



Direitos de autor © 2013

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada num sistema de recuperação, ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio, electrónico, mecânico, fotocópia, gravação, digitalização ou outro, sem a prévia autorização escrita da editora.

Declaração de exoneração de responsabilidade

Todo o material contido neste livro é fornecido apenas para fins educativos e informativos. Não se pode assumir qualquer responsabilidade por quaisquer resultados ou resultados resultantes da utilização deste material.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para fornecer informações simultaneamente exactas e eficazes, o autor não assume qualquer responsabilidade pela exactidão ou utilização/uso desta informação.

Tabela de Conteúdos

Introdução.....	1
Capítulo 1 - A História Secreta do Treino do Peso Corporal.....	5
Capítulo 2 - Primeiras coisas Primeiro - Alongamento e Aquecimento.....	9
semana 2- O Milagre do Pushup e Dips	13
Capítulo 3 - Puxar a energia	17
Capítulo 4 - Rodas de Aço - Treino das Pernas sem Pesos	21
Capítulo 5 - Pontes de Costas e Pescoço da Caixa de Ferramentas do Lutador.....	25
Capítulo 6 - Núcleo de aço.....	29
Capítulo 7 - Ideias de Dieta e Como Estabelecer o Seu Horário	33
Conclusão - a Mente como um Músculo (pensamento positivo e definição de objectivos).....	37
P.S. para o treinador de elite - Exercícios avançados de musculação	41

INTRODUÇÃO

Tendências de aptidão e de construção de força podem ser um cêntimo por dúzia. Aqueles de nós que tiveram um vislumbre dos bastidores da indústria do fitness viram muitas vezes em primeira mão o que motiva os seus gurus. Não é como ajudar as pessoas a ficarem em forma, rápidas ou experimentar uma saúde vibrante, mas sim como empurrar mais dinheiro para as suas contas bancárias.

E se houvesse um método de aptidão física comprovada, que não exigisse nenhum equipamento especial, nenhuma inscrição num ginásio ou suplemento e opções de dieta fossem estritamente da sua própria decisão?

Isto seria uma má notícia para os profissionais de saúde e de fitness e uma grande notícia para si, não seria?

Bem-vindo ao Bodyweight Training.

Este método possui todas estas qualidades e muito mais.

Blitz de peso

corporal

Quando terminar este guia, já terá toda a informação necessária para construir um novo

Blitz de peso corporal

você e pode fazer tudo na sua sala de estar ou no seu quintal!

Emocionante, não é? Quando vir os resultados finais, ficará ainda mais entusiasmado!

Continue a ler e vai encontrar...

* O treino do peso corporal é um desafio completamente novo. Se tiver qualquer tipo de experiência em ginástica pode tornar-se um dos muitos que está entusiasmado por perceber o novo e excitante desafio que o Bodyweight Training pode ser. Acabou-se a espera que alguém o veja enquanto pressiona o banco, ou a brincadeira com a última máquina de musculação no ginásio. Em vez disso, estará a fazer flexões e a bater com a barra de puxar à porta. Isto pode ser bastante refrescante, acredite em mim!

* Tochas de Treino de Peso Corporal Gordura Corporal. Falta-lhe os abdominais? Siga apenas um programa de treino de musculação e encontrará o seu pacote de seis em falta num instante. Muitos de nós somos ultra-triturados apenas através do Bodyweight Training, com apenas o mínimo de cardio.

Blitz de peso corporal

* O treino do peso corporal cura lesões e constrói a flexibilidade. A pesagem ano após ano deixa-nos muitas vezes com uma lista de lesões não cicatrizadas. Muitos curar-se-ão rapidamente assim que mudarmos o nosso protocolo de treino e nos concentrarmos apenas no Treino do Peso Corporal. Além disso, os benefícios da flexibilidade podem ser comparados a um método original de Treino de Peso Corporal - yoga (que era originalmente utilizado pelos guerreiros indianos como método de condicionamento!)

* Super cargas de treino de peso corporal Endurance. Dizer adeus à passadeira. O Bodyweight Training de alta resistência irá construir uma verdadeira resistência, ONDE se constrói um músculo com óptimo aspecto!

* O treino de pesos corporais permite um orçamento. Para além de alguma instrução (que está a ler neste momento) pode treinar sem qualquer despesa adicional. Precisa de poupar dinheiro? Agora pode ficar em forma sem se aproximar de um ginásio, a menos que escolha também.

* O treino do peso corporal constrói a dureza. Verdade

Blitz de peso

corporal

seja dita, os tipos mais duros do mundo treinam quase exclusivamente a seguir o Bodyweight Training. Unidades de elite militar e especiais

Blitz de peso corporal

forças, pugilistas, lutadores e artistas marciais mistos - mesmo reclusos nas prisões mais perigosas do mundo.

O treino do peso corporal também o fará em forma, saudável e resistente!

Bem, vamos a isso, estou muito feliz por vos ter aqui a ler o nosso guia, onde farei o meu melhor para vos abrir os olhos para uma abordagem totalmente nova para alcançar os vossos objectivos de fitness. Estejam preparados para pensar um pouco fora da caixa e talvez nunca mais queiram levantar um peso. O melhor corpo da sua vida espera-o!

CAPÍTULO 1 - A HISTÓRIA SECRETA DA MUSCULAÇÃO

Já aflorei o facto de que a maioria das "potências que seriam" de fitness preferiam que o Bodyweight Training fosse escovado e ignorado em favor de ideias de condicionamento muito menos potentes. O facto inegável é que nenhuma outra força e método de condicionamento tem uma história tão brilhante de eficácia. Remontando aos tempos antigos e perdurando até aos nossos dias.

Não acreditem na minha palavra. Aqui estão alguns destaques históricos do Bodyweight Training.

* Os Cultos da Luta Livre Indiana. Sabia que a luta livre indiana como desporto (e próxima da religião) remonta a milhares de anos? Aproximando-se do moderno MMA na sua mistura de luta corporal e luta grevista, os lutadores indianos desenvolveram extensas bibliotecas de exercícios de musculação, alguns reavivados na última década fora da Índia, como a flexão hindu e o

Blitz de peso

corporal

agachamento hindu, que iremos abordar

Blitz de peso corporal

mais tarde no nosso guia. A proeza física dos lutadores indianos é lendária, com programas bem documentados que incluíam mais de 500 empurrões e 1000 agachamentos por dia, seis dias por semana!

* Os Guerreiros Espartanos. Se alguma vez viu uma estátua ou pintura de um guerreiro espartano, provavelmente terá visto que o filme "300" estava mesmo no alvo com a sua representação do físico espartano. Os espartanos não levantaram pesos, mas treinaram utilizando métodos avançados de Treino de Peso Corporal que os deixaram com uma reputação ainda duradoura de serem um dos melhores espécimes físicos a andar na terra.

* O Gladiador Romano. Primo distante do espartano, os Gladiadores Romanos empregavam programas de treino semelhantes trazidos pelos gregos. Os seus resultados foram igualmente impressionantes.

* Charles Atlas e os Culturalistas Físicos Americanos. A ideia de construir um corpo saudável, de grande aspecto e poderoso reacendeu-se pela primeira vez nos dias modernos, no início dos anos 1900. Provavelmente o

Blitz de peso

corporal

mais popular e mais conhecido dos

Blitz de peso corporal

estes entusiastas do fitness foi o lendário Atlas de Charles. Charles, juntamente com a maioria dos seus contemporâneos, eram defensores dedicados do Bodyweight Training e construíram corpos insanamente bem desenvolvidos e capazes atléticos.

Google Charles Atlas, Earle Liederman, Jack Lalanne ou outros gurus de fitness da sua época e maravilhem-se com o que conseguiram alcançar - pesos mínimos, esteróides anabolizantes, suplementos ou mesmo ideias alimentares avançadas!

* Operações Especiais Militares Modernas. Desde os Selos da Marinha Americana até à RAF Britânica e todos os grupos de forças especiais intermédios foram construídos sobre uma base de empurrões, pull ups, mutilações e assim por diante. Muito poucos se dedicam a muito treino de peso. Poderá alguém negar realmente o seu elevado nível de condicionamento e o nível de vida e morte da sua verdadeira aptidão funcional?

* Matt Furey e a Nova Raça de Treino de Peso Corporal. No início dos anos 2000, um pouco acima do melhor treinador de fitness e autor é creditado pela maioria como trazendo de volta o Bodyweight Training para a

Blitz de peso

corporal

vanguarda da discussão e revivendo todo um arsenal de exercícios perdidos. Furey abriu estas portas e merece mais crédito do que ele por vezes

Blitz de peso corporal

recebe.

Agora deve ficar claro que está prestes a seguir algumas pegadas muito lendárias quando mergulhar no Bodyweight Training. Está pronto para levar por diante esta orgulhosa tradição de aptidão física? Penso que tem absolutamente o que é preciso. Está na hora de seguir em frente!

CAPÍTULO 2 - PRIMEIRO O PRIMEIRO - ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

Independentemente do tipo de formação que realizamos, a segurança deve estar sempre em primeiro lugar. O treino de peso corporal não é exceção a esta regra de ouro. Afinal de contas, quando estamos feridos, dificilmente podemos treinar? Por isso, prestar muita atenção a coisas como aquecer e alongar antes das nossas sessões de treino acaba por nos levar a ficar mais fortes e mais em forma em pouco tempo. Preste muita atenção a este capítulo. As minhas sugestões são simples, mas não devem ser ignoradas ou encobertas, confiem em mim!

Treino de peso corporal Ups quentes

O aquecimento para o Bodyweight Training é muito menos complicado do que alguns dos esquemas a que se pode estar habituado se tiver feito muito levantamento

Blitz de peso

corporal

de peso. O nosso objectivo é fazer fluir o sangue e elevar a nossa temperatura antes de fazermos o nosso leve alongamento. Isto ajuda-nos a tornar-nos mais ágeis para

Blitz de peso corporal

os nossos alongamentos e reduz ainda mais as nossas hipóteses de lesões.

A forma como escolhe fazer isto é realmente uma questão de escolha pessoal, mas sugiro que aponte para a marca dos dez minutos. Um passeio rápido ou uma corrida é o que escolho fazer com mais frequência, mas se preferir usar a bicicleta ou uma máquina de remo também está bem. Muitos dos meus amigos que estão envolvidos em desportos de combate vão à velha guarda e saltam à corda ou batem no saco pesado de socos. Desde que alcancemos o objectivo de fazer circular o nosso sangue e a temperatura subir sem exagerar, sinto-me à vontade para escolher qual o método de cardio que preferir.

Dicas e Ideias para Esticar

Mais uma vez, o aquecimento e o alongamento são uma obrigação antes de cada sessão de treino. Após os seus dez minutos de aquecimento, mais dez minutos de alongamento, a menos que tenha necessidades especiais a tratar, o trabalho será feito de forma eficaz.

Blitz de peso

corporal

* Não Salte nos Seus Esticamentos. Estique-se com calma e com um esforço lento e controlado. Isto não só lhe dará os melhores resultados, mas tudo isto evitará que se rasgue qualquer

Blitz de peso corporal

músculos. Estamos a fazer alongamentos para evitar lesões NÃO causar lesões!

* Controle a Sua Respiração. A respiração errática pode diminuir os benefícios do alongamento. Expire no seu estiramento e continue a respirar fundo enquanto mantém o seu estiramento.

* Os Trinta Mágicos. Segurem os vossos alongamentos durante trinta segundos. A investigação demonstrou que este é o tempo que oferece mais benefícios para o atleta.

* Nunca esticar para a dor. O alongamento NÃO deve doer. "Nenhuma dor - nenhum ganho" pode aplicar-se a outras áreas de treino. Nunca, mas nunca se aplica ao alongamento! Por favor, não ignore esta dica.

* Considere a possibilidade de fazer Yoga. O Yoga pode ser um elogio realmente fantástico ao Bodyweight Training. A falsa impressão de que o yoga é apenas para mulheres está a perder cada dia mais terreno, com jogadores de Futebol e Rugby, juntamente com artistas marciais mistos, todos cantando os louvores desta antiga

Blitz de peso

corporal

forma de arte. O yoga pode ajudá-lo a experimentar

Blitz de peso corporal

benefícios para a saúde juntamente com a flexibilidade. Combinado com o Bodyweight Training pode realmente construir o corpo ideal na privacidade da sua própria casa, sem necessidade de qualquer equipamento.

Entre o aquecimento e o alongamento, estará pronto para treinar em vinte minutos. Dê a estes vinte minutos a mesma atenção que presta ao resto do seu treino e o seu corpo irá agradecer-lhe. É um longo caminho para se tornar quase à prova de lesões!

SEMANA 2- O MILAGRE DA FLEXÃO E DOS MERGULHOS

Um peito sólido e duro, tríceps de ferradura de cavalo e abdominais rasgados também. Força aérea de foguetão da parte superior do corpo. Até mesmo direitos de gabarolice entre amigos. A flexão e o seu primo o mergulho de peso corporal oferecem tudo isto e muito mais. Se tivesse de escolher apenas dois exercícios para realizar este seria a primeira metade (a segunda sendo puxar para cima, claro!)

Explorando o Pushup

Usado em todo o lado desde o pátio da escola, até ao ginásio e dojo até à areia e sujidade dos campos de treino das forças especiais, o empurrão para cima é justamente amado como um dos exercícios mais simples e melhores que alguma vez poderíamos realizar. Abraça-o.

Blitz de peso corporal

Aqui estão algumas dicas de flexões a ter em mente.

* Utilizar sempre o Formulário de Pushup adequado.
Muitos de nós apanhámos maus hábitos na forma como executamos os nossos pushups

Blitz de peso corporal

ao longo dos anos. Aqui está uma forma de flexão adequada:

1. Mantenha-se rígido e apertado - incluindo os seus abdominais.
2. Cotovelos com um ângulo de quarenta e cinco graus nos lados do corpo.
3. Respire fundo enquanto baixa o seu peito até ao chão.
4. Expire enquanto carrega no botão.
5. Repito.

* Envolve a sua mente enquanto faz Pushups. É útil visualizar as suas palmas das mãos explodindo pelo chão enquanto faz os seus pushups como um meio para construir um poder mais explosivo.

* Levantem os pés para uma Ênfase no Peito Superior. Coloque os seus pés numa cadeira, cama ou melhor ainda numa bola de exercício insuflável para focar mais a ênfase da flexão no peito e ombros superiores. Isto pode ajudar a desenvolver um físico mais agradável pela maioria dos relatos.

* Não tenha medo de ir em grande volume. Não é raro os entusiastas do Bodyweight Training fazerem

Blitz de peso

corporal

100, 250 ou mesmo 500 flexões de poucos em poucos dias. Ignorar

Blitz de peso corporal

aqueles que choram por "excesso de treino" do treino de peso corporal. Isto tem provado dar resultados fantásticos e é exactamente o método utilizado nos militares modernos - e também nas prisões, para construir músculos fortes e duros!

Mergulhamento dinâmico

Após as flexões, o nosso próximo poderoso peito, tríceps e construtor total da parte superior do corpo é o molho. A forma como escolhemos fazer mergulhos depende dos nossos níveis de força, condicionamento e do que temos ao nosso redor para efectuar os nossos mergulhos.

* Mergulhos Paralelos de Barras. O mergulho tradicional que requer a maior força inicial para iniciar o treino. Com as mãos em duas barras (ou pegadas) mergulha-se todo o corpo e pressiona-se para cima usando a força da parte superior do corpo. Muitos pátios escolares têm barras paralelas para mergulhar, permitindo-lhe treinar de graça ao sol enquanto forja uma poderosa parte superior do corpo.

* Cadeira Dips. Colocar as mãos numa cadeira atrás das

Blitz de peso

corporal

costas enquanto as pernas estão estendidas e os calcanhares descansam numa segunda cadeira (o seu corpo deve ter a forma aproximada de "L")

Blitz de peso corporal

isto oferece uma versão de imersão muito mais fácil para aqueles que acham as imersões completas demasiado difíceis.

* O Atlas Dip. O meu favorito pessoal dos mergulhos tirados do homem forte da Idade do Ouro e guru da cultura física Charles Atlas. Duas cadeiras são colocadas à sua frente a cerca de 20 polegadas de distância, dependendo da largura dos seus ombros. Coloque uma mão em cada cadeira enquanto o seu corpo está estendido atrás de si, pés no chão. Faça flexões entre as cadeiras. O Atlas sugeriu, já em 1922, que os seus alunos fizessem pelo menos 200 por dia, trabalhando até ao que ele fez - 500! Este é um exercício realmente soberbo do qual muitos formadores modernos não estão conscientes. Pode ser uma mudança de jogo na construção de uma grande aparência de peito, ombros e tríceps também! Experimente-o e penso que ficará impressionado com os seus resultados.

Com esta informação regozija-te! Uma nova arca está agora mesmo ao virar da esquina!

CAPÍTULO 3 - PUXAR PARA CIMA

Não se deve considerar em nenhum lugar perto de ser forte, em forma ou em forma se não puder fazer um puxão para cima. Graças à era moderna de "todos mostram - não vão" máquinas de fitness, tivemos pelo menos uma geração de treinadores a fazer tudo o que podem para evitar atingir a barra de puxar para cima. Puxar para baixo, máquinas de costas, bandas, continuamente, e ao tentar "arranjar" um exercício que nunca se partiu em primeiro lugar.

Todos sabemos não consertar coisas que não estão falidas, não sabemos? Se não, certamente que deveríamos!

Com isso atrás de nós muitos podem começar a sua jornada de Treino de Peso Corporal com a necessidade de construir força e poder na sua capacidade de puxar para cima. Isto irá colher enormes benefícios - quanto mais puxões fizer regularmente, melhor será a sua aparência e sensação. Noventa dias de exercícios de tracção irão provavelmente deixá-lo a parecer uma

Blitz de peso

corporal

estrela de cinema de acção ou um super-herói.

Siga estas sugestões e estará a fazer conjuntos de vinte em pouco tempo!

Blitz de peso corporal

* Evitar ir ao fracasso. Na construção de Pull Up, a força e a potência têm sido demonstradas vezes sem conta que o melhor é evitar ir à falência em conjuntos. Deixar sempre um ou dois representantes no banco. Faça mais conjuntos, evitando ir à falência em vez de gastar toda a sua energia em apenas um ou dois conjuntos. Mesmo que isto possa parecer contra-intuitivo, rapidamente se transformará em enormes saltos de força. Os atletas olímpicos juram por este método. Experimenta-o e tu também o farás!

* Puxar primeiro com as ratazanas. Puxar com os músculos das costas primeiro, NÃO com os braços. Obviamente que os seus lats sendo músculos muito maiores possuem mais força e resistência do que os seus bíceps. Use isto em seu proveito.

* Mantenha os cotovelos apontados para trás e para baixo. Isto irá ajudá-lo a disparar os seus traseiros no movimento. Tente imaginar o cotovelo de alguém atrás de si no seu estômago. Tal como o tipo que o convenceu a adicionar este exercício extenuante às suas sessões de treino de peso corporal (estava a brincar!)

Blitz de peso corporal

* Ponha o seu queixo sobre a barra. Não há necessidade de ir ao bar ao peito, como alguns treinadores afirmam. Qualquer coisa muito

Blitz de peso corporal

para além do queixo faz pouco para acrescentar mais ao desenvolvimento das costas. Em vez disso, considere o seu queixo passando por cima da barra como um bom e sólido representante.

* Perder gordura corporal. Quanto mais magro for, melhor será a sua capacidade de puxar para cima. Os gordos não fazem muitos puxões e os mestres de puxar para cima são muito raramente (se é que alguma vez) gordos. Quando se estabelece um objectivo de colocar números maciços na barra de puxar para cima, é um bom encorajamento na busca de também ficar magro. Uma unidade elogia muito bem a outra!

* Troque os seus grips. Tecnicamente falando, os puxões estão quando as palmas das mãos estão viradas para si. Os queixo para cima são quando as palmas das mãos estão viradas para longe de si. As pegas neutras são quando está a usar uma barra que permite que as palmas das mãos estejam viradas uma para a outra. Faça alguns conjuntos de cada uma delas quando treinar a parte superior do corpo. Isto ajudará a construir as suas costas a partir de ângulos diferentes e também fará maravilhas pela sua força de preensão!

Blitz de peso corporal

Não há melhor sensação do que ser capaz de saltar para cima e agarrar a barra, batendo com facilidade as réplicas de puxões. É uma arte perdida, mesmo os grandes e fortes em ginásios de culturismo são

Blitz de peso corporal

geralmente incapaz de gerir. Ponha em trabalho inteligente e firme e deixará as mandíbulas abertas e questões de campo sobre como construiu a sua nova força de tracção encontrada! Esteja à vontade para lhes falar sobre o nosso guia.

CAPÍTULO 4 - RODAS DE AÇO - TREINO DE PERNAS SEM PESOS

Já deve ter ouvido uma das afirmações ignorantes de que é impossível construir pernas poderosas e esteticamente agradáveis sem atirar meia tonelada na máquina de prensar pernas ou agachar 500lbs. Não importa o que esse tipo de pancadas sem parar muitas vezes acaba por fazer até aos joelhos. Pergunte a qualquer pessoa que tenha poder levantado ou que siga exclusivamente rotinas pesadas de musculação das pernas durante mais de dez anos, se não acredita em mim. Garanto que muitos mencionam uma ou duas cirurgias ao joelho.

A grande novidade é que as pernas respondem excepcionalmente bem aos métodos de treino de alta rep. O tamanho, a força, a resistência e a forma estão todos ao nosso alcance, fazendo os seguintes exercícios de peso corporal sozinhos. Também será muito mais provável que se mantenha livre de lesões! Não consegue

Blitz de peso

corporal

vencer isso, pois não?

Blitz de peso corporal

* Agachamento de peso corporal. A base da sua rotina de treino de pernas de Bodyweight. Feche os dedos atrás da cabeça e deixe cair os glúteos no chão. Explodir. Repetir. Também chamados de agachamentos de prisioneiros pela sua popularidade atrás das grades, estes irão construir um verdadeiro poder explosivo das pernas, flexibilidade e resistência também. Aponte para algumas centenas por sessão. Um amigo próximo usa estes como treino completo de cardio e vinte a trinta minutos de agachamentos de peso corporal por dia deixaram-no rasgado até aos ossos! Muito mais fresco do que correr numa passadeira, isso é certo.

* Feixes de peso corporal. Alunge forward com um a ir o mais baixo possível. O joelho da sua perna traseira deve chegar perto de tocar o chão. Voltar a ficar de pé e repetir com a perna oposta. Um bom movimento secundário para o Bodyweight Squat que pode fortalecer os seus glúteos e cortar ainda mais os seus quads.

* Levantamento dos pés. De pé em escada ou caixa com uma perna. Levante-se na ponta dos dedos dos pés, envolvendo o músculo da barriga da perna. Descer

Blitz de peso

corporal

na medida do possível. Repetir. Quando terminar, trocar de pernas e fazer a mesma quantidade de repetições. Excelente panturrilha

Blitz de peso corporal

construtor onde se deve apontar para o maior número de representantes possível.

* Valetes de Salto. De certeza que se lembra destes quando era criança, não se lembra? Use valetes de saltos como ferramenta de construção de pernas e de cardio. Em vez de repetições, coloque um despertador durante um certo tempo e tente bater-lhe em cada sessão. Não fique surpreendido quando a gordura do seu corpo derreter rapidamente à medida que a parte inferior do seu corpo fica mais tonificada e mais forte. Aqueles antigos professores de ginástica na aula de educação física parecem ter tido muito mais conhecimentos acionáveis do que muitas vezes lhes é dado crédito por... mais uma prova de que no campo da força e condicionamento mais novo nem sempre é melhor. Por vezes, recorrer a métodos antigos quase esquecidos representa a verdadeira vanguarda na construção de um corpo novo e melhor!

Em suma, veja por si próprio o grande treino de pernas que pode obter usando alguns exercícios bastante simples, concentrados com potência e intensidade, sem

Blitz de peso

corporal

nunca tocar num peso ou pisar numa máquina. Depois de o fazer, tente o seu melhor para não rir na cara da próxima pessoa a suar na escada.

Blitz de peso corporal

Dominar ou fazer extensões de 150lb de perna. Uma vez que esteja dentro deste conhecimento secreto e poderoso de fitness, posso dizer-lhe que é definitivamente tentador! Mas não se esqueçam que todos temos de começar por algum lado!

CAPÍTULO 5 - PONTES DE COSTAS E PESCOÇO DA CAIXA DE FERRAMENTAS DO LUTADOR

Pode não ser a primeira coisa que as pessoas verificam quando se bronzeia ao sol na praia, mas uma lombar forte pode salvar-lhe todo o tipo de dores de cabeça na vida. De o tornar menos susceptível a lesões no trabalho ou de proteger a coluna vertebral se praticar qualquer desporto de contacto duro, o tempo gasto no treino da zona lombar pode ser correctamente pensado como uma apólice de seguro de saúde em todas as melhores formas.

Um Exercício de Bodyweight da caixa de ferramentas do lutador - a ponte de Costas e Pescoço oferece-nos o melhor dos melhores construtores da parte inferior das costas, mais uma vez completamente ignorados pelos treinadores e gurus de fitness mainstream. Nunca mais use uma dessas estúpidas máquinas de extensão das costas!

Blitz de peso corporal

Eis algumas reflexões sobre a Ponte de Wrestler

* Tente obter uma lição de primeira mão em Bridging.
É importante antes de tentar fazer a sua primeira
ponte de trás para

Blitz de peso corporal

idealmente receber uma lição de alguém com experiência de ponte cara a cara. Se isto não for possível, pegue nas dicas deste guia, leia um pouco mais na Internet e veja algumas das muitas demonstrações do YouTube antes de tentar a sua primeira tentativa. Quando feitas correctamente, são mais do que seguras, mas ter uma lição visual clara sobre a técnica adequada é uma obrigação apenas para ter a certeza de que não são cometidos erros.

* Comece com os Passeios de Parede. Fique de costas para uma parede a cerca de dois metros de distância. Arqueem as costas e, lenta e seguramente, a parede desce com as mãos continuando a arquear as costas. Isto irá condicionar as suas costas para pontes de lutadores de piso inteiro num curto espaço de tempo.

* Detalhes da ponte traseira. A ponte traseira do lutador é quando se arquiva as costas e o peso do corpo está nas palmas das mãos. Segura-se pelo tempo.

* Detalhes da Ponte do Pescoço. A ponte do pescoço do lutador é quando se arquiva as costas e o peso do corpo na testa e no pescoço. Também se mantém pelo tempo.

Blitz de peso corporal

* Tiro para Duração NÃO para os Reps. Com a ponte pretende segurar a ponte por períodos cada vez mais longos em extensão total, em vez de trabalhar para os representantes. Isto constrói uma força tremenda, torna os seus músculos estabilizadores poderosos e até ajuda a desenvolver a força de vontade suprema e a força da mente. Utilizar um pequeno relógio de paragem ou um temporizador de cozinha é a melhor maneira de aumentar o tempo sob pressão sem ter de se distrair a contar.

* Esticar Sempre Depois de Fazer Pontes. É um grande hábito fazer alongamentos "toe touch" das pernas depois de fazer pontes nas costas para se certificar de que está a condicionar ambos os lados dos seus músculos como medida de prevenção de lesões. Demore cerca de cinco minutos (ou mais se quiser) a fazer alongamentos após as pontes de costas e pescoço.

* Ignorar se tiver ferimentos anteriores nas costas. Se tiver problemas lombares anteriores, salte as pontes do lutador ou obtenha a aprovação do seu Médico antes de mergulhar. Lembre-se de que a segurança vem sempre em primeiro lugar!

Blitz de peso corporal

Pushups, pull ups, back bridges. O treino de peso corporal é muito semelhante ao treino de luta da velha guarda. É realmente difícil

Blitz de peso corporal

uma vez que se tenha um impulso, não se vai sentir que se está a preparar para uma luta de prémios e isso é uma coisa óptima.

Os nossos desafios podem não estar num ringue, mas um espírito de luta e um corpo forte e saudável torna todos os obstáculos da vida muito mais fáceis de ultrapassar. Posso dizer-vos isso com base na experiência pessoal duramente conquistada!

CAPÍTULO 6 - NÚCLEO DE AÇO

A formação de peso corporal tem enormes vantagens sobre outras metodologias de formação em muitas áreas. A mais brilhante delas é uma área que é cara a quase todos os interessados em ficar em grande forma - desenvolver um núcleo rasgado e poderoso.

Sejamos claros - nenhum outro estilo de treino lhe dará seis packs de abdominais tão rapidamente e com tão pouco esforço como o Bodyweight Training.

O Bodyweight Training é a tempestade perfeita para obter o núcleo perfeito.

Há muitas razões para isto - primeiro e acima de tudo os seus abdominais e lombares são treinados em quase todos os seus principais movimentos de treino. Pushups, pull ups, agachamentos de peso corporal - todos eles ajudam a construir os seus grupos de músculos-alvo, ao mesmo tempo que, como bônus, esculpem o seu pacote de seis. Como é que isso é para ganhar / ganhar?

Blitz de peso corporal

Dizer adeus aos intermináveis representantes da estúpida crise abdominal que de qualquer forma nunca produziu quaisquer resultados. Duvido que o percam!

Aqui está um olhar sobre alguns exercícios de Treino de Peso Corporal Core que não devem ser negligenciados no seu caminho para os abdominais dos seus sonhos...

* O V Up. Também chamado pelos entusiastas do treino de pesos corporais da velha escola, o "Atlas sit up". Deita-te de costas com as pernas totalmente estendidas e enrola a parte superior do corpo para cima, ao mesmo tempo que levantas as pernas. Toquem as pontas dos dedos dos pés. Isto pode ser um pouco difícil se estiver um pouco fora de forma - se assim for, comecem com os abdominais normais do chão e sentem-se até que se desenvolva um pouco mais de força central. Não se esqueça de acrescentar os V ups o mais depressa possível, pois eles valem mais do que o esforço.

* Aumento de pernas. Pendurados a partir de uma barra de tracção (que também irá aumentar a sua força de preensão) elevam as pernas para uma posição "L" usando os seus músculos inferiores da ab. Os

Blitz de peso

corporal

principiantes sentem-se livres para começar por fazer levantamentos de joelhos em vez de pernas completamente estendidas até que se construa mais força. Muitos não conseguem atingir um seis ou oito

Blitz de peso corporal

embalam simplesmente porque negligenciaram os seus abdominais inferiores.

* Tábua. Colocar em posição de empurrar para cima. Subir nos cotovelos e antebraços mantendo o corpo direito apertando os abdominais como se estivesse prestes a ser esmurrado no estômago. Segurar por tempo - vinte segundos num bom começo, trabalhando até conjuntos de sessenta segundos ou mais.

* Placa lateral. Talvez o melhor exercício geral para a construção de oblíquos poderosos. Deita-te de lado e sobe de cotovelo mantendo o teu corpo apertado e em linha recta, apertando novamente o teu núcleo como se estivesses a preparar um murro no estômago. Segure-se pelo tempo.

* Escaladores de montanha. Este é um poderoso exercício corporal total com ênfase nos abdominais. É também extremamente eficaz como técnica de cardio. Entrar em posição de empurrar para cima. Pressionar para cima e ficar de pé. Alternar a joelhos no peito o mais rapidamente possível. Vá com o tempo e espere quebrar um suor sério. Os alpinistas são um verdadeiro

Blitz de peso

corporal

exercício de guerreiro - se quiseres um corpo que se pareça com algo fora do filme 300 atira tudo para os teus alpinistas!

Blitz de peso corporal

Noventa dias de Bodyweight Training podem muito bem deixá-lo com um núcleo à prova de bala - o tipo de abdominais que nenhuma máquina jamais poderia produzir. Vamos a isso!

CAPÍTULO 7 - IDEIAS DE DIETA E COMO ESTABELEECER A SUA AGENDA

O que se segue são duas áreas que estão bastante abertas para os Bodyweight Trainers darem a sua própria volta pessoal às coisas. Dieta e como estabelecer a sua agenda. Vou dar-vos as minhas próprias ideias, mas o vosso próprio estilo de vida e necessidades individuais podem exigir algo um pouco diferente. Seja como for, o Bodyweight Training, tal como descrito neste Guia, fará o trabalho de forma muito mais eficiente do que qualquer circuito de treino de treino de máquinas Crunch Fitness alguma vez fará!

Ideias de Dieta Ampla mas Eficaz

A sua dieta é ditada apenas pelo tipo de forma em que se encontra agora e quais são os seus objectivos finais. Se for demasiado gordo e procurar ficar magro, obviamente a sua estratégia de dieta não vai estar em linha com alguém que é um palito de dentes e que procura colocar

Blitz de peso
corporal

massa.

Blitz de peso corporal

* Para o excesso de peso. O mais importante é estabelecer um déficit calórico. Há muitas formas diferentes de o conseguir e bastantes planos de dieta "especializados" que funcionarão absolutamente para que perca peso. Uma que se encaixa perfeitamente na abordagem minimalista do Bodyweight Training e que é quase milagrosa no que diz respeito a queimar gordura corporal é o jejum intermitente. Escrevi extensivamente sobre o assunto, por favor, sinta-se à vontade para verificar o meu trabalho sobre o assunto e disparar-me quaisquer perguntas que possa ter. Dietas de baixo (ou nenhum) carburante ala a Dieta Ketogenic ou Atkins também têm sido mostradas repetidamente para produzir resultados sólidos de perda de peso na maioria das dietas não deve ser o seu jejum. Não são fáceis de seguir, mas funcionam.

* Para aqueles que procuram a Bulk Up. Se estiver à procura de massa, aumente a sua ingestão calórica e certifique-se especialmente de que está a consumir proteínas suficientes - os blocos de construção dos músculos. Sugiro que se procure obter cerca de 1 grama de proteína por quilo de peso dividido por cinco ou seis

Blitz de peso

corporal

refeições. Quando em dúvida, coma (ou beba) mais proteína!

Como estabelecer o seu programa de formação

Vou sugerir que, ao mesmo tempo que se tenta o Bodyweight Training e se ignoram outros métodos de treino, também se ignora qualquer uma das ideias sobre como agendar os exercícios que se apanhou nas principais fontes de musculação e fitness.

Tente antes isto...

*** Dias "A". Treino de peso corporal completo e escolha de cardio.**

1. Aquecimento e alongamento.
2. Push ups. 5 conjuntos.
3. Escolha de Mergulhos. 3 conjuntos.
4. Puxar Ups. 5 conjuntos.
5. Pontes traseiras. 3 conjuntos.
6. Agachamentos de peso corporal. 5 conjuntos.
7. Feixes de peso corporal. 3 conjuntos.
8. Aumento de pernas. 5 conjuntos.
9. Escolha do exercício Ab. 3 conjuntos.

Blitz de peso corporal

10. Escolha do exercício Ab. 3 conjuntos.

* **Dias "B". Descanso** - estiramento ligeiro possivelmente cardio dependente do nível de fadiga e necessidade de cortar a gordura corporal.

Agora esta é dificilmente a única escolha de como pode organizar as suas sessões de treino de peso corporal - pode escolher fazer a sua divisão de acordo com as partes do corpo ou por algum outro critério, mas este simples calendário de horários de metabolismo de foguetões e níveis de condicionamento em todas as pessoas que já vi usá-lo. Pense fora da caixa e experimente antes de tentar outra coisa. Penso que ficarás seriamente satisfeito por o teres feito!

CONCLUSÃO - A MENTE COMO UM MÚSCULO (PENSAMENTO POSITIVO E DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS)

Antes de terminarmos o nosso Guia vou revelar o que pode ser o maior segredo de todos quando se trata de desenvolver o corpo dos vossos sonhos. Não é exclusivo do Bodyweight Training, embora se aplique à nossa amada forma de aptidão física tanto ou mais do que qualquer um dos outros muitos métodos.

O segredo?

Que não importa o que esteja a fazer, como está a treinar e como está a comer e a complementar - se a sua mente não estiver a trabalhar consigo em vez de contra si, nunca estará a viver à altura do seu potencial físico.

A sua mente é um músculo - o músculo mais importante de

Blitz de peso corporal

todos eles de facto quando se trata de ficar em forma!

Como podemos pôr a nossa Mente a trabalhar connosco em vez de contra nós enquanto Treino de Peso Corporal? Continue a ler e descubra...

* O Poder do Pensamento Positivo

Agora, não estou a tentar dar-lhe toda a New Age, mas factos são factos - quando pensa positivamente tem muito mais probabilidades de alcançar ou ultrapassar os seus objectivos físicos do que quando está ensopado de negatividade. É por isso que os atletas profissionais se envolvem em níveis raivosos de auto-conferência positiva antes de um evento e alguns até usam a hipnose desportiva para implantar pensamentos positivos nas suas mentes para lhes dar todas as vantagens possíveis. Nunca ouviu falar de alguém que se envolva em auto-conferência negativa antes de um grande evento olímpico, pois não? Claro que não.

Como podemos tirar partido disto na nossa formação? A forma mais simples é tentar primeiro bloquear o melhor possível os pensamentos negativos sempre que eles nos

Blitz de peso

corporal

saltam à cabeça. Seguindo estes com uma afirmação simples como "Todos os dias eu

Blitz de peso corporal

estou a ficar mais forte, mais rápido, mais saudável, mais atractivo e mais inteligente" estabelecemos realmente as bases para o sucesso. Dizer a afirmação num espelho logo pela manhã, algumas vezes em frente ao espelho, bem como antes de ir dormir à noite, também vai dar enormes dividendos!

No início pode sentir-se um pouco tonto ao usar as suas afirmações. Eu sei que sim. Uma vez que vejam como funcionam bem, no entanto, garanto-vos que se juntarão a mim no respeito pelo seu poder!

* Definição de objectivos e treino de peso corporal

Quando estabelece objectivos claros e alcançáveis (de preferência, escrevendo-os), está a programar a sua mente subconsciente para se juntar à luta de modo a ficar em forma. Enquanto o Bodyweight Training investe num caderno barato para utilizar como diário e não se esqueça de escrever objectivos de treino semanais, mensais e trimestrais.

Está a fazer 20 flexões num conjunto agora, mas gostaria de ter até 35 num conjunto até ao final do mês?

Blitz de peso
corporal

Escreva-o

Blitz de peso corporal

para baixo!

O seu objectivo é perder vinte quilos de gordura nos próximos noventa dias? Escreva-o!

Desde que estes objectivos sejam realistas e exequíveis, irá encontrar-se a alcançar muitos mais antes de começar a estabelecer objectivos. É a forma como a mente funciona e devemos usá-la em nosso benefício sempre que possível.

Aí, duas tácticas simples podem fazer com que a sua Mente se torne o músculo mais importante de todos eles. Espere resultados tremendos!

P.S. PARA O TREINADOR DE ELITE - EXERCÍCIOS AVANÇADOS DE MUSCULAÇÃO

Bem-vindo ao nosso capítulo de bônus! Está pronto para experimentar alguns exercícios de musculação mais avançados? Estes são ótimos para depois de estabelecer uma base de força e boa forma e estão prontos para levar as coisas para o nível seguinte.

A ideia Bodyweight Training é apenas para principiantes em fitness e a inexperiência está tão longe de ser verdadeira que é risível. Se alguém alguma vez lhe disser isso, desafie-os a tirarem o rabo da prensa de pernas e a terem uma batalha de Burpees. Ou deixar o Lat Pulldown em paz e tentar fazer um Muscle Up.

Caso aceitem, preparem-se para dar uma grande gargalhada à sua custa!

Incorpore estes Exercícios Avançados de Musculação na sua rotina e o mundo tem de ter mais cuidado!

* O Burpee. O Burpee é um corpo total favorito

Blitz de peso corporal

exercício de condicionamento, bem como construtor de cardio. Amado pelas Forças Especiais Americanas e Britânicas, bem como por prisioneiros de segurança máxima (!!!) em todo o mundo. Quando se pode fazer 500 seguidos está-se a aproximar oficialmente de sobre-humanos.

1. Levantar pés rectos com largura de ombros afastados.
2. Cair num agachamento.
3. Voltar a empurrar os pés para uma posição de empurrar para cima.
4. Abaixar para empurrar para cima.
5. Empurrar de novo para cima.
6. Chuta os pés para a posição de cócoras, explode para cima num salto que estende os braços para cima.
7. Repito.

* The Hindu Pushup. Também chamado de Dand, este é um exercício que construiu um poder explosivo nos wrestlers indianos durante mil anos. É agora utilizado por artistas marciais mistos que são viciados no treino total do corpo que proporciona.

Um dos meus favoritos.

Blitz de peso

corporal

1. Pés na mão no chão em posição de empurrar formam um "V" com corpo. Isto assemelha-se ao "Downward Facing Dog" se estiver familiarizado com ioga.

Blitz de peso corporal

2. Baixe os cotovelos aconchegados como se se estivesse a abaixar debaixo de uma corda.
3. Enrole imediatamente a sua coluna como se estivesse a subir para o outro lado da corda.
4. Regressar à posição inicial.
5. As pushups hindus são semelhantes às pushups de mergulhadores bombardeiros que se pode ter visto numa altura ou noutra.

Guardei o mais duro para o fim...

* The Muscle Up Pullup. Não se enganem quando começarem a fazer musculação, são oficialmente mestres no treino de musculação. São necessários muitos anos de treino de musculação para obter o seu primeiro Muscle Up completo. Se te aplicares e bateres nos teus Pull Up e Dips sem falta, não demorará quase tanto tempo, Quando estiveres pronto, eis como eles são feitos:

1. Fazer um puxão normal para cima, mas terminar o mais alto possível. O ideal seria que a barra estivesse a tocar nos seus resíduos.
2. Chute (ou "kip" para usar um termo CrossFit) as suas

Blitz de peso

corporal

pernas para lhe dar um impulso adicional, se necessário.

No entanto, o objectivo é colocar o seu corpo em cima da barra!

Blitz de peso corporal

3. Faça imediatamente uma pressão como se estivesse em barras de imersão. Feche os cotovelos por um segundo e olhe para os seus admiradores espantados.
4. Mergulhar para baixo e para cima novamente.
5. Regressar à posição inferior de puxar para cima.
6. Repito. Se puder!
7. Colocar vídeo no YouTube. Agora és um Jedi de Treino de Peso Corporal!

Há muito mais de onde estes vêm, mas depois do básico no nosso Guia e destes extras, penso que estarão ocupados durante bastante tempo. Nada parece melhor do que ser capaz de dominar o seu próprio corpo e eu queria agradecer por me deixar ser o seu treinador para o processo.

Mantenha-se em forma! Em breve estarei em contacto!