar 4x2.

Para mim, a meditação traz bastante benefício como calma, bem estar, certa leveza e o mais importante: o controle da sua mente.

Atingir seu sub consciente, acessar suas sensações são experiências ótimas.

Na prática, o que faço, chamado ZAZEN budista, tem uma boa filosofia para meditação. “Harmonize e reaja sem aflição e execute sem impedimento. Em todo lugar circule livremente, sem seguir condições, sem cair em classificações”. Deixe os pensamentos chegarem e fluírem naturalmente.

Nesse início de prática, aconselho realizarem a meditação de 15 a 30 min.

Abaixo, segue o treino físico:

Treino 1

Circuit Training 1

Série 10 (10 repetições de todos os exercícios até completar 10 min, ou seja, acabou a série, repita a série novamente até terminar os 10 min).

Repetiremos 2x com intervalo de 5min.

Treino 2

Circuit Training 2

Série 10 (10 repetições de todos os exercícios até completar 10 min, ou seja, acabou a série, repita a série novamente até terminar os 10 min).

Repetiremos 2x com intervalo de 5min.

Treino 3

Circuit Training 3

Série 30s (30 seg de repetição máxima por 30 seg de descanso).

Repetiremos 3x com intervalo de 5min.

Treino 4

Força corporal

250 abdominais

250 dorsais

60 flexões (mas)

30 flexões (fem)

80 burpee

Treino 5 (se tiverem esses equipamentos em casa)

Remoergômetro/bicicleta - F. Cardíaca (220 - idade) 75% - 80% por 30 min

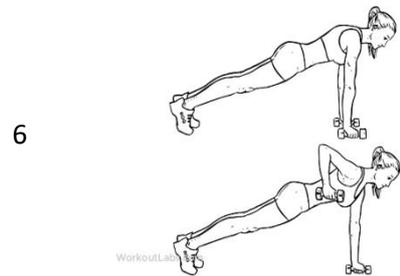
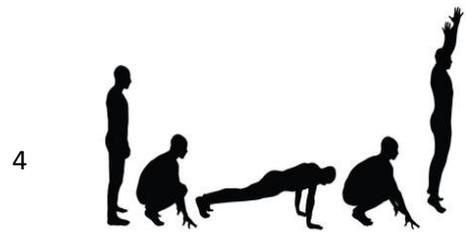
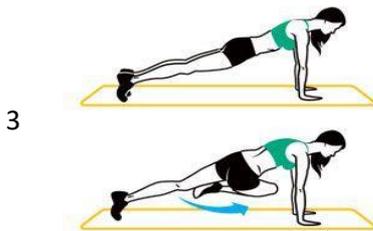
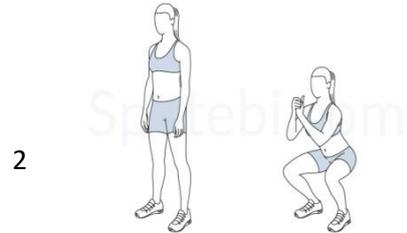
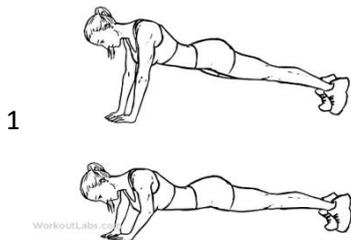
Treino 6

Alongamento

	Treino						
	<u>2ª. feira</u>	<u>3ª. feira</u>	<u>4ª. feira</u>	<u>5ª. feira</u>	<u>6ª. feira</u>	<u>Sáb.</u>	<u>Dom.</u>
opção 1	treino 5	treino 6	treino 6				
	treino 4	treino 1	treino 4	treino 2	treino 1		
opção 2	treino 3	treino 1	treino 3	treino 1	treino 3	treino 6	treino 6
	treino 4	treino 2	treino 4	treino 2	treino 1		
opção 3	treino 5	treino 3	treino 5	treino 3	treino 5	treino 6	treino 6
	treino 4	treino 1	treino 4	treino 2	treino 1		

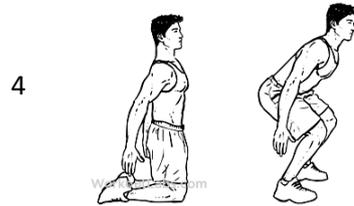
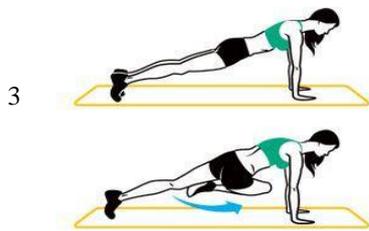
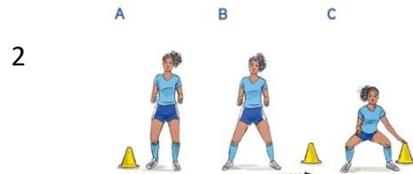
CIRCUIT TRAINING 1

- 10 Repetições em cada exercício, sem pausa entre eles. Até completar 10 minutos. Seguir a sequência e realizar duas séries, 5 minutos de descanso entre as séries.



CIRCUIT TRAINING 2

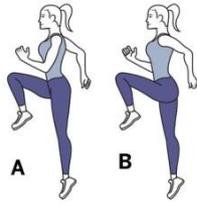
-10 Repetições em cada exercício, sem pausa entre eles. Até completar 10 minutos. Seguir a sequência e realizar duas séries, 5 minutos de descanso entre as séries.



CIRCUIT TRAINING 3

- 30 segundos em cada exercício, pausa de 30s entre eles. Seguir a sequência e realizar 3 séries, 5 minutos de descanso entre séries.

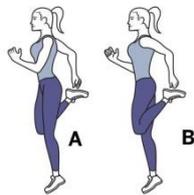
1



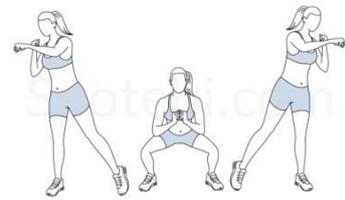
2



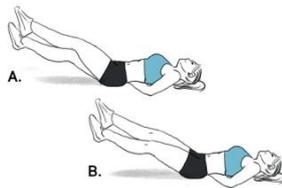
3



4



5



6



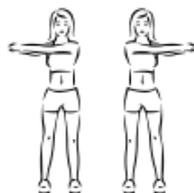
7



8



9



10

