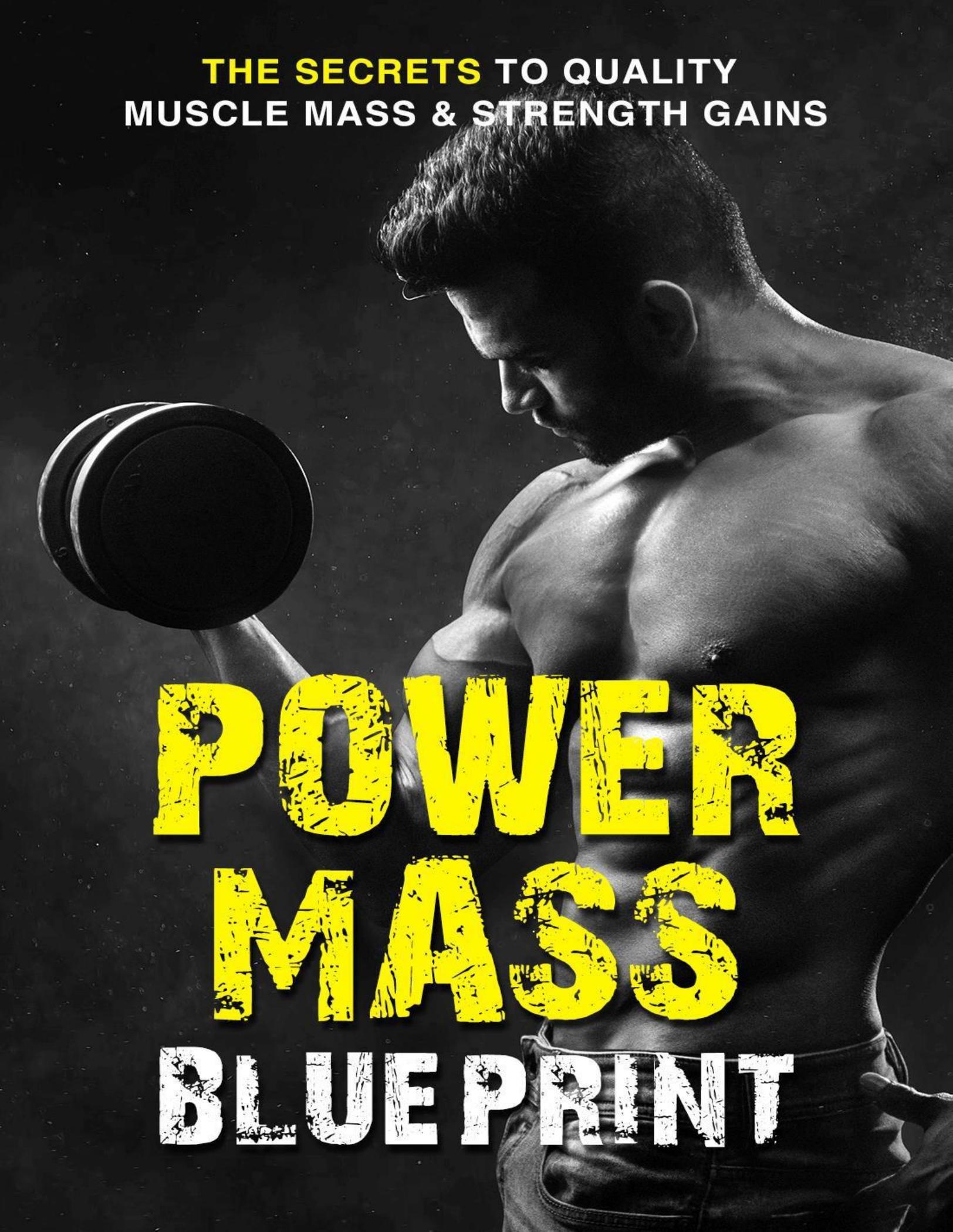


**THE SECRETS TO QUALITY
MUSCLE MASS & STRENGTH GAINS**



**POWER
MASS
BLUEPRINT**

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De forma alguma é legal reproduzir, duplicar, ou transmitir qualquer parte deste documento, quer em formato electrónico, quer em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a não ser com autorização escrita da editora. Todos os direitos reservados.

A informação aqui fornecida é declarada como verdadeira e consistente, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou não, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos, ou instruções contidas dentro é da responsabilidade solitária e total do leitor destinatário. Em nenhuma circunstância será imputada ao editor qualquer responsabilidade legal ou culpa por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida à informação aqui contida, directa ou indirectamente.

Os respectivos autores detêm todos os direitos de autor não detidos pela editora.

Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos de autor. Isto é apenas para uso pessoal. Não pode alterar, distribuir, vender, utilizar, citar ou parafrasear qualquer parte ou

o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos de autor. Se tal for violado, serão intentadas acções judiciais.

Aviso de exoneração de responsabilidade:

Por favor note que a informação contida neste documento é apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, actualizadas e fiáveis. Não são expressas ou implícitas quaisquer garantias de qualquer tipo. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer perdas, directas ou indirectas, que resultem da utilização da informação contida neste documento, incluindo, mas não se limitando a, -erros, omissões, ou imprecisões.

ÍNDICE

Introdução	5
Capítulo 1	7
O Conjunto de Mentes de um Campeão	7
Dedicação inabalável	9
Combate à Distracção	10
Termine o que começou.....	11
Construir Hábitos Mentais Positivos	12
Empurre-se para além dos limites normais	14
Capítulo 2	16
Rotinas de treino para aumentar a massa muscular	16
Escolha de Exercícios.....	17
Número de Sets.....	18
Resistência	20
Descanso entre Conjuntos	22
Capítulo 3	26
Estilo de Vida do Edifício Power	26
Misture os seus treinos.....	26
Dormir Adequadamente.....	28
Horário de recuperação regular	30
Hidratação.....	31
Capítulo 4	35
Dieta para aumentar a massa muscular	35
Coma em casa	35
Abundância de Proteína	36

Snack Frequentemente.....	37
Os melhores alimentos a granel	39
Capítulo 5.....	46
Suplementação para massa muscular	46
Importância dos Suplementos para a Construção do Corpo.....	46
Creatina.....	48
Beta Alanine.....	50
BCCAs	52
HMB.....	53
Capítulo 6.....	56
Cardio para Edifício Muscular	56
Importância do Cardio no Edifício Muscular.....	57
Dos de Cardio.....	58
Não de Cardio	61
Capítulo 7.....	65
Acompanhamento do progresso.....	65
Manter um Diário	66
Balança de pesagem	68
Composição da gordura corporal	69
Medidas.....	70
Tirar Fotos	71
Capítulo 8.....	74
Melhores aplicações de aptidão para medir o progresso.....	74
Clube de Formação Nike.....	74
Garmin Fit.....	76
JEFIT Workout Tracker	77
Pal Pal Pal de Fitness.....	78
IMuscle.....	79
Treinador de treino	80
Conclusão.....	82

Introdução

O aumento do volume, como na musculação, é muitas vezes visto como sinónimo de levantar pesos. E para a maioria das pessoas, é aí que a equação termina. Desde que levantem pesos, acreditam que vão ser roubados.

No entanto, há muito mais do que apenas halterofilismo quando se trata do essencial para a musculação. De facto, é toda uma série de componentes incluindo nutrição, suplementos, e treino. Depois vem o descanso e a recuperação, juntamente com mudanças no estilo de vida que o ajudarão a ganhar músculo e a mantê-lo assim.

Terá de incorporar estes e outros elementos essenciais para obter resultados. E embora os pesos sejam parte integrante para serem rasgados, eles não o levarão a lado nenhum sozinho.

Por isso, aqui veremos o que precisa de fazer e que rotinas seguir para alcançar os seus objectivos.

a:
III
t:
Cz
u



A MENTE DE UM CAMPEÃO



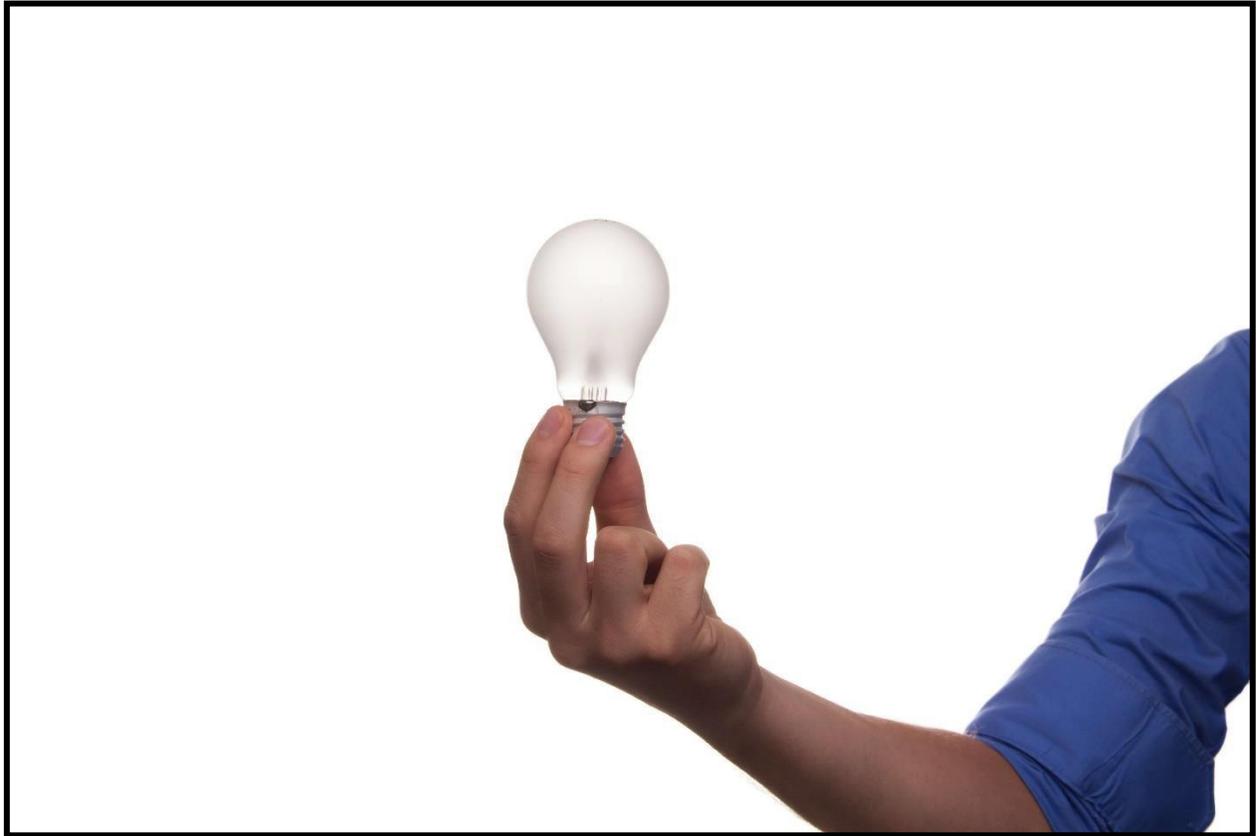
Capítulo 1

O Conjunto de Mentes de um Campeão

A resistência mental é uma característica necessária para o sucesso em qualquer campo. É o que lhe dá resiliência aos seus objectivos, o que o faz superar a adversidade e lhe permite seguir em frente com o que se propôs a fazer em primeiro lugar.

Quando se trata de musculação, não precisa apenas do seu corpo, mas também da sua mente para colaborar em conjunto.

Tem de se concentrar no jogo para o ganhar. Para muitas pessoas, a musculação não funciona porque não têm a sua mente no jogo.



O que separa os bem-sucedidos dos outros não é apenas a sua dedicação ou motivação, mas também a sua mentalidade. Portanto, não é apenas a sua competência física que o distinguirá, mas também a sua atitude mental para atingir os seus objectivos.

Eis o que precisa de procurar na mentalidade de um campeão:

Dedicação inabalável

Se quiser construir massa muscular de qualidade, terá de ser muito dedicado aos seus objectivos. É um forte conjunto de crenças que terá de seguir onde os seus objectivos são claramente definidos.

A sua dedicação, pode, por vezes, ser ditada pela sua força física, resistência e persistência. Noutras ocasiões, pode ser impulsionado pela sua ânsia de aprender. Mas seja qual for o caso, tem de acreditar de todo o coração que é talhado para atingir os seus objectivos.

Haverá alturas em que a sua dedicação e determinação poderá vacilar, mas terá de se manter no rumo certo. Precisarás de lembretes constantes da razão pela qual iniciaste esta viagem em primeiro lugar e esse pensamento deve mantê-lo no bom caminho.

A dedicação também pode ser reforçada se estiver sempre disposto a aprender. Esta vontade torna-se a força motriz para continuar e melhorar o seu ofício através da prática constante. Desta forma, pode desenvolver a coragem e alcançar a mentalidade de uma pessoa que se dedica à arte.

Para motivação adicional poderia ter cartazes de profissionais nas suas paredes ou no seu telefone. Esta é outra forma de se manter concentrado.

Quando olhar para essas imagens, será lembrado do motivo pelo qual começou.

Combate à Distracção

As distrações podem fazer-vos descarrilar das vossas prioridades e objectivos. Quando se perde o foco, perde-se o jogo. É por isso que é absolutamente imperativo que mantenha as distrações afastadas. Mesmo quando se é confrontado com distrações, é preciso reunir a determinação para as ignorar completamente.

Por exemplo, se já tiver feito uma rotina de treino, precisa de se cingir a ela, não importa o que aconteça. Os atletas e fisiculturistas campeões sabem que têm o potencial para melhorar e não deixam que as distrações se interponham no caminho. Falhar um dia de treino pode evoluir rapidamente para um padrão de preguiça, mas os campeões nunca deixam que chegue a esse ponto.

Uma coisa que funciona bastante bem é planear o seu dia com bastante antecedência. Quando já planeou o seu dia, é mais provável que siga em frente. Ser espontâneo é óptimo, mas nem

sempre cumpre quando se tem uma agenda a seguir.

Dito isto, não se pode livrar completamente das distrações porque elas são parte integrante da produtividade. No entanto, pode treinar a sua mente para ignorar qualquer distração que surja no seu caminho. Olhe para o panorama geral e mantenha-se concentrado nisso.

Termine o que começou

Muitas pessoas começam a sua rotina de construção muscular com muita excitação e paixão, mas não terminam porque ou se distraem ou se tornam preguiçosas no caminho. É necessário manter o mesmo nível de motivação que tinha no primeiro dia de treino.

Algo que funciona bem para isto é manter o registo do seu progresso. Se conseguir ver como está a progredir, será tentado a terminar o que começou.

Para facilitar as coisas, poderia fazer uma lista de verificação por si próprio. Escreva os diferentes exercícios que tem de fazer em cada dia da semana. Basta assinalar a tarefa a partir da sua lista para lhe dar uma sensação de satisfação. Isto é necessário se

quiser chegar à meta sem se cansar ou perder o foco.

Continue a dizer a si próprio o quanto está perto dos seus objectivos e o quanto alcançou até agora. Estabeleça objectivos a curto e longo prazo para continuar. Os objectivos de curto prazo podem actuar como catalisadores para os de longo prazo.

Construir Hábitos Mentais Positivos

É muito importante construir hábitos mentais positivos. Ficaria surpreendido ao saber quanta influência o seu cérebro tem no seu corpo.

Para começar, pare de se comparar com os outros. Este é um daqueles hábitos mentais que o deixarão sempre insatisfeito e ingrato. Pára de te comparar com outros fisiculturistas ou com os teus amigos no ginásio. Tens os teus próprios objectivos e eles têm os deles.

Outro hábito mental que muitas vezes o faz cair é pensar que é um fracasso. Por isso, não conseguiu terminar os seus representantes porque teve um longo dia de trabalho. Isso não faz de si um falhanço. É apenas um dia. Levante-se e trabalhe mais no dia seguinte.

Se tiver uma mentalidade de campeão, não deixará que nenhuma crença limitadora ou auto-conferência destrutiva se interponha no caminho. Em vez disso, terá dominado

a sua mente de tal forma que só o positivo causa uma impressão e o negativo não se torna um dissuasor.

Ao mesmo tempo, ser um perfeccionista é também um hábito mental que pode limitá-lo. Se quiser que tudo seja perfeito, acaba por não corresponder sequer aos seus próprios padrões. Em vez disso, critica-se sempre a si próprio. Esta atitude pode facilmente sobrecarregá-lo e isso nunca é bom para nada.

Se queres ser bom em alguma coisa, isso é fantástico. Deve sempre lembrar-se que tudo não pode e nunca vai ser perfeito. Não se faça de difícil só porque comeu um lanche insalubre numa semana. Esse lanche pode não afectar os seus ganhos musculares, mas esse auto-demotivante irá definitivamente afectar a sua mente.

Tem de ser o seu maior influenciador porque ninguém mais o vai fazer por si.

Empurre-se para além dos limites normais

Empurre-se sempre para a frente. Se pensa que aprendeu a fazer uma coisa perfeitamente, está na altura de passar a um nível mais difícil. O truque é sair da sua zona de conforto e ficaria surpreendido com o potencial que o seu corpo tem.

Coloque este potencial para testar e treinar o seu corpo a fazer coisas mais duras e melhores.

É um procedimento passo a passo onde o seu corpo aprenderá primeiro uma coisa e depois avançará para outro nível. Não se limite aos mesmos exercícios que tem vindo a fazer há meses. Experimente coisas novas e teste o seu potencial.

Para manter a sua motivação, inspire-se nas pessoas à sua volta. Se pensa que não há ninguém que o inspire, vá em linha e fale com fisiculturistas de todo o mundo. Leia sobre pessoas que começaram com corpos magros de estudantes e que agora estão rasgados.

Sentirá a necessidade de se esforçar mais quando perceber que pode ser feito e outros já o fizeram. Se tiver a sua mente sob controlo, o seu corpo seguirá definitivamente.

a::
II.I
I

æ
..c

u



ROTINAS DE TREINO
**PARA AUMENTAR
MUSCLE MASS**



Capítulo 2

Rotinas de treino para aumentar a massa muscular

A forma como se trabalha para ganhar músculo determinará, naturalmente, o resultado dos seus esforços. É por isso que é tão importante encontrar uma rotina que atenda da melhor forma ao seu corpo. E para isso, precisa de considerar primeiro algumas coisas.

Embora a ideia geral seja levantar pesos pesados para construir músculos, é necessário começar por fortalecer primeiro os músculos. Se é novo em tudo isto, pode querer envolver-se em alguns movimentos de força e resistência antes de enfrentar os pesos.

Por exemplo, pode começar com alguns exercícios de peso corporal para fortalecer os músculos e depois passar a levantar pesos. E claro, à medida que se avança, pode-se então adicionar mais peso juntamente com a expansão do número de repetições também. Algumas considerações importantes ao fazer isso

incluem o seguinte:

Escolha de Exercícios

Para a construção de massa, é altamente recomendada uma formação de baixo volume. Em termos gerais, esta técnica de treino prescreve 1-8 conjuntos para cada grupo muscular. As sessões podem durar entre 20-45 minutos.

Os princípios básicos do treino de baixo volume ditam que a rotina de treino deve ter a razão certa de estimulação/restauração. O que isto significa é que é necessário colocar um estímulo no corpo suficientemente significativo para aumentar o músculo sem exceder a capacidade do corpo de tolerar o stress.

Portanto, basicamente, o equilíbrio é fundamental. É claro que se pode aumentar a magnitude do treino, adicionando mais volume, treinando mais frequentemente ou descansando por uma duração mais curta entre conjuntos. Também se pode levantar pesos mais pesados e treinar com mais força em cada conjunto.

Mas como é uma sessão de baixo volume, só se pode aumentar o volume em muito. Por isso, concentra-se na forma como faz os poucos conjuntos que faz. Os conjuntos devem ser suficientemente stressantes para que só se possa fazer alguns de cada vez.

Na melhor das hipóteses, deverá ser capaz de 3-6 conjuntos de trabalho para a maioria dos grupos musculares e até 8 para as costas, sendo uma estrutura mais complexa.

Os exercícios para principiantes, intermediários e peritos são diferentes. Pode-se sempre começar com rotinas de treino mais fáceis e depois avançar para as mais difíceis.

Número de Sets

- **Exercício de baixo volume**

Uma forma de se envolver num programa de baixo volume é seguir a abordagem 5/3/1.

Antes de adoptar esta abordagem, saiba que o seu "umrep-max" é a quantidade de peso que pode levantar para um representante sem comprometer a sua forma. Por isso, precisa de conhecer o seu representante máximo ou 1RM para agachamentos, elevadores, prensas de bancada e prensas militares.

Uma vez que tenha os números, pode avançar. Pode treinar 3-4 vezes por semana e fazer um dos quatro treinos nos seus dias de treino.

1. Trabalho de agachamento e assistência
2. Imprensa de bancada e trabalho de assistência
3. Trabalho de assistência e transporte de mortos

4. Despesas gerais e trabalho de assistência

Realiza cada treino uma vez por dia com dias de descanso no intervalo. Seguir este ciclo durante 4-6 semanas e depois recomeçar de novo, aumentando a sua carga de stress.

Agora está na fase em que não escolhe apenas um peso mais pesado 5 ou 3 ou 1 vezes mais por conjunto. Em vez disso, usa 90 % do seu único rep-max.

Este programa é mais adequado para aqueles que são novos no treino do peso e verão o maior número de resultados. Os exercícios aqui incluídos são agrafos de força de construção e a luz de partida permitir-lhe-á progredir mais rapidamente.

Com este sistema pode realisticamente alcançar um objectivo com cada um dos seus treinos.

- **Treino de alto volume**

Para levar a sua formação para o nível seguinte, pode participar em formação de grande volume. Esta técnica permite-lhe obter as bombas mais eficazes com pesos mais pesados.

Três formas de o fazer incluem:

- Levantamento de mais pesos no mesmo conjunto ou esquema de representação
- Elevação do mesmo peso para mais repetições por conjunto
- Realização de mais conjuntos por treino

Quando se aumenta o volume, pode estar a fazê-lo para ganhar tamanho ou força. Ao mesmo tempo, está também a exibir níveis mais altos de músculo com níveis mais baixos de gordura corporal.

Esta técnica reúne uma combinação de exercícios compostos e de isolamento. Pode-se dar prioridade aos exercícios compostos que utilizam múltiplas articulações e muita massa muscular para que se tenha a capacidade física e mental de obter mais placas na barra.

Ao combinar exercícios compostos e de isolamento, varie as suas repetições para se concentrar em elevadores de múltiplas articulações. Pode utilizar faixas de repetição mais elevadas para exercícios de isolamento.

Resistência

Os exercícios de resistência são extremamente úteis na construção da massa muscular. Estes são movimentos específicos nos quais se empurra contra um peso. A utilização de uma banda de resistência é uma forma popular de criar tensão através do seu

intervalo de movimento. Produz algo chamado Tensão Progressiva, dando-lhe mais tensão no final de cada repetição. Há alguns exercícios de resistência que pode acrescentar à sua rotina de treino.

Bicep Curls: Para este exercício, mantenha as suas pernas numa posição paralela. Usando uma banda de resistência para este exercício, coloque-se no centro. Mantenha as outras extremidades à volta dos pulsos. Os seus braços devem estar perto do corpo. Agora, precisa de levantar e mover a banda para cima e para baixo lentamente. Quando o braço estiver enrolado para cima, aperte o bíceps.

Faça de 20 a 30 repetições deste exercício.

Torções oblíquas: Para este exercício, também tem de estar de pé com as pernas numa posição paralela, mas devem estar mais do que à distância da anca. Mantenha os braços direitos ao nível do peito e mantenha a faixa de resistência. Torcer de um lado para o outro. O truque é começar este movimento a partir da cintura e depois torcer. Ao fazê-lo, aperte o seu estômago.

Faça de 20 a 30 repetições deste exercício.

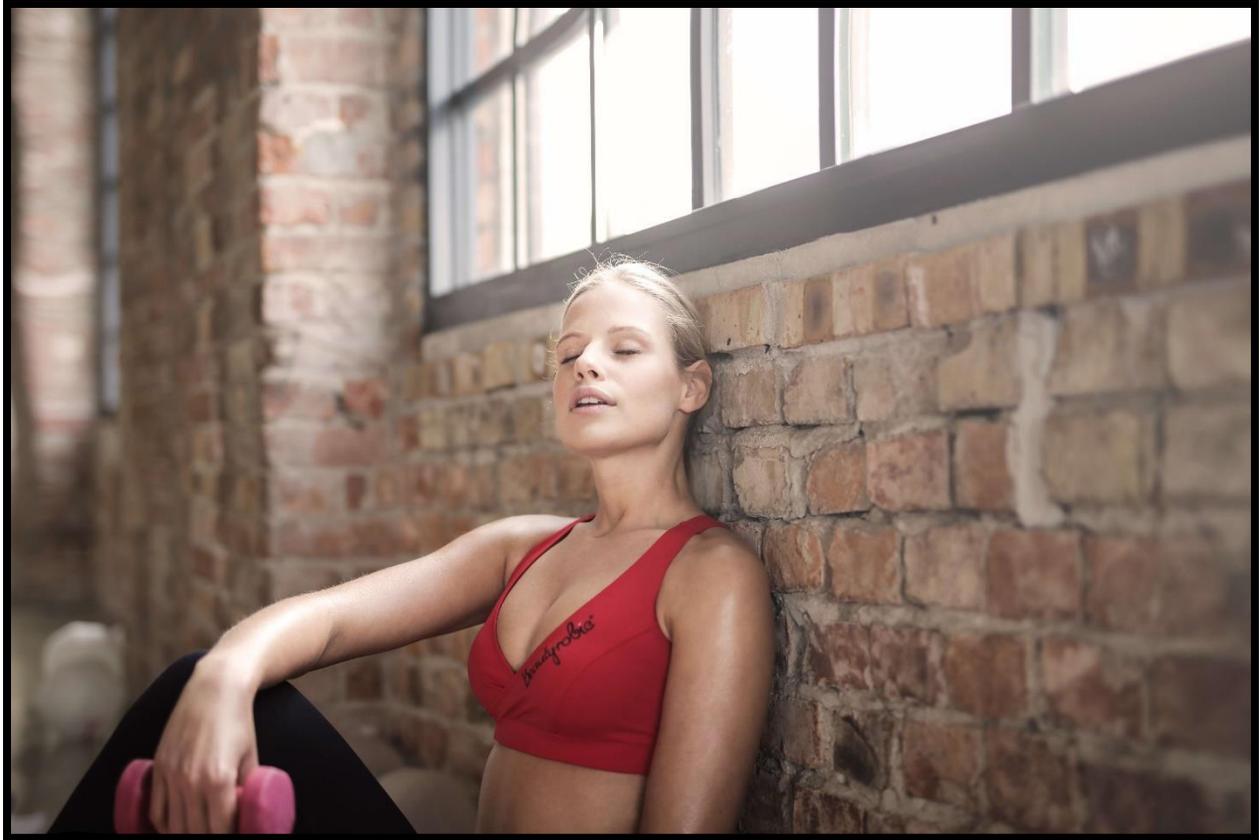
Tríceps de propinas: Para este exercício, é necessário manter a mesma estatura que a do bíceps. Fique no centro da sua banda de resistência e mantenha as outras extremidades à volta dos pulsos. Isto é bastante semelhante a um pontapé de costas de haltere, uma vez que tem de apertar os braços e as omoplatas usando a banda de resistência. Comece a apertar a partir do topo. Também precisa de fazer 20 a 30 repetições deste exercício.

O objectivo de fazer tantas repetições é cansar os músculos. É assim que funciona a resistência. Quando um determinado grupo muscular está fatigado, passa-se ao grupo seguinte. Se se quiser que o exercício seja mais eficaz, é preciso fazer um após o outro.

Desta forma, todos os grupos musculares são trabalhados em todo o seu potencial ao mesmo tempo. Isto ajuda a tornar os músculos mais fortes e a induzir a divisão na musculatura.

Descanso entre Conjuntos

Quando se fazem conjuntos, é necessário descansar durante algum tempo entre conjuntos sucessivos. E embora isto seja verdade para a maioria dos tipos de exercícios, as coisas tendem a ser um pouco diferentes quando se está a tentar ganhar músculo.



Quando descansa entre conjuntos, ao treinar, pode flexionar e posar. Isto ajuda o sangue a fluir para os seus músculos, mantendo-os bombeados e quentes. Não só flexionar e posar dá-lhe melhor controlo sobre os seus músculos, como também reduz o risco de lesões.

Além disso, quando flexiona e posa, melhora a capacidade de manter uma pose durante um longo período de tempo. Isto evita que os seus músculos também sofram câibras.

Também se pode esticar entre conjuntos para um ganho muscular

sério. O alongamento aumenta a flexibilidade, o que pode trazer uma maior

recrutamento muscular. A flexibilidade também melhora a forma e dá-lhe uma maior amplitude de movimento. O mesmo também reduz o risco de lesões, previne a dor e promove uma recuperação mais rápida.

III
I
A
:C
u



CONSTRUÇÃO DE POTÊNCIA LIFESTYLE



1

Capítulo 3

Estilo de Vida do Edifício Power

A musculação ou construção de massa muscular não significa que se tenha de levar uma vida de privação. Tem de manter um equilíbrio na sua vida para que todos os seus esforços na construção de força ou massa muscular não sejam perdidos. Se o seu estilo de vida estiver de acordo com o regime de construção muscular que está a seguir, então é dourado.

Uma vez atingidos os seus objectivos de construção muscular, também tem de os manter ou melhorar. Se pensasse que chegar aos objectivos era difícil, ficaria surpreendido ao saber que manter os seus ganhos é ainda mais difícil. Tem de alterar o seu estilo de vida de acordo com a sua rotina de construção muscular, para que possa criar um equilíbrio e manter os seus ganhos.

Misture os seus treinos

Um bom estilo de vida de construção muscular precisa de mudanças oportunas nos treinos. Deve acrescentar variedade aos

seus planos de treino para que os seus exercícios

não acabam por ser ineficazes. Por exemplo, se tiver feito 5 conjuntos de um determinado exercício todos os dias durante os últimos três meses, haverá um momento em que o seu corpo atingirá um planalto.

Neste momento, é necessário aumentar os níveis de resistência do seu corpo e expô-lo a novos e mais difíceis desafios.

Existe uma diferença entre os vossos níveis de resistência no Mês 1 e no Mês 6. Assim, à medida que os vossos níveis de resistência mudam, os vossos treinos também devem mudar. Afinal de contas, a variedade é o tempero da vida. A realização da mesma rotina pode causar lesões devido ao uso excessivo das mesmas articulações. Tente sempre atingir ângulos diferentes no seu treino para desenvolver esse físico completo e completo e, felizmente, existem exercícios ilimitados para o ajudar a atingir ângulos diferentes.

Alguma vez se aborrece das coisas só porque as está a fazer tanto? Bem, o mesmo acontece com os treinos. Quando se continua a fazer o mesmo exercício todos os dias, certamente se aborrece e chama-se desistir. Misture os seus treinos e traga alguma mudança na sua rotina, para que também se possa sentir entusiasmado por experimentar novos exercícios.

Dormir Adequadamente

Dormir durante 8 a 10 horas diárias é muito importante para a sua rotina de construção muscular. Durante o sono, o seu corpo decompõe as proteínas presentes no mesmo para produzir aminoácidos e depois utiliza-as para energia.

Mas quando se come antes de ir para a cama, este processo é invertido. O seu corpo começa a produzir proteínas utilizando os alimentos que comeu. Alguns especialistas também encorajam o sono noturno que se acorda a meio da noite para comer.

Também, durante o sono, ocorre o crescimento. Como alguém que procura ganhar massa muscular de qualidade, isto é muito importante para si. Nos homens, mais de 50% do Hormônio de Crescimento Humano é secretado quando o corpo está num ciclo de sono. Isto significa que se não se conseguir dormir adequadamente, os níveis desta hormona diminuem significativamente. Como resultado disto, o seu ganho muscular também sofre e não quer que todos os seus esforços no ginásio sejam desperdiçados, pois não?

Quando dorme, o seu corpo repara as células musculares danificadas e reconstitui as células imunitárias. Isto também é

importante para os fisiculturistas porque o corpo humano necessita de um tempo de recuperação substancial para poder actuar diariamente no ginásio.



Dormir também recarrega o cérebro porque os níveis de adenosina são reduzidos durante o sono. Isto mantém-no alerta durante os seus treinos. Sem um sono adequado, não terá a motivação que vem com o estado de alerta.

Se se debater com os seus padrões de sono, reduza os níveis de álcool e cafeína. Além disso, não tome comprimidos para dormir, pois só funcionam inicialmente e mais tarde causam padrões de sono perturbados. Treine o seu corpo para dormir a uma determinada hora todas as noites e eventualmente o seu corpo irá adaptar-se a esta rotina.

Horário de recuperação regular

A recuperação é muito importante. Algumas pessoas ignoram completamente este factor essencial e treinam sem qualquer planeamento. É preciso dar tempo ao seu corpo para reparar, caso contrário pode haver problemas.

- Não terá o mesmo nível de força para trabalhar todos os dias se não der tempo ao seu corpo para descansar
- A sua resistência também diminuirá se treinar os mesmos músculos sem lhes dar uma pausa
- Se exagerar num exercício, o seu corpo pode lesionar-se e poder de enfrentar entorses musculares ou lágrimas

Portanto, se não der tempo aos seus músculos para reconstruir, provavelmente acabará por fazer mais mal do que bem a si próprio. O seu corpo só começará a reparar-se quando tiver o descanso adequado. Como tal, é essencial planear o seu treino de acordo com isso.

O ideal seria fazer uma pausa de 2 a 3 dias antes de voltar a treinar os mesmos músculos. Por exemplo, se um dia fizer um treino intenso do antebraço, então deve esperar 48 a 72 horas antes de treinar novamente os seus antebraços.

Estudos relativos a esta questão demonstram que isto é verdade. Um desses estudos envolveu o trabalho com três grupos diferentes. Todos os grupos fizeram o mesmo volume de treinos, mas o padrão era diferente.

Os fisiculturistas de um grupo fizeram o volume atribuído num dia, os outros em dois dias, enquanto o terceiro grupo fez o mesmo volume de treino em três dias com pausas. Viu-se que o grupo que trabalhava três dias por semana com pausas tinha mais ganhos, embora o volume de treino fosse o mesmo que os outros dois grupos.

Hidratação

A água é o nutriente mais importante para o corpo humano, pois é o meio de transporte e numerosas reacções corporais. A água não só hidrata como também mantém as suas articulações saudáveis. As suas articulações contêm líquido sinovial, que é sobretudo água. E a falta de água enfraquece as suas articulações, reduzindo o líquido sinovial.

Este fluido reduz a fricção entre as articulações para prevenir a

inflamação e aumentar a flexibilidade. Quando os níveis deste fluido diminuem, o

têm dificuldade em fazer exercício e há uma maior probabilidade de ficarem feridos. Quando se exercita, perde-se muita água através do suor e é preciso repor esta perda de água bebendo muita água.

A falta de água também aumenta a fadiga. Se não beber água suficiente, enfrentará problemas como baixos níveis de resistência e fadiga. Embora a água não dê energia directamente ao corpo, é o meio em que ocorrem as maiores reacções.

Também mantém o seu cérebro saudável. Na ausência de quantidades suficientes de água, o seu cérebro estará cansado e isso irá diminuir os seus níveis de alerta e concentração.

A água também é importante para fazer com que os seus músculos se mantenham tonificados. Se não beber água suficiente, a sua pele fica flácida. Pelo contrário, níveis suficientes de água ajudam a tornar os seus músculos mais resilientes e tonificados.

Para a maioria dos indivíduos, são recomendados 8 a 13 copos de água por dia, mas se se estiver a tentar aumentar a massa muscular, é necessário beber mais água. Isto é porque se perde mais água através da actividade física sob a forma de suor. Mantenha sempre uma garrafa de água consigo no ginásio e no

exterior.

É evidente que o seu estilo de vida tem um enorme impacto nos resultados globais dos seus esforços de construção do corpo. Por isso, certifique-se de que o seu estilo de vida complementa a sua rotina no ginásio.

W
I
A.
c(
ü

4

DIET
PARA
INCRESCO
MUSCULO MASSA



Capítulo 4

Dieta para aumentar a massa muscular

A dieta é talvez aquela componente do seu programa de construção muscular que tornará a realização dos seus objectivos muito mais fácil quando planeada correctamente.

Sabe que pode resolver tudo o que quiser, mas se comer os alimentos errados, não obterá os resultados. Aqui estão algumas dicas sobre como comer bem quando se quer aumentar a massa muscular.

Coma em casa

Comer frequentemente não só afecta a sua saúde, como também pode retardar o processo de aumento da massa muscular magra.

A maior parte dos alimentos que se come no exterior é processada. Este alimento é pobre em nutrientes, pelo que não

beneficia muito os músculos.

Tem também uma contagem muito baixa de fibras e proteínas, o que contribui ainda mais para o problema. Os alimentos processados são também ricos em hidratos de carbono refinados e ingredientes açucarados. Estes ingredientes não ajudam em nada na construção muscular e são prejudiciais se consumidos em demasia.

Cozinhar em casa significa que tem total controlo sobre o que come e o que evita. Pode experimentar diferentes receitas que visam a construção de massa muscular.

Abundância de Proteína

Em termos gerais, a massa muscular da construção está dividida em duas fases principais. Na primeira fase, ocorre a decomposição dos componentes. Isto acontece quando se trabalha ou se faz treino de resistência.

A segunda fase é a fase de síntese em que se realiza a síntese das células musculares. Esta é a fase para a qual se necessita de tomar muitas proteínas.

A proteína é o nutriente essencial para a construção muscular. As proteínas estão envolvidas na reparação de células musculares danificadas e na construção de novas fibras musculares.

As fibras musculares são constituídas por duas proteínas principais chamadas actina e miosina. Para sintetizar estas proteínas, é necessário ingerir diferentes aminoácidos. Alguns dos aminoácidos estão presentes no corpo e são chamados como não essenciais, enquanto os que se retiram dos alimentos são chamados aminoácidos essenciais.

Pode obter estas proteínas a partir de alimentos como ovos, carne, queijo e peixe.

Pode obter as suas proteínas dos alimentos ou utilizar suplementos proteicos. Estas fórmulas estão presentes sob a forma de pó e gel macio. Os especialistas de saúde sugerem que deve ter pelo menos 20 gramas de proteínas em cada refeição ou lanche que come, se desejar aumentar a massa muscular.

Snack Frequentemente

Também é importante petiscar com frequência se se quiser aumentar a massa muscular. O truque é aumentar a sua ingestão de nutrientes, especialmente proteínas. Com muitas opções calorosas disponíveis, é suficientemente fácil introduzir proteínas

à socapa na mistura.

Os aperitivos proteicos irão mantê-lo energizado e também fornecer ao seu corpo os nutrientes necessários para fazer novas células musculares e formar proteínas musculares.

Ao contrário das tendências populares de petiscos, não se deve comer alimentos açucarados, uma vez que estes podem retardar o seu consumo. Em vez disso, é preciso comer petiscos saudáveis para construir massa muscular. Algumas ideias de lanches para a construção de massa muscular são dadas abaixo:

- Coma uma lata de atum. Pode também comê-lo com arroz castanho para aumentar o consumo de carboidratos e proteínas.
- Os smoothies são ótimos petiscos de construção muscular, uma vez que têm leite rico em proteína de caseína.
- O queijo é um petisco rico em proteínas.
- O iogurte grego ajuda a construir massa muscular. Pode fazer um lanche com ele, adicionando-lhe bagas ou amêndoas.

Se estiver em movimento, pode fazer Power Bites para o manter impulsionado. Pode fazê-las sem cozer e mantê-las no frigorífico para uso posterior.

Para fazer estas picadas, misturar 1/4 chávena de aveia crua, duas colheres de uma proteína em pó (chocolate ou baunilha), 2

colheres de sopa de mel e uma colher de manteiga de amendoim natural. Enrolar a mistura em pequenas bolas.

Para aumentar realmente a contagem de calorias, também se pode adicionar frutos secos ou nozes a esta mistura. Se desenvolver um gosto por estes, poderá nunca mais precisar de comprar uma barra de proteínas.

Os melhores alimentos a granel

Há muitos alimentos que são ricos em nutrientes mais adequados para a sua massa muscular de construção. O simples consumo de algumas gramas destes alimentos, dar-lhe-á muitas calorias. Alguns destes alimentos são mencionados abaixo.



Nozes

As nozes são ricas em energia uma vez que têm gorduras monoinsaturadas que são saudáveis para si. Fazer dos frutos secos uma boa escolha para o aumento do volume é o facto de que mesmo uma pequena porção de frutos secos pode dar-lhe muitas calorias.

Apenas 50 gramas de nozes contêm 300 calorias. Para tornar as coisas ainda melhores, as nozes são uma fonte densa de magnésio, selénio e fósforo.

Todos estes minerais são essenciais para a construção da massa muscular. As manteigas de nozes são também ricas em calorias para que se possa petiscar qualquer coisa que tenha manteiga de amendoim para o seu volume.

Uma sanduíche com manteiga de amendoim contém 420 calorias e 15 gramas de proteínas. É também rica em cobre, magnésio, potássio e diferentes vitaminas. Esta é uma opção de lanche de baixo custo, volumosa e saborosa para pessoas que procuram aumentar a massa muscular.

Ovos brancos

Não só os ovos são uma rica fonte de proteínas, como também são óptimos para o aumento do volume. Cada ovo contém cerca de 90 calorias com uma relação proteína/gordura de 60:1.

Além disso, o conteúdo proteico das claras de ovo é prontamente utilizado para a síntese proteica. Uma omeleta para o pequeno-almoço é uma ótima forma de começar o dia com uma refeição de enchimento.

Smoothies

Os smoothies são uma forma eficaz de aumentar o volume, especialmente se estiver demasiado ocupado para preparar refeições elaboradas. Um smoothie feito com proteína de soro de leite, leite e bananas contém cerca de 400 calorias.

Além disso, contém também 31 gramas de proteínas e 10 gramas de gorduras. Devido à presença de ingredientes saudáveis, os smoothies são também ricos em vitaminas e minerais.

Juntamente com a elevada contagem calórica, este factor ajuda ainda mais a aumentar a massa muscular magra.

Feijões e leguminosas

Não só o feijão e as leguminosas são uma excelente fonte de proteínas, como também são calços cheios de fibra.

Embora os benefícios da proteína para a construção muscular sejam óbvios, a fibra faz a sua parte, mantendo uma resposta adequada à insulina. Isto é crítico para o crescimento muscular, pois aumenta os níveis de glicogénio nas células musculares e cria um ambiente favorável ao crescimento.

Salmão

Comer peixe gordo é recomendado mesmo para a população em geral e se estiver a fazer exercícios extensivos, deve comer pelo menos 3 porções de salmão ou outro peixe gordo numa semana. O salmão é rico em gorduras e proteínas saudáveis.

As gorduras monoinsaturadas ómega-3 saudáveis presentes nos peixes gordos são muito boas para o volume magro. O peixe não só é rico em calorias como também ajuda a melhorar os cuidados com as articulações.

Estes factores são significativos, uma vez que necessita de ter

articulações saudáveis se quiser continuar as suas sessões de treino intenso.

Bife de vaca

Cada bife de vaca contém cerca de 320 calorias. É o alimento mais rico em proteínas desta lista, contendo 36 gramas. Além disso, 2 gramas de hidratos de carbono e 15 gramas de gordura estão presentes num único bife de vaca.

A carne bovina é uma rica fonte de creatina que é um aminoácido necessário para o crescimento muscular. Comer apenas um quilo de carne de vaca dá-lhe cinco gramas de creatina. Isto ajuda a aumentar a força muscular e acelera o processo de crescimento muscular. A carne de vaca fornece mais 3 gramas de creatina em comparação com a carne vermelha ou carne de cordeiro.

Abacate

O abacate sobre torrada é uma ótima opção de lanche para as pessoas que querem comer a granel. Comer duas fatias de torradas com metade de um abacate espalhado sobre ele dá-lhe 485 calorias. Embora este petisco seja um pouco pobre em proteínas, contém cerca de 38 gramas de gorduras. A alta concentração de minerais, vitamina A e gorduras saudáveis compensam a falta de proteínas neste lanche.

Assim, se juntar o seu treino de resistência com o tipo certo de alimentos, obterá os seus resultados mais rapidamente.

II.I
I
D.
C(
.
.
W

5

SUPLEMENTO PARA
MASSA MUSCULAR



Capítulo 5

Suplementação para a Massa Muscular

Se o seu objectivo é construir massa muscular, está provavelmente familiarizado com uma série de suplementos para melhorar os resultados. No entanto, tem de se lembrar que os "suplementos" destinam-se a suplementar a sua dieta e não a substituir.

Embora possam contribuir para a obtenção de resultados, não podem de forma alguma funcionar como substitutos de uma dieta bem equilibrada e de um sólido programa de formação.

Importância dos Suplementos para a Construção do Corpo

Os suplementos certos podem ser extremamente importantes para a musculação. Estes são compostos que não estão

naturalmente presentes no seu corpo ou que não estão presentes em quantidades suficientes, o que torna essencial tomá-los do exterior.

Se tem uma rotina em que consome mais calorias do que queima e tem mais proteínas do que se queima, está no bom caminho.



Além disso, ao emparelhar isto com um programa de exercícios desafiante, prepara-se para o sucesso. A adição de certos suplementos que satisfazem especificamente as necessidades de ganho muscular pode ajudá-lo a percorrer um longo caminho. O seguinte pode ajudá-lo a ganhar mais músculo com a dieta correcta e o programa de exercício físico:

Creatina

A creatina é um ácido orgânico que é azotado na natureza. Contém aminoácidos como a glicina, a metionina e a arginina. Estes aminoácidos desempenham um papel no aumento da massa muscular, reparando qualquer tecido muscular danificado e formando novas células musculares. O nosso corpo já tem creatina nos músculos esqueléticos e no cérebro.

A creatina ajuda na construção muscular, permitindo que o seu corpo trabalhe mais e por mais tempo. Permite-lhe fazer mais conjuntos e repetições.

Suplementos contendo creatina ajudam a aumentar as reservas de fosfocreatina presentes no corpo. Quando necessário para a energia, estas reservas são quebradas e a energia pode ser utilizada em sessões de treino intenso.

Os especialistas em saúde acreditam que a creatina é o suplemento mais eficaz para aumentar a massa muscular magra e tornar os músculos fortes. Melhora o desempenho em exercícios anaeróbicos e aumenta o tamanho da fibra nos músculos.

Os músculos são constituídos por fibras de actina e miosina.

Quando o tamanho da fibra é aumentado, os músculos crescem e isso aumenta a massa muscular como um todo.

A creatina também melhora a resistência dos músculos, o que significa que os músculos são capazes de actuar durante mais tempo sem se cansarem.

Para aumentar a massa muscular, deve tomar cerca de 3 a 6 gramas de creatina todos os dias. Há um processo chamado 'carregamento de creatina' em que o utilizador toma 10 a 20 gramas do suplemento durante cerca de 2 semanas.

Isto reduz o tempo de que necessita para ver os resultados deste suplemento. Após este tempo, pode voltar a usar 3 gramas por dia.

Existem diferentes formas de creatina mas a melhor para a construção muscular é a creatina mono-hidratada. Esta forma é mais barata do que outras e tem melhor biodisponibilidade.

Ao utilizar suplementos para a construção muscular, os utilizadores estão também preocupados com os possíveis efeitos secundários. A creatina, sendo o suplemento mais estudado para a construção muscular, não mostrou até agora quaisquer efeitos secundários.

Não arranca as células musculares nem prejudica os rins, como algumas pessoas especulam. Juntamente com os homens, as

mulheres que querem construir massa muscular também podem usar creatina, uma vez que é segura para ambos os sexos.

Beta Alanine

Beta Alanina é um aminoácido que se encontra naturalmente no corpo nos músculos esqueléticos. Este aminoácido não está directamente envolvido na formação de células musculares ou mesmo de proteínas.

Em vez disso, forma efectivamente carnosina no corpo, juntando-se à L Histidina. A quantidade de carnosina que o seu corpo pode fazer não depende da quantidade de histidina presente, mas sim da quantidade de beta-alanina.

Embora o corpo tenha processos para formar a alanina beta, a melhor forma de obter este aminoácido é a partir de suplementos. Ajuda a formar a carnosina, que depois desempenha um papel no aumento do desempenho muscular para treinos intensos.

Durante os exercícios de alta intensidade, a concentração de ácido láctico nos músculos aumenta. Isto aumenta a acidez nos músculos e causa fadiga. A carnosina ajuda a reduzir esta acidez, para que não se canse rapidamente.

A carnosina tem uma capacidade de amortecimento e nivela iões de hidrogénio que se acumulam nos músculos durante os treinos.

A maioria dos suplementos

Os planos incluem tomar beta-alanina durante 28 dias para que os níveis de carnosina no corpo sejam maximizados.

A beta-alanina também aumenta a resistência durante exercícios anaeróbicos intensos como o sprinting e o levantamento de peso.

O seu corpo tem um VO₂ máximo, que é a percentagem de oxigénio que o corpo pode utilizar. Na presença de beta alanina, o VO₂ máximo do seu corpo aumenta de 90 para 115%. Com um consumo tão elevado de oxigénio, os músculos recebem quantidade suficiente de oxigénio que necessitam para um melhor desempenho.

A beta-alanina tem um efeito secundário que causa parestesias. Esta é uma condição em que o utilizador sente uma sensação de picada nas mãos e no rosto. Isto pode durar mais de uma hora se forem tomadas doses elevadas de beta alanina. Apesar disso, a beta alanina ajuda a impulsionar a construção muscular ao formar carnosina que aumenta o limiar de fadiga e amortece a acidez muscular.

Um estudo publicado pelo *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism* mostrou que a beta-alanina ajudou realmente a aumentar o efeito da creatina quando tomada

em conjunto.

BCCAs

Os aminoácidos são os monómeros que formam as proteínas. Uma vez que os músculos são constituídos por proteínas, qualquer suplemento que contenha aminoácidos é bom para a construção muscular. Os aminoácidos de cadeia ramificada são os aminoácidos que têm cadeias laterais ramificadas.

Os três principais BCCAs são Leucina, Valina e Isoleucina. Os BCCAs estão envolvidos na síntese da Glutamina, que é importante para a construção muscular. Ajuda na síntese de proteínas e equilibra os níveis de nitrogénio. Ambos estes factores contribuem para a construção muscular.

Por si sós, os BCCAs reduzem a fadiga nas células musculares. Quando o corpo necessita de energia extra durante os exercícios, decompõe estes aminoácidos para energia. Assim, é possível fazer exercício durante mais tempo. Além disso, estes aminoácidos aceleram o tempo de recuperação.

Os seus músculos precisam de recuperar para o próximo treino para que os BCCAs desempenhem um papel na recuperação e rejuvenescimento dos seus músculos. Os BCCAs também estão envolvidos na melhoria da absorção de proteínas no corpo, para que estes nutrientes não se percam e possam ser utilizados de

forma adequada nos músculos.

Durante o exercício, o corpo produz uma hormona chamada serotonina que aumenta a fadiga. Os aminoácidos de cadeia ramificada reduzem os níveis desta hormona para reduzir a fadiga.

Estes aminoácidos estão presentes em leguminosas, carne e produtos lácteos. Se a sua dieta for rica nestes alimentos, poderá não precisar de tomar suplementos sintéticos para obter estes aminoácidos.

Todos os três aminoácidos da cadeia ramificada são igualmente importantes. Uma proporção de 3:1:1 para Leucina para Isoleucina e Valina é boa para construir massa muscular.

HMB

O HMB ou Beta-hidroxi beta-metilburtirato é produzido no corpo durante o processamento de Leucina. É útil na prevenção da ruptura muscular.

Durante o treino de alta intensidade, os músculos sofrem desgaste. HMB impede que isto aconteça para que ocorra uma perda muscular mínima. Também aumenta os níveis de síntese proteica, que é uma ótima forma de aumentar a massa muscular.

Estudos têm mostrado que as pessoas que tomam 3 a 6 gramas de HMB diariamente têm mais ganhos do que as pessoas que não o

fazem.

HMB também melhora a recuperação. Durante o exercício, os seus músculos são submetidos a micro-tear e ficam doridos devido a uma acumulação de iões de hidrogénio. HMB reduz o tempo necessário para a recuperação, elevando a síntese proteica para reparar os músculos que foram danificados. Sendo capaz de se exercitar com mais força e durante mais tempo, irá experimentar um aumento da massa muscular.

Antes de tomar qualquer suplemento para construir massa muscular, leia sobre os efeitos secundários dos suplementos sintéticos e tome apenas a dose recomendada.

W
I
D
C
C
ü



CARDIO FOR MUSCLE EDIFÍCIO



Capítulo 6

Cardio para Edifício Muscular

Muitos fisiculturistas hesitam ao mencionar a palavra "cardio", pois sabem que o cardio queima gorduras. Se o objectivo do seu duro regime de exercício e dieta é ganhar músculo, porque quereria fazer algo que queima gorduras? Isso apenas derrota todo o objectivo, não é verdade?

Há provas científicas que sustentam este facto. Foi publicado um estudo no *Journal of Applied Physiology* que abordou este tema. O estudo incluiu um grupo que realizou 10 semanas de treino intenso, juntamente com cardio.

Descobriu-se que o cardio queimou mais gordura em comparação com apenas o levantamento de peso. A desvantagem foi que a cardio também reduziu os ganhos de força. Há também outros estudos que provam que a cardio reduz o ganho muscular quando integrada com o treino de resistência.

Importância do Cardio no Edifício Muscular

Assim, o cardio torna-se um tema controverso quando se tenta aumentar o volume. A questão permanece: será que o cardio contrapõe o músculo? Bem, certamente que sim, se o fizer de forma errada. Mas não é assim tão mau se se souber como fazê-lo correctamente.

Quando se trabalha para ganhar músculo, pense em cardio como condicionamento. É o meio através do qual se pode melhorar a saúde do coração. Um coração saudável significa um melhor fluxo sanguíneo para os músculos, o que significa ainda um fornecimento suficiente de oxigénio e nutrientes para a musculatura. Mas é importante que se faça cardio sem perder nenhum músculo.

Segundo Joe Holder, um treinador da Nike, precisa de treinar tanto o seu sistema aeróbico como anaeróbico se quiser que o seu cardio complemente a sua rotina de construção muscular.

O seu sistema anaeróbico fornece energia durante um curto período de tempo, variando entre alguns segundos a um minuto. Neste tempo, não está envolvido qualquer oxigénio. A fase anaeróbia divide-se ainda na fase aláctica e láctica. O ácido láctico

é produzido na fase láctica enquanto está ausente na fase aláctica.

Por outro lado, o sistema aeróbico envolve oxigénio e fornece energia para utilização a longo prazo, decompondo nutrientes essenciais no corpo.

Dos de Cardio

Se planeia integrar a Cardio na sua rotina de exercício existente, precisa de o fazer correctamente e com extrema reflexão.

Antes de mais, é preciso considerar o número de dias em que se vai fazer cardio. Os especialistas sugerem que deve fazer cardio apenas durante dois dias por semana, se não quiser perder músculo. O número máximo de dias pode ser de três, mas se ultrapassar isso, acabará por perder músculo.

Os exercícios de Sprint são o melhor tipo de cardio que se pode fazer para preservar a sua massa muscular.

Já deve ter visto corredores profissionais a serem tão desbocados apesar de correrem o tempo todo? Bem, é porque os sprints trabalham os seus sistemas anaeróbicos, o que significa que a energia provém de esporões curtos em vez da queima de qualquer

nutriente importante no corpo.

Além disso, os sprints ajudam a melhorar a recuperação. Eles dão ao seu corpo tempo para se construir a si próprio e reparar qualquer músculo rasgado. Também o ajudará no ginásio porque os exercícios de sprints aumentam a sua capacidade de trabalho e dão-lhe uma energia maciça.



Fazer 10 voltas de sprints numa passadeira a uma velocidade de 10mph. Fazer cada ronda 10 segundos e descansar 10 segundos entre cada ronda. Para saltar a parte onde a passadeira está a acelerar, é bom saltar sobre a passadeira quando a velocidade

desejada tiver sido

conseguida por ela. Pode parecer muito fácil quando se lê aqui, mas esta rotina realmente o entusiasmo. Tente fazer pausas mais curtas.

Limite o seu cardio a menos de 20 minutos. Tem sido visto em diferentes estudos que a cardio fez mais tempo do que aquela que realmente queima massa muscular. A cardio de baixa intensidade é muito melhor se se quiser preservar a massa muscular.

Durante a cardio de baixa intensidade, o seu corpo queima menos gordura em comparação com a cardio de alta intensidade. Além disso, constrói a resistência para que tenha um melhor desempenho durante a sua rotina de ginástica.

Ao mesmo tempo, o cardio de baixa intensidade é mais fácil nas articulações. Este é também um factor a considerar para os fisiculturistas, uma vez que eles não se querem magoar ao fazer cardio. Isto pode facilmente torná-los impróprios para os seus exercícios de musculação propriamente ditos.

Outra forma inteligente de incorporar o cardio na sua rotina é usá-lo como um aquecimento para o seu treino de força. Limite o tempo de cardio a 10 minutos para que não interfira com os seus treinos mais tarde.

Realizar uma sessão de cardio de baixa intensidade mais longa antes do treino intenso não só queima mais gordura como também interfere com ganhos crescentes.

Não de Cardio

O cardio de alta intensidade é bom para muitas coisas, mas não necessariamente para o bulking up. De facto, é uma das coisas que não se deve fazer quando se quer construir ou manter a massa muscular.

Tem-se constatado em estudos que a cardiologia de alta intensidade é melhor na queima de gordura do que a baixa intensidade. Dá ao seu corpo a capacidade de queimar gordura mesmo horas depois do treino ser feito. Além disso, aumenta a capacidade aeróbica do corpo. Isto significa que o corpo entra numa fase aeróbica onde queima nutrientes para energia na presença de oxigénio.

O mesmo também aumenta o consumo de oxigénio após os treinos, o que só aumenta a capacidade aeróbica. O cardio de alta intensidade é adequado para utilizar massa muscular, o que é algo que se deve evitar quando se está a treinar força.

Outro "não" de cardio é as longas sessões. Não fazer cardio durante muito tempo. Mesmo quando se faz cardio de baixa intensidade, certifique-se de que as sessões não são mais longas do que 20 minutos.

Além disso, não faça mais sessões de cardio logo antes do treino de resistência. Só o deixará exausto e em mau estado para o treino.

Quando se quer fazer cardio todos os dias, não há definitivamente necessidade de fazer cardio todos os dias. Como mencionado anteriormente, é possível fazer cardio em dois a três dias. Se fizer cardio de alta intensidade, misture-o e talvez faça baixa intensidade durante dois dias e alta intensidade durante um.

E o mais importante, não faça dos seus exercícios de cardio uma tarefa de que se farta. Desfrute do seu cardio e faça dele uma rotina divertida para si. Sprints ou ciclismo ou mesmo natação podem ser uma tarefa aborrecida para algumas pessoas se não forem feitos para isso.

Para algumas pessoas, a musculação e o levantamento de peso é a única coisa divertida. Mas, é preciso tornar o cardio divertido para que se sinta tentado a fazê-lo.

A Cardio é suposto condicionar o seu coração, por isso faça a sua rotina cheia de variedade. Não se limite a um padrão. Mude o seu padrão cardio tal como muda a sua rotina de treino intenso.

Durante a primeira semana do mês, tentar fazer intensidade baixa e depois intensidade moderada para a semana seguinte e intensidade alta de vez em quando.

Não deixe cair a perna e a cardiologia no mesmo dia. Vai deixá-lo exausto e não poderá fazer nenhuma das duas com concentração ou motivação. Pelo menos que haja uma pausa de um dia entre o dia da perna e o dia de cardio de alta intensidade.

Assim, pode dizer que a cardio é uma boa forma de se manter no bom caminho e de condicionar o seu corpo e coração. Lembre-se apenas de não exagerar em nada porque o seu corpo precisa de uma pausa de vez em quando.

II.I
I
D
.C
u



TRACKING PROGRESS

O



Capítulo 7

Acompanhamento do progresso

Quando inicia um programa de treino intenso e tem os suplementos e o plano de dieta prontos, precisa de trabalhar no sentido de acompanhar também o seu progresso.

É algo que a maioria das pessoas tende a ignorar, pois não se apercebem da importância desta prática. É necessário manter um registo dos seus progressos para que possa monitorizar o seu progresso geral de aptidão física.

Com base nesta informação, pode então fazer alterações à sua dieta ou plano de exercícios. Se não acompanhar o seu progresso, como sabe se a sua luta deu algum resultado? Da mesma forma, não saberia se precisa de aumentar a quantidade de conjuntos ou repetições que faz.

Algumas pessoas fixaram um prazo para si próprias no qual têm

de atingir um certo "objectivo de ganhos". Para alcançar este objectivo no período de tempo estabelecido, é necessário acompanhar o seu progresso.

Aqui estão algumas formas de acompanhar o seu progresso e fazer alterações na sua rotina de ganho muscular ao longo do caminho.

Manter um Diário

Os periódicos podem ser enfadonhos e aborrecidos, mas são provavelmente o método mais eficaz para acompanhar o seu progresso. Para ganhar músculo, é necessário ter uma rotina de exercícios com diferentes repetições e conjuntos para cada exercício.



Além disso, a sua dieta deve conter snacks e refeições específicas para o ganho de músculo.

Uma vez que, não é possível manter toda esta informação na sua cabeça sem ficar confuso ou misturar tudo, é melhor registrar tudo. Para manter um registo de tudo isto, faça um diário e escreva o seu plano alimentar diário e os seus hábitos de exercício. Se utilizar suplementos, pode também registrar os resultados que tenha visto a partir desse suplemento no seu diário.

Os peritos sugerem que deve alterar o seu plano após cada dois meses. Quando o fizer, ou recebe um novo jornal ou muda o formato do seu jornal existente. Isto irá facilitar-lhe o acompanhamento do seu progresso com planos diferentes.

Por exemplo, se mudar um suplemento após dois meses, pode escrever todos os prós e contras na sua revista. Isto dar-lhe-á uma ideia clara de qual é a fórmula que funciona melhor para si ou qual é o plano de treino mais eficaz.

Também pode escrever os seus objectivos a curto prazo na sua revista que precisa de atingir dentro de dois ou três meses. Se o seu objectivo é atingir

10 conjuntos de qualquer exercício em particular, a sua revista ajudá-lo-á

monitorizar a rapidez com que alcança o seu objectivo e o quão perto está dele. Pode escrever as seguintes coisas no seu diário:

- Escreva sobre a quantidade de tempo que passa no ginásio todos os dias.
- Também pode escrever se se sentir energizado ou cansado durante a sua visita ao ginásio em qualquer dia.
- Escreva sobre como um determinado suplemento mudou a forma como se sente ou quanto tempo foi capaz de trabalhar.

Balança de pesagem

É muito conveniente acompanhar o seu progresso usando uma balança de pesagem porque é algo facilmente acessível. Poderá não conseguir observar quaisquer alterações diariamente, mas poderá ver quaisquer alterações notáveis se verificar o seu peso após cada semana do seu plano.

Se o seu plano incluir o aumento do volume em alimentos de alta caloria para construir músculo, então poderá ver os resultados numa balança de pesagem. Uma coisa importante a lembrar é que o ganho de peso que vê numa balança de pesagem pode não ser necessariamente músculo. O peso pode ser peso de água ou gordura.

Se o seu volume estiver limpo, então é provável que o ganho de peso que vê na sua balança seja músculo. Deve ainda medir a composição muscular do seu corpo para ver se o peso que está a ganhar é realmente músculo ou não.

Composição da gordura corporal

Pode medir a sua composição de gordura corporal utilizando paquímetros de corpo. Estes são dispositivos especiais que medem gorduras de várias regiões do corpo onde a deposição de gordura é máxima.

Estas regiões são diferentes para homens e mulheres, mas envolvem principalmente abdómen, ancas, braços, coxas e peito. Ao medir a massa muscular, é preciso assumir que a massa que se colocou é gordura.

Para acompanhar o seu progresso, deve primeiro conhecer o seu peso corporal antes de iniciar o seu plano de construção muscular. Desse peso, deve medir a massa gorda. Isto pode ser feito através de vários métodos e pode ser determinado por um especialista para medições precisas.

É necessário medir a composição da gordura subtraindo a quantidade de gordura em kg da gordura corporal total. Se pesar 50 kgs e 5 kg dessa massa gorda, então tem de medir a sua composição de gordura adicional a partir dessa informação.

Digamos que depois de começar a sua rotina de construção muscular, o seu peso aumenta para 70 kgs. Se 5 kg dos 50 fosse gordura, então significa que dos 20 kg que calçou, a mesma percentagem seria também de gordura dessa quantidade. Essa percentagem seria de 10% e os 10% de 20kg são 2kg. Isto significa que agora o seu peso corporal total é de 70kgs, dos quais 7 kgs são massa gorda e o resto são os seus órgãos corporais, sangue e água.

Desta forma, pode manter um registo de quanta gordura vestiu. É apenas uma suposição de que se trata de massa muscular que poderia ser, uma vez que se está a aumentar o volume.

Medidas

Outra forma de acompanhar o seu progresso é medir. Esta é provavelmente a forma mais simples de acompanhar o seu progresso e de monitorizar visivelmente a quantidade de músculo

que ganhou.

Para isso, é necessário pegar numa fita métrica e medir o bíceps, peito, vitelos e pernas. Também pode medir o seu estômago e antebraços para ver quanto ganho muscular conseguiu.

Pode realmente medir muitas partes diferentes do corpo, mas estas são as principais áreas que deve medir para acompanhar o seu progresso. Por exemplo, se começou com o bíceps a 8 polegadas e após alguns meses de treino, o tamanho aumenta para 10 ou 12 polegadas, isso dar-lhe-á uma ideia clara de que a sua rotina está a funcionar bem e de que ganhou realmente músculo.

Tirar Fotos

Esta é uma das formas mais divertidas de acompanhar os seus progressos. Quando começar a sua rotina de construção de massa muscular, tire uma fotografia de si mesmo no espelho. Depois, acompanhe o seu progresso tirando uma fotografia todas as semanas ou duas vezes por mês.

Quando juntar todas estas imagens, poderá ver as mudanças que ocorreram no seu corpo ao longo do tempo.

Se desejar, pode também imprimir as fotografias e colá-las no seu diário para manter o seu diário actualizado. Esta é uma óptima forma de se manter motivado.

Por vezes, os resultados podem ser um pouco subtis e não os verá realmente em si próprio. Mas quando se juntam todas as imagens e se as comparam, torna-se mais fácil ver a diferença nos seus ganhos. Se sentir que as imagens não mostram qualquer diferença, então poderá ter de fazer algumas mudanças na sua dieta, treino ou mesmo nos seus suplementos.

Acompanhar o seu progresso é uma óptima forma de garantir que não acaba por perder o seu tempo e não obtém quaisquer resultados. Deve verificar o seu progresso todas as semanas para que possa alcançar os seus objectivos a curto e longo prazo a tempo.

W
I
D
C
ü



MELHOR
ADEQUAÇÃO
APPSTO
MEDIR O PROGRESSO



Capítulo 8

Melhores aplicações de aptidão para medir o progresso

Pode mesmo utilizar a tecnologia para medir o progresso que faz.

Há tantas aplicações que se utilizam para uma série de coisas todos os dias. Mas sabia que também existem aplicações para acompanhar o seu progresso? Há aplicações criadas por diferentes criadores que pode utilizar para acompanhar o seu progresso e medir os seus ganhos.

Clube de Formação Nike

Esta é uma aplicação desenvolvida pelo principal produtor de produtos atléticos do mundo. A sua aplicação dá-lhe acesso a mais de 180 treinos personalizados e todos de graça. Basta pensar nesta aplicação como o seu próprio treinador pessoal para ganhar massa muscular.

Estes treinos têm como objectivo aumentar a resistência e o ganho muscular. Se quiser acompanhar o seu progresso, pode fazê-lo com esta aplicação, pois ela adapta os planos de treino às suas necessidades.

A característica notável desta aplicação é que ela é adequada para todos. Quer seja um principiante ou um praticante de nível intermédio, esta aplicação responde às suas necessidades. Tem uma funcionalidade "Picks for You" que lhe fala de treinos que lhe são adequados.

Pode escolher o tipo de exercícios que deseja fazer, tais como os que aumentam a massa muscular e a aplicação recomendar-lhos-á diariamente.

A aplicação também lhe dá conselhos especializados que provêm dos principais treinadores da Nike com dicas incluídas sobre como aumentar a massa muscular e obter músculos tonificados. Com opções baseadas no tempo e na reputação, pode escolher a que mais lhe convém.

Desta forma, pode acompanhar o tempo que passa no ginásio todos os dias ou o número de repetições que consegue fazer.

Se fizer quaisquer outras actividades para além do treino no ginásio, tais como jogar basquetebol ou correr, que também podem ser seguidas por esta aplicação.

As suas corridas serão armazenadas pela aplicação e o progresso de outras actividades será também monitorizado pela aplicação.

Garmin Fit

Garmin fit é outra aplicação que pode ser usada para acompanhar o progresso. Pode associá-lo a um dispositivo Garmin compatível e rastrear a sua actividade física.

A aplicação tem uma página My Day Page na qual pode ver os seus dados de saúde. Dar-lhe-á um valor estatístico da sua actividade física. Basta ligar o seu GPS e poderá medir a sua distância (se estiver a correr) ou a sua elevação, se estiver a treinar para construir músculo.

Na aplicação, pode criar os seus próprios treinos personalizados de acordo com as suas necessidades. Esta aplicação também pode ser sincronizada com outras aplicações tais como Strava ou MyFitnessPal permitindo-lhe acompanhar o seu progresso a partir de diferentes aplicações numa única plataforma.

Uma característica distintiva desta aplicação é que lhe permite

ligar-se a outros utilizadores para que possa acompanhar o seu progresso contra outros utilizadores também.

O aplicativo também rastreia a quantidade de calorias que ingeres ou de que precisas com base na tua idade, altura e peso. Com a aplicação aberta, pode também ouvir a sua música favorita enquanto planeia.

JEFIT Workout Tracker

A aplicação JEFIT é uma aplicação de rastreio de fitness que pode utilizar para acompanhar o seu progresso no ginásio. É uma aplicação de treinador de ginásio que é preenchida com programas de fitness gratuitos que visam manter o utilizador em forma.

Existem 1300 exercícios diferentes na aplicação e os programadores também adicionaram animações para o utilizador ver como estes exercícios são feitos.

O rastreador de fitness dá-lhe relatórios de progresso para que possa ver o quão bem está a fazer ou que mudanças precisa de fazer. Há também um temporizador de repouso para que possa descansar durante um tempo óptimo entre exercícios sucessivos. O aplicativo também lhe dá uma opção para a definição de

objectivos que depois lhe permitirá rastrear.

Uma das características mais notáveis desta aplicação é que dá diferentes tipos de planos de treino. É possível personalizar os planos para

você mesmo a 3 dias, 4 dias ou 5 dias de talas. Pode sincronizar os seus dados na Cloud e se não tiver WiFi, a aplicação continuará a funcionar offline. A interface é bastante fácil de utilizar e, no geral, a aplicação é gratuita.

Pal Pal Pal de Fitness

Fitness Pal é uma aplicação de que muitas pessoas estão conscientes. Tem um contador de calorias para que o utilizador possa seguir as suas calorias. Se fizer exercícios de construção muscular, pode usar o contador de calorias para ver se ganhou peso.

Além disso, existe um IMC e uma calculadora de gordura corporal. Isto é muito importante para manter um registo do seu progresso nas rotinas de construção muscular. A massa gorda corporal é utilizada para determinar a quantidade de músculo ganho. Há diferentes exercícios de ginástica na aplicação com instruções e animações. Se não estiver satisfeito com os resultados que obtém da sua rotina existente, pode aprender novos exercícios de musculação com a aplicação.

Há também planos de refeições na aplicação para pessoas que trabalham na construção de músculos. Assim, é possível acompanhar o seu progresso no ginásio e monitorizar

a ingestão calórica ao mesmo tempo. Crie o seu registo de treino na aplicação e poderá acompanhar os seus treinos intensos, assim como os resultados. Pode também rastrear as suas calorias com o Rastreador de Calorias incorporado e utilizar o Pedómetro para rastrear os passos que está a dar, caso tenha começado a andar como actividade extra.

O meu Pal de Fitness também tem um rastreador cardíaco para acompanhar o seu ritmo cardíaco. A boa notícia é que é gratuito, funciona offline e também pode ser sincronizado com outras aplicações, tais como Garmin Fit.

IMuscle

O IMuscle é uma aplicação de rastreio para pessoas que querem ganhar músculo numa parte específica do corpo. Há uma figura anatómica na aplicação de onde se pode escolher para que parte do corpo se quer fazer planos de treino.

Há também uma animação detalhada de diferentes músculos na aplicação para que possa ver como precisa de treinar. Juntamente com os exercícios primários, a aplicação também acompanha os

seus ganhos musculares secundários.

Pode seguir as estatísticas para os exercícios individuais que faz ou para todo o treino. Há também uma opção para rastrear as medidas do seu corpo. Isto é adequado para pessoas que queiram ganhar massa muscular. Podem monitorizar as diferentes partes do corpo e como aumentaram de tamanho.

A aplicação segue treinos com peso e o número de repetições e sets que faz. Há um treinador digital para lhe dar dicas e conselhos sobre como tornar os seus treinos mais frutuozos.

Treinador de treino

Esta é outra aplicação de fitness que pode utilizar para acompanhar o seu progresso. A aplicação permite-lhe escolher qualquer fase, quer seja um principiante, intermédio ou perito. Estabeleça um objectivo para si próprio e a aplicação irá acompanhar o quão perto está do seu objectivo. Pode também ligar esta aplicação ao seu relógio Smart para um melhor acompanhamento.

Se subscrever a aplicação, pode também obter um instrutor de fitness individual online. Este treinador irá personalizar os treinos

para si e será também responsável perante este treinador. Se não
o fizer

quiserem pagar, podem ainda usufruir de diferentes planos de treino que são concebidos por treinadores especializados.

Como pode ver, é bastante fácil acompanhar o seu desempenho com uma aplicação, uma vez que o seu smartphone está quase sempre consigo. Além disso, diferentes aplicações estão equipadas com rastreador de treino, treinos personalizados e rastreadores de calorias.

Conclusão

Assim, agora que sabe um pouco mais sobre o essencial do ganho muscular e da força, pode elaborar um plano mais abrangente para executar.



Os principiantes podem ainda ser os sortudos do grupo, pois não importa o que façam, são obrigados a pôr algum músculo. Mas quando se trabalha a um nível mais avançado, saber como otimizar os resultados é a única forma de melhorar os resultados da musculação.