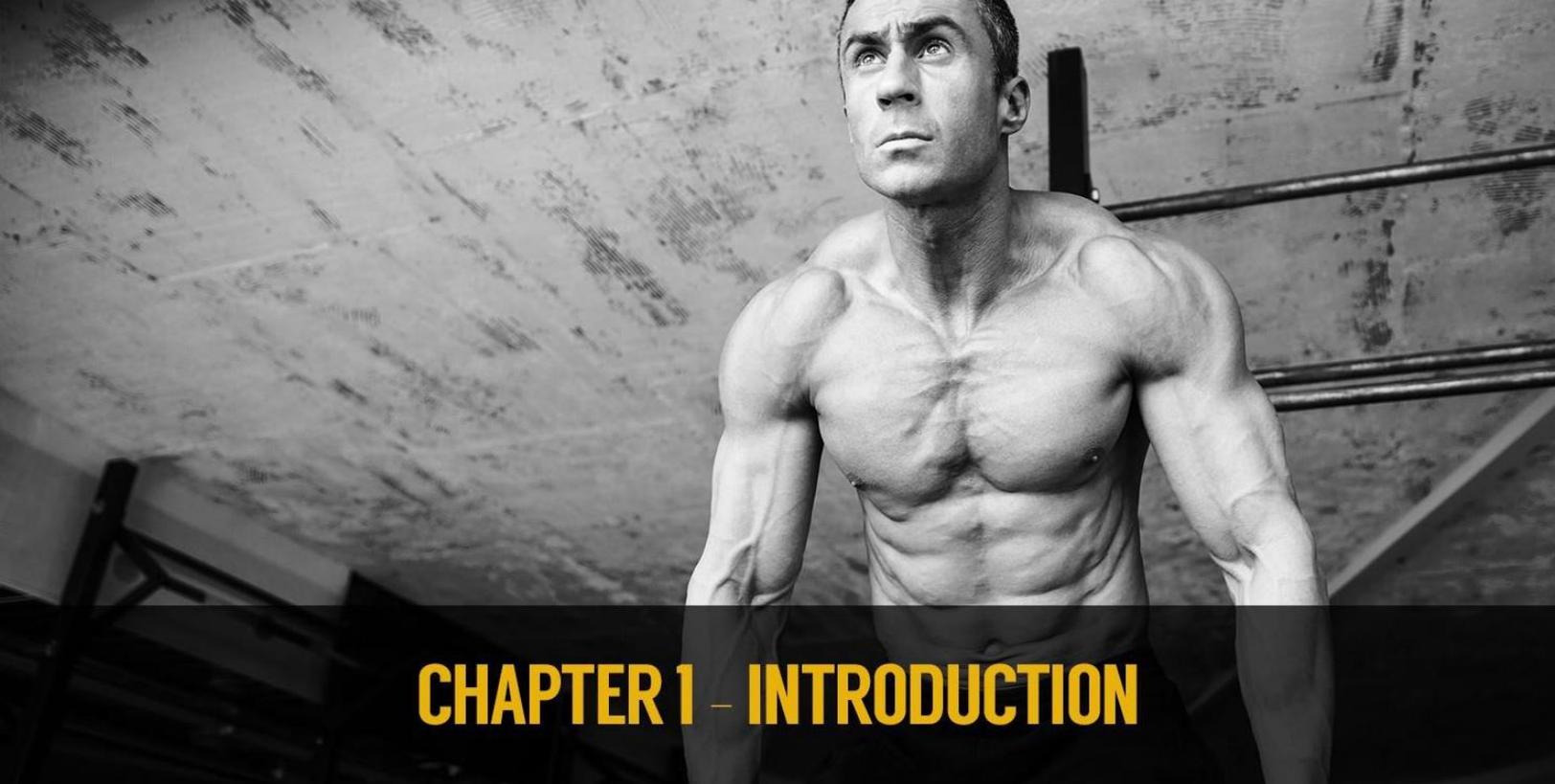


TOTAL BODY WEIGHT TRANSFORMAÇÃO

*Descobrir como
construir músculo e
queimar gordura sem
ginásios, equipamento
ou exercícios
complicados*

Conteúdos

Capítulo 1. Introdução	3
Os Muitos Benefícios do Treino de Peso Corporal.....	3
O que Vai Aprender	5
Capítulo 2. Porque é que os seus treinos antigos falharam	7
Capítulo 3. O Exercício SSE - Super Simples e Eficaz!	9
O Treino.....	9
Porquê Isto Funciona.....	10
Variações	12
Capítulo 4. Como construir um grande músculo com treino de musculação	13
A Ciência da Hipertrofia.....	13
Hipertrofia sarcoplásmica.....	14
Hipertrofia sarcoplásmica.....	14
Força de Construção	15
Fazer Sentido da Ciência.....	15
Utilização de Técnicas de Intensidade para Construir Músculos com Movimentos de Peso Corporal	17
Split para o Musculação do Peso Corporal: Puxar, Puxar, Pernas	18
Capítulo 5. Queimar gordura, construir força e melhorar a sua saúde	19
Queimar gordura com treino de peso corporal	19
Os Treinos	20
HIIT e Tabata	21
Formação para a Força	22
Formação para a Saúde	23
Capítulo 6. O ponto de colagem - Biceps	24
Exercícios Bicep sem necessidade de equipamento.....	24
Tensão Dinâmica e Auto-resistência Dinâmica.....	25
Capítulo 7. Um Glossário de Exercícios	26
Variações Push Up/Dip/Handstand.....	26
Variações de Sentar para cima e para baixo para trás.....	28
Variações de Puxar para cima.....	29
Variações da parte inferior do corpo	30
Equipamento em que vale a pena investir (e ficar criativo)	31
Capítulo 8. Conclusão	32



CHAPTER 1 – INTRODUCTION

Capítulo 1. Introdução

É tão simples... mas o treino de peso corporal pode muito bem ser a única coisa de que precisa para começar a fazer algumas grandes mudanças na sua vida.

Não querendo dizer que *é necessário* fazer mudanças... Mas se procura uma forma de construir mais músculo, de perder gordura, de se sentir mais saudável e melhor consigo mesmo e de ser bombeado cheio de energia - o treino de peso corporal pode fazer tudo isso.

E isto é verdade, *mesmo que* no passado não tenha conseguido entrar em forma com outros programas de formação. De facto, o treino de musculação é o antídoto perfeito para qualquer pessoa que tenha lutado com treinos regulares. Quer tenha tentado correr, levantar pesos ou qualquer outra coisa - o treino de musculação apresenta uma resposta mais fácil, mais rápida e mais eficaz - e é mais provável que o ajude a obter os resultados que procura.

Mesmo que *tenha* tido sucesso com outros programas no passado - o treino de peso corporal pode ser a adição perfeita à sua rotina e pode ajudá-lo a obter ainda melhores benefícios ainda mais rapidamente. E é um *tipo* diferente de aptidão e força que também irá desfrutar. Será forte mas também será perfeitamente proporcionado, mais cheio de energia e ainda mais ágil.

O treino do peso corporal dá-lhe poder como uma mola enrolada!

Nesta altura, a primeira pergunta que poderá estar a fazer é: porquê o treino de musculação? O que há de tão diferente em trabalhar com o seu próprio corpo? Porque é que as pessoas têm sucesso com este tipo de exercício, quando tudo o resto falhou? Vejamos algumas razões bastante convincentes de que o treino de musculação é o que precisa...

Os Muitos Benefícios do Treino de Peso Corporal

#1 Benefícios Práticos

Para começar, o treino de peso corporal tem uma tonelada de benefícios práticos que muitos outros tipos de exercício simplesmente não conseguem proporcionar.

Para começar, o treino de peso corporal não *requer qualquer* equipamento ou ferramentas. Como veremos mais adiante, há alguns itens que podem ajudá-lo a obter mais do seu treino e uma barra de tracção em particular é altamente aconselhável. No entanto, isto ainda não é um *requisito* por qualquer estiramento e pode fugir sem uma. Mesmo que vá para uma barra de puxar para cima, isto é algo que pode caber na estrutura da sua porta e que não o fará recuar mais de \$5 a um empurrão.

Isto é algo que dá uma grande vantagem ao treino do peso corporal. Isto significa que não é preciso gastar dinheiro para começar a treinar e que se pode fazê-lo em qualquer lugar. Muitas pessoas gostam de usar o treino de musculação quando visitam hotéis e outros lugares onde podem ficar e até se pode fazer este tipo de treino quando se acampa!

Mas isto também torna muito mais fácil começar na sua própria casa. O facto é que muitos de nós não podemos dar-se ao luxo de investir em equipamento de ginásio caro como prensas de bancada ou prateleiras de agachamento e a maioria de nós não tem a sala de qualquer maneira!

Depois há o facto de que ter muito equipamento significa na realidade muito trabalho para começar a treinar. Se vai usar halteres, halteres, um banco, uma chaleira... isto significa que vai ter de tirar todo esse equipamento e prepará-lo para ser utilizado. Isso pode não parecer grande coisa, mas se viver num espaço pequeno pode envolver muito trabalho e pode acrescentar 10 minutos ao seu treino. Tendo em conta que precisa de o embalar novamente, esta pode ser a diferença entre um treino rápido e espontâneo ou não ter tempo para treinar de todo.

Com treino de peso corporal, nada o impede de fazer um treino rápido de 5 minutos, mesmo quando se está à espera na paragem do autocarro. E, como veremos, esta é uma ótima maneira de treinar, pois significa que já não vai passar a maior parte do seu dia sedentário e que vai tudo por apenas uma hora. Usando o treino de peso corporal, podemos ser muito mais táticos e versáteis na forma como treinamos e *quando* treinamos.

#2 Benefícios Físicos

Outra coisa a considerar é a forma como o treino de peso corporal pode ter impacto no seu corpo. Claro que qualquer tipo de exercício deverá ajudá-lo a ficar mais apto, mais forte e mais magro... essa é que é a questão!

Mas o que o peso corporal faz melhor do que qualquer outro tipo de exercício é ajudá-lo a construir uma poderosa "relação força/peso". Isto significa basicamente que se pode tornar *muito* forte sem ganhar muito peso extra.

Ao mesmo tempo, o treino de peso corporal é muito activo. A sua própria natureza significa que está a usar todo o seu corpo quando faz esse tipo de treino e isso significa que a sua banda cardíaca sobe, queima mais gordura e melhora os seus níveis de energia.

Quando se treina no ginásio, muito do exercício que se vai fazer envolve realmente deitar-se! Deitar-se-á, por exemplo, enquanto faz o bench press e sentar-se-á enquanto faz bíceps

enrola muito do tempo. Isto fará com que a sua banda cardíaca atinja cerca de 80 - talvez - mas as pressões são muito mais activas e podem chegar aos 110 e acima.

Melhor ainda, a musculação ensina-lhe como usar todo o seu corpo para se tornar mais ágil e rápido. O treino de peso corporal inclui frequentemente elementos de equilíbrio, de flexibilidade e de poder explosivo - e todas estas coisas contribuem para melhorar a saúde e o desempenho em todos os aspectos.

Se quiser ser rápido, magro, leve e poderoso - então nada melhor do que o treino de peso corporal.

#3 É divertido!

Acredite ou não, o treino de peso corporal pode ser muito divertido. Já vimos que é muito mais fácil, mais prático e mais activo do que o treino de pesos. Mas, ao mesmo tempo, descobrirá que o treino de pesos corporais o ajuda a aprender truques de festa fixes, habilidades e habilidades que o fazem valer muito mais a pena. Se se tornar realmente bom, por exemplo, então pode começar a puxar de façanhas de força como puxar um braço, bater palmas e até mesmo pressionar as mãos. Isto é incrivelmente gratificante e dá-lhe uma incrível sensação de progressão.

O treino de peso corporal é também muito mais versátil do que outros tipos de treino e permite trabalhar de formas diferentes que quase parecem jogos. Pode fazer treino de musculação ao ar livre, ou pode fazê-lo usando algum tipo de bola ou outra ferramenta para o transformar num desporto.

O que Vai Aprender

Como pode ver então, o treino de peso corporal tem uma *tonelada de vantagens*: é fácil, divertido, prático, rápido, versátil e é muito eficaz e bom para si.

Mas há um problema e isso é que muitas pessoas simplesmente não sabem como fazer o treino de musculação funcionar para elas.

Mais especificamente, muitas pessoas pensam que o treino do peso corporal não lhes pode oferecer um desafio suficiente para estimular ganhos musculares reais ou perda de gordura real. O pressuposto é que o treino de peso corporal é uma espécie de versão 'fácil' de ir ao ginásio e que os resultados vão reflectir isso.

No entanto, isto está longe da realidade. Como verá, o treino do peso corporal *pode* ser igualmente eficaz para a construção de músculos grandes e poderosos e pode ser *muito* útil para queimar muita gordura. Algumas das melhores celebridades físicas por aí são um resultado directo do treino de peso corporal *sozinho* - só é preciso saber como utilizá-lo correctamente.

Este livro vai ensinar-lhe tudo o que precisa de saber sobre queimar gordura e construir músculo. Vai aprender a ciência por detrás da hipertrofia e aprenderá exactamente como a pode aplicar usando o seu peso corporal - tal como o aplicaria usando pesos.

Aprenderá a treinar para desencadear o crescimento ou para queimar a maior quantidade de gordura e conhecerá a ciência por detrás disso. Além disso, aprenderá uma tonelada de exercícios excitantes e saberá exactamente como os colocar juntos num programa de treino.

Mas antes de entrarmos em tudo isso, vamos começar com um treino muito rápido e simples que pode fazer em casa. Este treino vai ser concebido para o ajudar a construir músculo rapidamente e a entrar em forma magra. Mesmo que leia apenas este capítulo, vai descobrir que tem o segredo de estar na melhor forma da sua vida.

Curioso? Então continue a ler!



CHAPTER 2 – WHY YOUR OLD WORKOUTS FAILED

Capítulo 2. Porque é que os seus treinos antigos falharam

Pense em quantas pessoas conhece que tentaram entrar em forma e falharam. Pense em quantos dos seus amigos ou familiares iniciaram novos programas de treino ou novos regimes de perda de peso. Ou estão a tentar construir grandes músculos, ou estão interessados em perder gordura.

Seja como for, vêm ter convosco todos entusiasmados com os seus novos objectivos e mostram-vos o seu programa. Muitas vezes, isso implica treinar cinco dias por semana no ginásio, talvez durante uma hora de cada vez.

Ao mesmo tempo, este novo programa de formação vai envolver a ingestão de 500 calorias a menos. Como é que pode falhar?

Eu digo-lhe como falha. De facto, dir-vos-ei como falha quase *sempre*.

O problema não é que o programa de formação não seja bom. O problema é que eles não se agarram a ele. Têm este objectivo excitante e estão todos prontos para avançar com ele, mas na segunda semana já estão a perder a motivação.

Surge algo "importante" e eles têm de tirar um dia de formação. Ou isso, ou chegam a casa do trabalho e estão tão cansados que têm de faltar a uma sessão.

Depois apanham uma constipação e isso significa mais uma semana de folga.

E os seus amigos estão a comer fora e são convidados, pelo que se dirigem a isso e consomem 1.500 calorias de uma só vez. Até agora, tão mau.

No final da terceira semana, estão agora de volta à posição em que se encontravam *para começar* e não fizeram qualquer progresso na sua dieta ou no seu treino. Isto é desanimador e também é algo *embaraçoso* quando as pessoas lhes perguntam como está a sua aptidão física.

Por isso, eles simplesmente escovam-na para um lado e depois fingem que nunca aconteceu. Até aparecer o próximo programa, é isso!

Provavelmente está muito familiarizado com esta história e, de facto, é provavelmente uma história que já *viveu*

a si próprio muitas vezes.

O problema é que estes programas de formação são demasiado ambiciosos. Assumir um novo programa de formação como este requer uma quantidade *incrível* de dedicação e energia.

Pense nisto: neste momento provavelmente sente-se como se não tivesse muito tempo na sua vida. Provavelmente sente-se apressado e provavelmente tem muito pouca energia quando regressa à noite.

É por isso que está actualmente fora de forma. Não é por falta de interesse ou por falta de tentativa. Se fosse fácil ficar em forma incrível, então já o teria feito! A verdade é que a vida é dura e a maioria de nós está a lutar apenas para se manter à tona.

A propósito, eis uma rápida novidade: o problema não é o tempo.

Todos nós pensamos que temos um problema com o tempo, mas isto é quase sempre falso. Muitas vezes pensamos que não temos tempo e é por isso que não conseguimos fazer tudo o que queremos. Mas se isso é verdade, então como é que puderam ver todo aquele boxset do Jogo dos Tronos recentemente? Como é que passou toda a noite passada apenas deitado em frente à televisão?

Como foi capaz de bater três vezes com o alarme?

O problema não é o tempo - é a energia. A energia é finita e só há tanto stress e tanto trabalho/actividade que nos podemos esmagar um dia antes dessa energia finita começar a secar.

Se *já* estás com o pé direito. Se já está exausto e stressado... então o que o faz pensar que pode acrescentar um treino ao fim do seu dia que é de uma hora? E o que o leva a pensar que pode conduzir *até* ao ginásio para fazer o seu treino? E depois voltar? E depois tomar um duche?

Há mais coisas sobre ir ao ginásio que não levamos também em conta. Por exemplo, o custo. Depois, há o tempo frio.

E aqui está uma: toda aquela lavagem extra! Se for ao ginásio 5 dias por semana, então estará a criar mais cinco pares de roupa interior suja e terá de lavar todos aqueles fundos de jogging e tops de tanques...

Espera fazer tudo isto quando *já* não tem energia e também pretende comer menos calorias? Dar a si próprio *ainda menos* energia?

E pergunta-se porque é que tantos programas de formação falham?



CHAPTER 3 – THE SSE WORKOUT – SUPER SIMPLE AND EFFECTIVE!

Capítulo 3. O Exercício SSE - Super Simples e Eficaz!

Quero demonstrar-vos desde já o poder do treino do peso corporal e é por isso que começo com este simples treino. Chama-se "treino SSE" porque é super simples e eficaz.

Este é um exercício que aborda *todas* as questões que vimos no último capítulo e depois algumas.

É um treino que demora 10-15 minutos. Só precisa de uma barra de puxar para cima (ou um ramo de árvore). E vai fazê-lo pela manhã, antes de tomar banho.

O Treino

O treino é um circuito. Isso significa que se vai passar por cada exercício uma vez e depois começar de novo desde o início.

Vai descansar durante 30 segundos entre cada conjunto completo e vai executar cada conjunto de jogadas durante 30 segundos.

Os exercícios são "push ups", "pull ups" e "jack in the box". Assim, o exercício tem este aspecto:

- 30 segundos de "push ups
- 30 segundos de puxões
- 30 segundos de macaco na caixa
- 30 segundos de

descanso. Depois repete-o

cinco vezes.

Certifique-se de que está a fazer tantas repetições de cada exercício quantas puder e de que está a dar o seu melhor. Também é necessário assegurar-se de que não está a descansar *de todo* quando se passa de um exercício para o outro.

Não importa quantos carregamentos e puxos se fazem. O que importa é que continue até ao fim dos trinta segundos (pelo menos continue a tentar).

Se não conseguir fazer flexões, então pode fazer flexões de joelhos para começar.

E se não conseguir fazer puxões (ou não conseguir fazer o suficiente), então vai fazer puxões *assistidos*.

Puxos assistidos significa que se vai pegar numa cadeira e colocá-la debaixo da barra de puxar para cima. Pode agora colocar os seus pés nessa cadeira e usá-los para se ajudar ligeiramente em cada puxada para cima. Não faça batota e apenas 'levante-se' - dê a si próprio a mínima ajuda com as pernas para que possa completar cada exercício.

Lembre-se também que os pull ups são aqueles em que se usa um aperto de mão (pronunciado) excessivo. Isso significa que as palmas das mãos estão viradas para longe de si e, desta forma, também estará mais envolvido no exercício do que nos seus bíceps.

Finalmente, ao executar o "jack-in-the-box", é preciso agachar-se até ao fundo e agachar-se, depois explodir para cima e tocar os braços e pernas como um peixe-estrela. É como um agachamento combinado com um salto de estrela. Se não conseguir fazer isto, então basta dar saltos de cócoras para começar.

Esse é todo o treino. Como eu disse, é simples. Mas também é realmente eficaz. E vai fazê-lo cinco dias por semana antes de começar a trabalhar.

Mais uma dica: não o faça imediatamente ao acordar. Espere pelo menos 10 minutos, pois dessa forma a sua coluna vertebral não ficará mole por dormir e reduzirá as hipóteses de lesões. Mas isto é bastante leve, por isso, deve descobrir que está bem para entrar sem aquecimento.

Porquê Isto Funciona

Então o que há de tão especial neste treino?

A primeira coisa é que tem tudo o que é preciso nele. O treino tem três componentes: empurrar, puxar e pernas. Cada exercício é também composto e, dessa forma, está de facto a visar *quase* todos os músculos do corpo:

Imprensa em alta: Pecs, tríceps, ombros, armadilhas, abdominais

Puxar para cima: Aatos, bíceps, abdominais

Jack in the Box: Quads, tendões, tendões, bezerros, glúteos

Também vai rápido e todos estes exercícios são suficientes para obter a sua classificação cardíaca. Isso significa que se for tão intenso quanto possível, pode facilmente ficar de pé para queimar cerca de 150 calorias só com isto. No início do seu dia é uma *excelente* forma de começar e significa que pode escorregar e

comer um KitKat sem que isso tenha tanta importância. A propósito, isso também soma 750 calorias até ao final da semana.

E porque está a treinar no início do dia - antes do pequeno-almoço - isto conta como 'jejum cardio'. Para quem não sabe, isto significa basicamente que está a fazer exercício cardiovascular num ponto em que não há glicose no seu sangue. Isso, por sua vez, significa que o corpo vai queimar *gordura* em vez de açúcar e que, como resultado, perderá mais peso.

Depois há o facto de estes movimentos serem de facto *bastante* duros em termos de trabalho muscular. Pode facilmente começar a notar os seus bíceps, os seus peitorais e os seus abdominais fortalecem-se apenas com isto. As pressões são na verdade *surpreendentemente* boas para os seus abdominais. Não só porque está a treinar suficientemente rápido para queimar calorias, mas também porque vai usar o seu abdómen transversal (o músculo abdominal que envolve o seu corpo como um cinto de pesos) para segurar o seu estômago. Isto fará com que os seus abdominais pareçam muito mais planos e é o que falta em muitos programas de treino.

Melhor ainda, isto também é *super* conveniente. Não importa a pressa ou o cansaço, quase todos se podem levantar 10 minutos mais cedo e fazer 10 minutos de exercício. Tem de ser rigoroso consigo mesmo aqui: nunca ultrapasse os 10 minutos. Isto desafia o objecto e significa que vai acabar por adiá-lo.

Fazem *apenas* 10 minutos. Mas é o suficiente para construir mais força, mais energia e mais massa muscular magra.

A outra grande vantagem é que o está a fazer antes do seu chuveiro. E pode usar a roupa em que dormiu! Apenas alguma roupa interior ficará bem mesmo porque está a treinar no conforto da sua própria casa. Assim, num par de boxers ou cuecas, pode fazer as suas pressas e puxar e depois saltar directamente para o duche.

Agora não está a tomar um duche "extra" que lhe ocupa tempo e não tem mais roupa para lavar. Este é um treino de dez minutos que *na realidade tem* apenas dez minutos de duração!

Isto é algo que *todos* podem dar-se ao luxo de acrescentar ao seu regime, portanto, é suficiente para o ajudar a perder mais peso, construir mais músculo e, em geral, ficar muito mais forte e em melhor forma.

Se já faz exercício regularmente - mesmo que seja atleta ou fisiculturista - então basta adicionar este pouco de treino extra no início do seu dia para o ajudar a ultrapassar os treinos em que falta fazer exercício e para garantir que consegue um pouco mais de exercício ao longo do dia. Simplificando, o treino SSE é a solução para todos os seus problemas de treino - por isso, acrescente-o ao seu regime!

Agora tem algo para começar a fazer de imediato... por isso comece a fazê-lo!

Não espere até ter lido o resto deste livro. Não espere até ter falado com um treinador pessoal.

O que realmente importa, é que se comece a fazer *alguma coisa*. Aprenderá mais à medida que formos percorrendo o livro, mas entretanto basta começar a fazer uma coisa e começar a fazer progressos!

Variações

À medida que vai ficando um pouco mais avançado, poderá começar a descobrir que o treino 'SSE' *também* é um pouco simplista. Ou talvez se queira adaptá-lo para ser um pouco mais 'corpo total'.

Nesse caso, pode fazê-lo simplesmente adicionando alguns movimentos extra ao seu regime e trocando-os por dentro e por fora:

- Dips (pode fazê-lo com duas cadeiras opostas uma à outra)
- Mergulhos Tricep
- Queixo para cima
- Inclinar a imprensa

Certifique-se apenas de que tem um movimento de empurrão composto, um puxão e um exercício para as pernas!



CHAPTER 4 – HOW TO BUILD BIG MUSCLE WITH BODYWEIGHT TRAINING

Capítulo 4. Como construir um grande músculo com treino de musculação

Usando o treino SSE, pode começar imediatamente a ficar mais apto e a queimar gordura/músculo de construção.

Mas e se quiser ser o próximo Arnold Schwarzenegger? E se quiser tornar-se incrivelmente volumoso, rasgado e encajado? Nesse caso, pode pensar que a sua única opção é começar a levantar pesos mas estaria errado - de facto, há várias maneiras de construir grandes músculos usando apenas o peso corporal e é provavelmente muito mais fácil do que suspeita.

Neste capítulo, vamos analisar como funciona a construção muscular e vamos analisar como se pode fazê-lo usando o peso corporal. Isto é tudo uma questão teórica. No final do livro, vamos analisar os movimentos individuais de peso corporal que pode utilizar e fornecer uma espécie de glossário de exercícios para mergulhar e sair. Portanto, leia isto e depois aplique a esses movimentos. Embora para ser honesto, pode fazer a maior parte disto apenas com os poucos exercícios regulares de peso corporal que provavelmente já conhece.

Vamos então ver como construir músculo...

A Ciência da Hipertrofia

O crescimento muscular em resposta à formação é tecnicamente conhecido como 'hipertrofia'. Hipertrofia é o que é a musculação e se se está a tentar parecer grande e volumoso, é também o que se precisa de ser.

Então a questão é: como é que a hipertrofia funciona? Como se pode estimular o seu corpo a produzir mais músculo?

E a resposta é que é necessário fornecer *volume* ao corpo. O volume é o que define a intensidade do seu treino e pode vir quer do aumento do peso, quer do aumento do número de repetições. Ou de ambos.

Isto desencadeia então mudanças no músculo que o faz crescer e acredita-se amplamente que existem dois mecanismos diferentes através dos quais isto pode ocorrer:

- Hipertrofia sarcoplásmica
- Hipertrofia miofibrilar

Hipertrofia sarcoplásmica

A hipertrofia sarcoplásmica é o tipo de hipertrofia que é causada quando se aumenta o número de repetições. Este é o tipo de crescimento muscular que se obtém quando se treina com gamas de repetição de cerca de 12-15 ou mesmo superiores. Também é aumentada quando se aumenta o "tempo sob tensão", que é a quantidade de tempo que se passa efectivamente sob o peso (em vez de o colocar para descansar entre conjuntos).

Quando aumenta o número de repetições que executa e quando mantém o peso em posição, está a exigir a resistência do seu músculo. Isto, por sua vez, depende da quantidade de fluido e da quantidade de energia (ATP) armazenada nas células musculares - o sarcoplasma.

Quando se usa este tipo de treino, significa que o músculo está constantemente tenso e a funcionar. Por sua vez, isto faz com que o sangue "ocluid". Por outras palavras, ele é enviado para o músculo e permanece lá. Isto é também o que nos faz ter a sensação de 'bombear' quando estamos a trabalhar. Como isto acontece, também se obtém uma acumulação de metabolitos - produtos de construção muscular que se encontram no sangue e que acabam por inundar os músculos. Os metabólitos incluem os gostos da testosterona, da hormona de crescimento e do IGF1. Também se obtêm aqui muitos nutrientes.

Como resultado, o músculo responde crescendo e especificamente inchando e assumindo mais massa de água. Isto dá aos músculos um aspecto maior e inchado. Podem ser bastante "moles" mas é uma óptima maneira de ficar grande rapidamente e de aumentar a sua capacidade de realizar grandes séries de exercício.

Hipertrofia sarcoplásmica

Outra coisa que ocorre à medida que se treina é que se criam lágrimas minúsculas na fibra muscular. Estas são chamadas 'microtears' e são tão pequenas que não são prejudiciais de forma alguma ou tão dolorosas (embora isto possa levar a 'DOMS' no dia seguinte - dor muscular de início retardado).

O que estes microtears *podem* fazer, porém, é fazer com que o músculo pareça danificado no corpo, o que significa que precisa de ser reparado. Quando estiver a descansar mais tarde, o corpo irá utilizar proteínas da sua dieta para reconstruir o músculo e cada uma dessas fibras musculares voltará ligeiramente mais espessa e ligeiramente mais forte do que antes. Isto aumenta o tamanho e a força e a melhor maneira de desencadear este tipo de hipertrofia é através de treino com pesos pesados. É assim que os 'power lifters' treinam e é assim que conseguem obter um peso muito forte levantando apenas algumas vezes.

O que também precisa de saber é sobre os diferentes tipos de fibra muscular. Os seus músculos têm uma série de "tipos" diferentes de fibras musculares que os compõem e cada um tem um

papel ligeiramente diferente. No entanto, em geral, podemos dividir estas fibras musculares em duas categorias que são "rápidas

contrair-se" e "contrair-se lentamente". As fibras de contracção rápida são capazes de criar maior aceleração e maior força - e isso significa que são os tipos mais úteis para levantar pesos pesados. O seu corpo irá utilizá-los primeiro quando se move pesos pesados e uma vez que se tornem fatigados/torcidos, irá passar para as fibras de contracção mais lenta. Eventualmente, não terá potência suficiente para mover o peso - mas algumas fibras de contracção lenta permanecerão, o que significa que ainda será capaz de mover os seus braços!

Força de Construção

Há algo mais que também ocorre aqui e que é o facto de também estar a fortalecer a sua "ligação muscular mental". Esta é a capacidade do seu cérebro de *usar* realmente o músculo que tem para exercer força e quanto mais treina, maior se torna essa capacidade.

Cada vez que contrai um músculo, fá-lo enviando sinais do seu cérebro através do seu sistema nervoso central. Quando esse sinal chega ao fim do nervo, a acetilcolina é libertada através da 'junção neuromuscular' e isto faz com que as células musculares disparem.

À medida que o faz repetidamente, é realmente capaz de aumentar o número de núcleos nas suas células musculares (chamados myonuclei), o que significa que mais fibras musculares podem disparar em resposta a esse sinal. Isto *também* contribui para o crescimento muscular extra, porque o número de núcleos está directamente relacionado com a síntese proteica - a capacidade dos músculos de utilizar a proteína na sua dieta para construir músculo!

Fazer Sentido da Ciência

É muita ciência a ter em conta, mas não se preocupe se não seguir tudo isso.

Tudo o que precisa realmente de saber é que levantar pesos cria lágrimas na fibra muscular e acumula a quantidade de fluidos nas células musculares e que ambos os processos contribuem para o crescimento muscular e aumento da força.

Ambos estes processos também doem ligeiramente. Não importa o que alguém lhe diga (e algumas pessoas tentam negar isto), trabalhar para construir músculo *deve* ser desconfortável.

É um tipo de dor muito específico e não se deve ir muito longe. Mas a acumulação de ácido láctico (que se acumula juntamente com os metabolitos) e o rompimento do músculo causam a queima do músculo durante o treino e no dia seguinte. Pergunte a qualquer fisiculturista ou atleta e eles dirão a mesma coisa. "Sem dor, não há ganho".

Agora o problema que enfrentamos vai ser tentar fazer crescer o músculo usando apenas o nosso próprio peso corporal.

Se estiver a treinar com pesos, isto é fácil. Tudo o que tem de fazer é adicionar mais 10kg ao seu bar e tornou-o mais difícil.

Mas se estiver a treinar com o seu corpo, então as coisas tornam-se significativamente mais difíceis. Uma vez que se pode fazer 100 pressões, como se pode tornar mais difícil?

Felizmente, há uma série de truques e métodos que podemos usar...

A boa notícia é que o seu corpo não *se importa* se está a levantar um peso pesado ou não. No que diz respeito ao seu corpo, a quantidade de força é tudo o que importa. Portanto, podemos manter o mesmo peso (o nosso corpo) desde que aumentemos a quantidade de força que estamos a utilizar.

Mudar o ângulo

Uma maneira de tornar o treino mais difícil é simplesmente mudar o *ângulo* do exercício. A isto chama-se "estender o braço de alavanca", o que basicamente significa que estamos a afastar o peso (o nosso corpo) mais do ponto em que estamos a aplicar a força. Isto torna então o exercício mais difícil, porque a quantidade de força gerada tem de ser maior.

A forma mais fácil de o demonstrar é através de uma imprensa. Ponha-se em posição de empurrar para cima como normalmente faria, mas agora, em vez de fazer a pressão para cima assim, vai mover os braços ligeiramente *para baixo* (para que fiquem nivelados com o fundo dos peitorais) e vai virar as mãos para fora ligeiramente.

O que acabou de fazer é estender a alavanca. Agora está a levantar *mais peso* porque o seu corpo está pendurado por cima e a força precisa de viajar mais longe ao longo do braço e num ângulo. Embora a quantidade de peso não tenha mudado, a quantidade de força *mudou*. A propósito, chama-se a isto uma "pressão maltesa".

Aumentar a Aceleração

No que diz respeito à sua fibra muscular, aceleração e força são as mesmas coisas. Por outras palavras, contrair *rapidamente* o seu músculo é exactamente a mesma coisa que contrair *duramente* o seu músculo.

Isto significa então que podemos agora usar algo chamado 'plyometria' para treinar as mesmas fibras musculares explosivas de 'contração rápida' que usaríamos com um peso pesado. O exemplo perfeito? Palmas para cima! Simplesmente faça pressões o normal, mas lance-se no ar o mais alto que puder e bata palmas uma ou duas vezes. Ao fazer isto, continua a fazer pressões com a mesma quantidade de peso, mas agora está a lançar-se ao ar através da simples aceleração. O resultado será um cansaço muito mais rápido!

Como duplicar o peso

Quer duplicar rapidamente a quantidade de peso que está a usar para se levantar durante um puxão para cima? A solução muito simples é retirar um braço da barra. Desta forma, está agora a levantar a mesma quantidade de peso, mas com apenas um bíceps, uma trava e um lado do seu corpo. O mesmo se aplica às subidas de pressão e aos mergulhos tríceps e a numerosos outros tipos de exercício.

Nesta altura é provável que se pergunte como *chegar ao* ponto em que se pode fazer pull ups com uma mão. E a resposta simples é a transição gradual! Por outras palavras, pode começar por colocar 70% do seu peso, por um lado, e 30%, por outro. Isto requer que você

manipule a quantidade de força que exerce de cada lado também e, ao fazê-lo, está a melhorar a sua ligação mente-músculo e também a sua agilidade e controlo corporal! Muito fixe.

Por isso, faça um puxão para cima inclinando-se ligeiramente mais para um lado, depois mova-se mais para o outro lado na próxima representação e continue a alternar dessa forma. Desta forma, será capaz de acumular gradualmente a força para se elevar inteiramente de um só lado, eventualmente!

Utilização de Técnicas de Intensidade para Construir Músculos com Movimentos de Peso Corporal

Como se pode ver então, há muitas maneiras de tornar o treino de peso corporal difícil. Já pode fazer um levantamento de mão com uma mão? Consegue segurar planche (braços na posição de empurrão maltês, pernas a pairar atrás de si)? Se não, então ainda não esgotou todas as possibilidades com o treino de musculação!

O problema é que muitas pessoas simplesmente não aplicam estas técnicas correctamente quando fazem treino de musculação para tentarem construir músculo. Fazem 30 flexões três vezes e depois dão o dia por causa dos peitorais! Ou têm uma tentativa fraca de um empurrão maltês para cima, ou um empurrão de uma mão para cima e depois desistem.

Mas lembre-se: para conseguir o maior crescimento é preciso aumentar o volume e isso significa a quantidade de repetições e a quantidade de peso.

E precisa de encontrar formas de *ultrapassar o fracasso*. Se parar antes de ser forçado também, não causará esses microtears e não desencadeará tanto crescimento.

É aqui que nos podemos dirigir aos fisiculturistas para nos inspirarmos. Eles combinarão uma série de exercícios diferentes de formas únicas, a fim de ultrapassar as falhas e aumentar o seu volume e o seu tempo sob tensão. Estas técnicas são referidas como "técnicas de intensidade" ou os "princípios de Joe Weider".

Incluem coisas como conjuntos de gotas - que envolvem baixar o peso de cada vez que se chega ao fracasso e depois fazer mais repetições. Incluem também supersets (mudar rapidamente de um movimento para o outro), conjuntos gigantes (realizar combinações enormes de exercícios diferentes sem descanso no meio), queimaduras (realizar a maior parte do movimento uma vez que os seus músculos se tenham cansado e desistido), repouso-pausa (parar a meio do movimento para que não possam confiar no impulso para os ajudar), pré-exaustão (esgotar um grupo muscular antes de um exercício para que os outros músculos tenham de trabalhar por conta própria), batota (fazer batota durante o movimento para que possam fazer apenas mais algumas repetições)... e mais!

É assim que precisa de começar a pensar no seu treino de musculação, se quiser desencadear o crescimento muscular máximo.

Isso significa que não se fazem "três conjuntos de dez" a toda a hora. Em vez disso, pode usar algo chamado "conjunto de gota mecânica", o que significa que torna o peso mais leve cada vez que falha, mas muda a sua posição.

Por exemplo, poderia fazer:

Palmas para o fracasso Pressão normal para o fracasso Pressão de joelhos para o fracasso

Ou:

Puxos com uma mão até ao fracasso Puxos com duas mãos até ao fracasso Puxos assistidos até ao fracasso

Agora está a cansar as fibras musculares de contracção rápida *várias* vezes durante o movimento e está a empurrar-se para muito além do fracasso. Aumentou o peso, o tempo sob tensão e mais e deve *sentir* este começo a arder no músculo.

Concentre-se realmente nisso - ouça o seu corpo e tente sentir como os seus músculos estão a responder. Consegue sentir a bomba e a queimadura? Está a fazer o mesmo tipo de treino que faria ao levantar pesos muito pesados no ginásio? Se não sentir força suficiente, então tem de voltar à prancheta de desenho e começar a torná-la *mais difícil!*

Pode mesmo usar 'queimaduras' no fim destas sequências. Assim, uma vez feito o máximo de puxões, basta pendurar e executar o máximo de movimento possível e *sentir* o músculo a arder como se sente.

Quem disse que os exercícios de musculação tinham de ser fáceis?

Split para o Musculação do Peso Corporal: Puxar, Puxar, Pernas

Note-se que para este tipo de treino intenso, deve-se evitar treinar o mesmo grupo muscular mais de uma vez por semana. Isto não é como o treino de SSE porque é demasiado para fazer todas as partes do corpo como este todos os dias.

Em vez disso, divida os seus treinos em três dias separados:

- Empurrar (pressão, mergulhos, pressão no ombro)
- Puxar (puxar para cima, bíceps, queixo para cima)
- Pernas (agachamentos, alongamentos, levantamentos de bezerros)

Utilizar múltiplos exercícios que são semelhantes e empurram repetidamente cada grupo muscular para o fracasso. Pode fazer PPL uma ou duas vezes por semana e depois só tem de descansar bem e comer muitas proteínas durante os seus dias de folga.



CHAPTER 5 – BURN FAT, BUILD STRENGTH AND IMPROVE YOUR HEALTH

Capítulo 5. Queimar gordura, construir força e melhorar a sua saúde

Mas nem todos os que lêem este livro vão querer construir grandes músculos e a criação de divisões de treino intenso certamente não é para todos.

Muitos de vós vão querer apenas melhorar a vossa saúde, queimar alguma gordura e sentir-se um pouco mais fortes. Nesse caso, podem começar a ver benefícios surpreendentes simplesmente usando o treino SSE que vimos no início deste livro. No entanto, à medida que progredir, poderá querer tornar isto mais desafiante para si próprio e passar um pouco mais de 10 minutos de manhã para construir alguma força real e queimar alguma gordura real!

Queimar gordura com treino de peso corporal

As pessoas que querem queimar gordura e perder peso irão muitas vezes assumir, erradamente, que não podem realmente conseguir isso usando pesos ou treino de peso corporal. É por isso que descobrirá que a maioria dos programas de emagrecimento tendem a girar em torno de exercícios cardiovasculares e aeróbicos, tais como correr, andar de bicicleta ou saltar à corda.

Não me interpretem mal - esta é uma forma eficaz de queimar gordura. É apenas que o treino de peso corporal é *melhor*. Confia em mim!

Há muitas razões para isto. A primeira é que o treino de peso corporal, quando realizado da forma correcta, envolve de facto mais energia do que a corrida. Isto porque pode usar *todos os* seus membros. Tente fazer burpees durante 30 segundos e depois veja como se sente! É tão enérgico como correr e queima tantas calorias quanto correr. E contrair ao mesmo tempo só torna isto ainda mais insanamente difícil - isto é o que é conhecido como 'cardio de resistência' e é uma das melhores formas de queimar gordura rapidamente.

Ao mesmo tempo, executar coisas como o burpees está *também* a usar muito músculo. Estará a usar todos os músculos das pernas, os tríceps, os peitorais, os ombros... e quando o faz, desencadeia a libertação da hormona de crescimento e da testosterona. Estas são hormonas *anabolizantes* que lhe provocam a formação de músculo e queimam mais gordura.

E o que é mais, é que simplesmente *ter* mais músculos também o ajudará a queimar mais gordura. Se tiver grandes bíceps e peitorais, então o seu corpo precisa de os alimentar e isso significa que vai queimar muito mais calorias mesmo enquanto dorme!

Há também o facto de que a tonificação muscular ao mesmo tempo que a queima de gordura leva a um físico muito melhor. Muita gente quer ver-se livre da celulite, por exemplo. Adivinhe? A melhor maneira de se livrar da celulite não é queimar gordura, mas sim construir músculo por baixo e assim tonificar a carne e fazer com que tudo pareça mais suave.

O músculo tonificante também lhe dá todas as proporções que deseja. Se for mulher, então escreva "raparigas que se agacham" no Google Images. Verá que as mulheres que se agacham são *famosas* por terem grandes nádegas. Pode fazer exactamente a mesma coisa com saltos de agachamento, mas estará a queimar mais gordura ao mesmo tempo!

Os Treinos

Como é que se põe isto em prática? Felizmente, é bastante fácil.

Desta vez, queremos concentrar-nos em exercícios corporais completos. Fazer isso permitir-nos-á queimar mais calorias e desencadear a libertação de mais hormonas de uma só vez. E não vamos cansar os músculos no mesmo grau, por isso não há razão para não podermos treinar a mesma área algumas vezes seguidas.

Os circuitos prestam-se perfeitamente a isto e agora tudo o que vai fazer é certificar-se de que executa cada 'estação' com alta intensidade. Isso significa que vai bombear o máximo de repetições possível e passar directamente de uma estação para a seguinte. Tente bater a sua 'pontuação alta' cada vez que fizer o treino.

Também pode fazer alguns movimentos de cardio e depois certificar-se de que a última estação lhe dá um tempo decente para descansar e recuperar antes de começar de novo.

Eis o que pode parecer um exemplo:

- 30 segundos de puxar para cima
- 30 segundos a bater palmas
- 30 segundos de mergulhos tríceps
- Saltos de 30 segundos
- 30 segundos de queixo para cima
- 30 segundos de saltos de salto
- 30 segundos de inclinação para cima

- 30 segundos de descanso

Depois basta repetir isto 5 vezes para um treino de 20 minutos! Pode substituir os movimentos por coisas que são mais difíceis/mais fáceis dependendo da sua capacidade, basta ter a certeza de que está a ir a todo o vapor (assumindo que está de boa saúde, claro) e que atinge cada grupo muscular do corpo.

Pode usar este treino 3-5 vezes por semana e verá que é mais do que suficiente para *realmente* começar a tonificar.

E se estiver à procura de algo um pouco mais guiado que o fale através dos movimentos, pode sempre tentar algo como *The Insanity Workout*. Eles são, na verdade, muito bons.

Mas eu não o faria. Porquê? Porque pode obter toneladas de vídeos gratuitos no YouTube e aplicações gratuitas que fazem *exactamente a mesma coisa*.

HIIT e Tabata

Pensa que o circuito acima é demasiado fácil? Então vamos aumentar um pouco a fasquia...

HIIT significa "High Intensity Interval Training" e é uma forma *muito* popular de treino neste momento para pessoas que procuram perder peso. A ideia básica deste tipo de treino é que está a alternar entre períodos de esforço extremo e recuperação suave.

Assim, por exemplo, pode correr durante 30 segundos e depois correr durante 2 minutos e repetir. Isto funciona porque lhe permite alternar entre o treino aeróbico e anaeróbico. O treino aeróbico significa que está a correr a uma velocidade que lhe permite queimar reservas de gordura, respirando mais oxigénio e fazendo-o circular. Isto ocorre quando se exercita a 70% da sua frequência cardíaca máxima.

Em contrapartida, o treino anaeróbico ocorre quando se treina a 90% da sua frequência cardíaca máxima. Neste ponto, exercita-se demasiado depressa para queimar gordura e, em vez disso, queima-se açúcar no sangue. Quando o faz, significa que consome todo o açúcar disponível e a partir desse ponto o seu corpo *só* pode utilizar reservas de gordura. Significa também que se continua a queimar gordura durante o resto do dia, uma vez que se tem menos açúcar no sangue.

Isto também tem mais a ver com isto. HIIT permite-lhe exercitar-se mais num período de tempo mais curto, tornando assim a forma de exercício muito mais prática e significando que é mais provável que o faça num horário atarefado e que obtenha muito mais benefícios com isso.

Claro que isto pode ser aplicado ao treino de peso corporal - que já é mais eficaz do que apenas cardio (é 'cardio de resistência') e que também desencadeia uma resposta anabólica. Esta é a *tempestade perfeita* para a perda de peso.

E só precisa de quatro minutos por dia...

Protocolo Tabata

O protocolo Tabata é uma das melhores técnicas disponíveis para a utilização do HIIT e demora apenas quatro minutos.

A ideia é simples:

30 segundos de

exercício 30 segundos

de descanso

E repete isto oito vezes.

Parece fácil mas é absolutamente brutal no final, desde que se esteja a treinar com intensidade total. Bons exemplos de coisas que pode fazer incluem saltos, pressões, puxões (isto não é *nada* fácil) ou aplausos.

À medida que avança, pode também utilizar o protocolo Tabata em conjunto com a "recuperação activa". Isso significa que, em vez de descansar durante trinta segundos, vai agora segurar a prancha ou fazer abdominais - alguma forma de treino 'leve' de peso corporal.

Não tente isto antes de ter feito SSE durante algum tempo ou circuitos regulares. Quando o experimentar pela primeira vez, faça-o apenas durante 2 minutos.

Isto é HARD como pregos. Mas realmente obtém resultados.

Formação para a Força

Se só está realmente interessado em melhorar as suas forças, então não precisa de fazer Tabata e pode também não querer fazer treinos intensos que desencadeiam a hipertrofia máxima.

Neste caso, o que se pode focar em vez disso são "progressões". Isto significa progredir de um exercício relativamente fácil, até um exercício muito mais difícil.

Pode usar o corpo inteiro para isto e pode começar com um treino básico que lhe permite atingir cada parte do corpo algumas vezes:

Press Ups - 3 x Pull Ups

- 3 x Placa de Falha - 1

Minuto

Sit Ups - 3 x Falha

Decline Press Ups - 3 x Saltos de

Falha do Tuck - 3 x 1 Minutos de

Agachamentos de Peso Corporal -

3 x 20

Criação de Bezerros - 3 x 20

Realizar isto três vezes por semana.

Depois, uma vez que comece a ser capaz de fazer estas muitas vezes, pode começar a aumentar o desafio. Em vez de fazer press ups, pode começar a aplaudir press ups - ou abanar press ups (encontrará descrições destes mais tarde). Da mesma forma, pode tentar progredir do declínio das prensas de pressão para as empurrar com os pés contra a parede.

Talvez se passe de prancha para 'prancha falsa'.

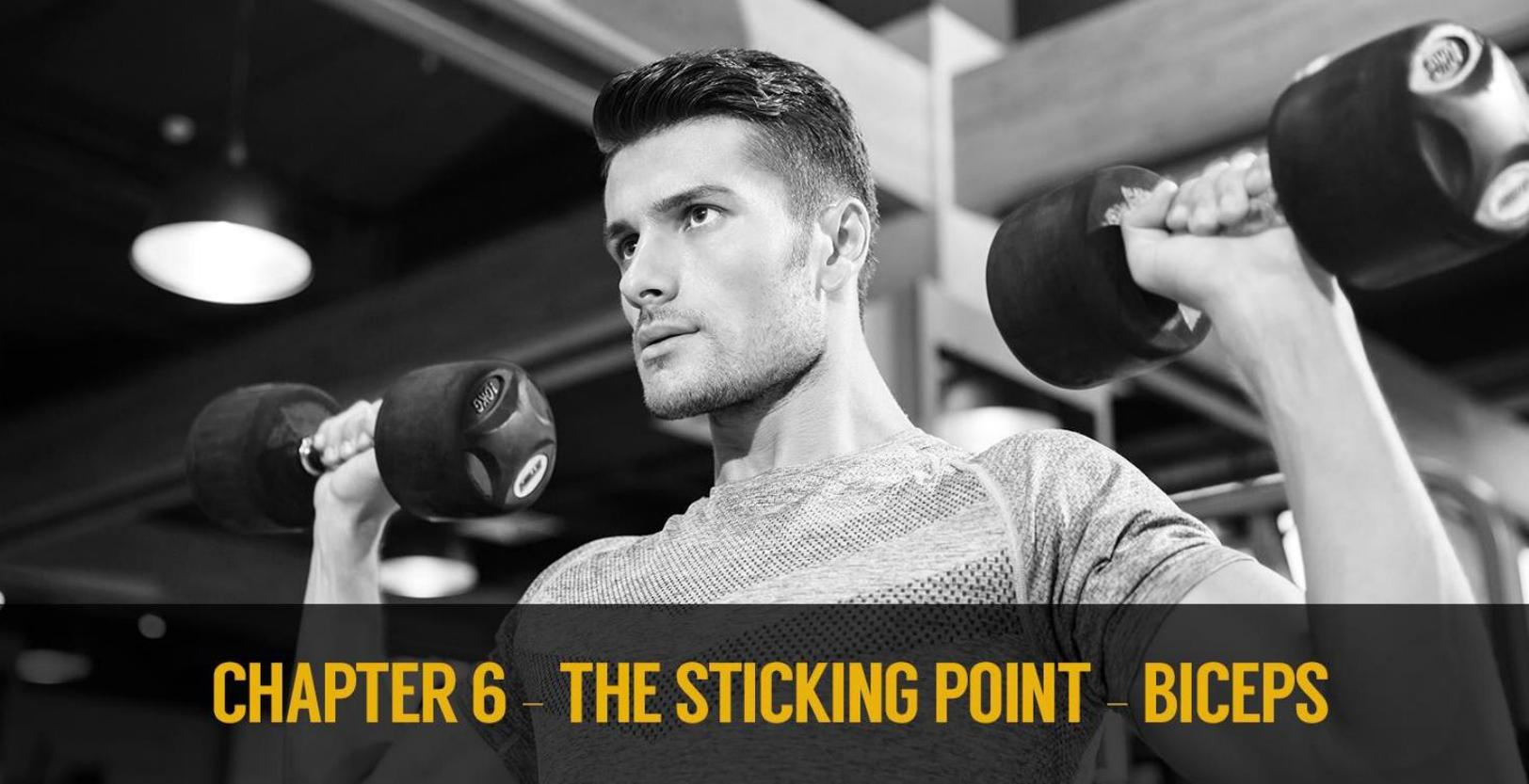
Depois executa este próximo passo até poder fazer todas essas coisas muito facilmente. E a partir daí dá o próximo passo até algo ainda mais difícil. Agora pode fazer planche, pode fazer flexões regulares e pode começar a fazer palmas nas costas.

Formação para a Saúde

Finalmente, também pode utilizar o treino de peso corporal como a ferramenta perfeita para melhorar a sua saúde geral. Neste caso, pode manter os seus treinos bastante fáceis. Mantenha-se com rotinas de 'corpo inteiro' mas não se preocupe tanto com a progressão. Em vez disso, faça-o parte da sua rotina e, ao mesmo tempo, tente fazer alguns alongamentos leves e talvez até alguma meditação silenciosa.

Para a saúde em geral, o que é realmente importante é apenas que *se mova* e que use realmente o seu corpo. Muitos de nós não somos capazes de realizar um movimento de agachamento completo com os calcanhares no chão e isto é indicativo de *graves* problemas de flexibilidade. Tente contornar esse problema executando agachamentos de peso corporal e indo até ao chão. Da mesma forma, tente adicionar alguns movimentos cardiovasculares, como saltos de encolhimento, para conseguir que o coração bata.

Vá ao seu próprio ritmo. Neste momento, já aprendeu quantos destes movimentos estão a afectar o seu corpo. Portanto, tudo o que resta a fazer é encontrar os objectivos para os quais quer atirar e introduzir suavemente o treino certo na sua rotina.



CHAPTER 6 – THE STICKING POINT – BICEPS

Capítulo 6. O ponto de colagem - Biceps

O título deste livro promete que se pode entrar em grande forma com NÃO a nenhum equipamento. E, no entanto, *continuamos a* mencionar os "pull ups" e "chin ups".

Isto porque treinar os bíceps com zero equipamento é, na realidade, bastante difícil. E o mesmo é válido para os movimentos de lats e puxar em geral. Uma barra de puxar - como já dissemos - pode ser comprada online por \$5 e caberá na sua estrutura da porta sem sequer precisar de a aparafusar ou fazer quaisquer furos. *Não há* realmente *nenhuma* razão para que possa obter um destes.

E se não puder, então há mais algumas opções. Uma é utilizar a parte de baixo de uma mesa ou secretária. Basta deitar-se por baixo da mesa, prender as mãos debaixo de uma borda e depois executar "metade" dos puxões com as pernas no chão. Ou pode até levantar as pernas para cima e fazer "pull ups" enquanto estiver numa posição do tipo "sentado".

Outra opção é ir para o exterior e agarrar um ramo de árvore. Ou, se for do tipo muito dedicado, então pode agarrar-se à estrutura da porta com a ponta dos dedos. Dói, mas funciona!

A opção número três é pegar numa toalha, prendê-la numa porta (fechando-a sobre ela) e depois inclinar-se para trás segurando a toalha e puxar-se para cima dessa forma.

Há *toneladas* de opções, por outras palavras, e acredito realmente que deve ser capaz de encontrar

algo que funciona.

Mas se realmente quiser usar apenas o seu próprio corpo, ainda há alguns exercícios que pode usar:

Exercícios Bicep sem necessidade de equipamento

Cachos de cotovelo: Este é um movimento de aspecto estranho, mas é o mais próximo que temos de puxar sem a barra de puxar para cima. Basicamente, vai deitar-se de um lado, com as pernas dobradas e os joelhos a apontar para a sua frente. Também vai manter um braço preso

debaixo dessas pernas e debaixo do seu corpo.

Agora, usando esse braço, agarre-se às suas pernas com a mão e depois *puxe* o seu corpo em direção às pernas. Tal como faz, dobre-se no cotovelo e levante o seu corpo do chão.

Prensa de caracóis: Agora estará na posição de pressão, mas com os braços muito afastados (mais largos do que os ombros) e com os dedos apontados para fora. Baixe-se lentamente e, como faz, deve sentir o bíceps a contrair-se através da parte "negativa" do movimento.

Knee Curl sentado: Sentar-se num sofá ou numa cadeira e enfiar as mãos debaixo dos joelhos. Agora vai encracolar os joelhos para cima em direção ao seu corpo e vai usar o bíceps para o fazer.

Ankle Curl: Similar, é sentar-se no sofá ou cadeira e depois levantar uma perna com o pé apontado para a parede do seu lado esquerdo ou direito. Pegue no braço oposto e agarre o tornozelo e depois enrole o seu próprio pé para cima na sua direção, numa posição do tipo "concentração curl". Ao fazer isto, empurre para baixo contra a sua mão com o pé e lute com ele.

Tensão Dinâmica e Auto-resistência Dinâmica

Há mais dois métodos que pode utilizar para treinar os seus bíceps apenas com o seu corpo. Uma opção é utilizar algo chamado 'tensão dinâmica'. Este é o método de treino que foi introduzido por Charles Atlas e é muito simples: basta esticar o bíceps o mais forte que puder e depois mover-se através do movimento de enrolar o bíceps. Desta forma, continua-se a contrair o músculo, continua-se a passar por toda a gama de movimentos e continua-se a construir a ligação mente-músculo através da junção neuromuscular. Por outras palavras? É semelhante a executar realmente uma ondulação bicípita no que diz respeito ao seu corpo. Basta estar ciente de que este método não será suficiente para criar muitos microtears e, como tal, não é *tão* bom como utilizar a resistência real.

Mas outra opção é a 'auto-resistência dinâmica'. Aqui, vai enrolar um braço, enquanto simultaneamente usa o *outro* braço para o forçar a descer. Faça um movimento de 'martelo encracolar' em frente do seu próprio corpo e basta empurrar para baixo o seu punho/braço usando a outra mão. Pode ser você mesmo a definir a resistência e isto permite-lhe mesmo executar uma espécie de 'conjunto de queda'.



CHAPTER 7 – A GLOSSARY OF EXERCISES

Capítulo 7. Um Glossário de Exercícios

Muito bem, agora que já sabe o que precisa de fazer e que já temos o assunto embaraçoso dos bíceps, está na altura de olhar para alguns dos movimentos reais que pode usar!

Claro que há muito mais exercícios de peso corporal e também não há nada que o impeça de criar os seus *próprios* movimentos de peso corporal. Basta usar isto como um ponto de partida...

Variações Push Up/Dip/Handstand

Imprensa Ups

Conhece esta! Deite-se deitado no chão, com as mãos afastadas e empurre a parte superior do seu corpo para cima.

Palmas para cima

A nossa primeira variação, basta fazer "push ups" mas aplaudir uma vez no ar. Também se pode realizar:

- Palmas duplas
- Palmas atrás das costas

Push Up Maltês

Já tocámos nisto: isto é um empurrão para cima com as mãos ligeiramente mais para baixo e virado para fora.

Push Ups desiguais

Empurre com uma mão sobre uma bola de medicina ou outra plataforma elevada.

Parede de Imprensa Ups

Para aqueles que não conseguem fazer pressão, encoste-se a uma parede e afaste-se.

Joelheiras

Pressione para cima de joelhos.

Empurrões com uma só mão

Como se soassem. Também se podem fazer ao "estilo roqueiro" e mudar de uma mão para a outra a meio do ar.

Inclinar a imprensa

Mãos em algo mais alto como um sofá. Torna-o um pouco mais fácil e é útil para conjuntos de gotas.

Declínio da imprensa Ups

Move a pressão para os ombros um pouco mais e para os peitorais superiores.

Ups de prensa de baloiço

Empurre mais para baixo de um lado e depois mais do outro.

Imprensa Diamante Ups

Tenha os seus dedos a formar uma forma de diamante no meio do seu peito no chão. Esta é uma boa maneira de se concentrar mais nos tríceps.

Grande aderência/garantia de medula

Move o foco para os peitorais externos e para os tríceps, respectivamente.

Gama Alargada de Ups de Imprensa de Movimento

Ponha ambas as mãos em algo um pouco levantado do chão para que possa fazer *mais* pressão para baixo do que normalmente faria.

Dips

Os mergulhos podem ser efectuados em quaisquer duas superfícies da mesma altura, exactamente opostas uma à outra.

Tricep Dips

Isto é um mergulho mas com as mãos atrás de si num sofá ou outra plataforma elevada e com os pés a tocar no chão esticados à frente.

Push Up de Lúcio

Empurre para cima com o seu corpo a apontar para o chão. Isto funciona mais uma vez os ombros.

Push Ups do suporte de mão

Com ou sem apoio!

Variações de Sentar para cima e para baixo para trás

Supermans

Deite-se no chão com os braços estendidos e depois levante tanto as mãos como os pés do chão. Segure por um segundo, abaixe e depois repita.

Saudação ao Sol

O mesmo movimento, mas sem levantar as pernas.

Ponte de energia

Deite-se no chão com os pés no chão e depois levante o corpo, apoiando a parte superior do corpo sobre os ombros.

Sit Ups

Conhece esta! Deite-se e depois sente-se. Certifique-se de enrolar o estômago, e não dobrar as ancas. Este último só trabalhará os extensores da anca, não os abdominais!

Migalhas

Isto é ainda mais um movimento contínuo. Os seus abdominais devem "esmagar" antes de subir até ao fim.

Sit Ups de torção

Sentar-se e tocar num cotovelo até ao joelho oposto (mãos atrás da cabeça) e depois repetir no outro lado. Note que as suas mãos nunca devem "puxar" o seu corpo para cima, elas estão apenas lá para o impedir de fazer batota. Uma torção como esta ajudá-lo-á a envolver os obliques, que são músculos de ambos os lados dos abdominais.

Aumento de pernas

Deite-se no chão e levante ligeiramente as pernas para treinar os abdominais inferiores.

Levantamento de Pernas Enforcadas

Pendurar de uma barra de puxar para cima e depois levantar as pernas directamente para cima à sua frente. Isto é semelhante à "cadeira dos capitães".

Pontapés de Sapo

Pendurar na barra de puxar para cima e, em seguida, apenas levar os joelhos até ao estômago. Esta é uma versão mais fácil de levantar pernas penduradas e é ideal para conjuntos de gotas mecânicas que visam os abdominais!

V Sit Ups

Deite-se no chão e depois levante a parte superior do corpo com as mãos estendidas para tocar os dedos dos pés, com as pernas estendidas.

V Sits

Descanse nas suas mãos e segure as suas pernas directamente à sua frente.

Crunch de Bicicleta

Como torcer senta-se, excepto que também se 'ciclica' os pés enquanto se toca com os joelhos na mão. A parte superior do corpo permanece elevada e nunca toca no chão.

Variações de Puxar para cima

Puxar Ups

Agarre a barra com uma pega excessiva e puxe-se para cima. Os braços devem estar bastante afastados.

Queixo Ups

O mesmo mas com um aperto de mão excessivo. Isto visa mais os bíceps.

Por todo o mundo

Use um aperto manual excessivo e mova o seu corpo num movimento circular em frente ao balcão!

Alavanca dianteira

Um movimento avançado: segure a barra e depois levante as pernas direitas para que o seu corpo fique paralelo ao chão!

Push Ups invertidos

Aqui a barra é fixada mais perto do chão para que as suas pernas possam ser esticadas e tocar no chão. Pegue um pouco do peso nos calcanhares mas puxe a parte superior do corpo para cima em direcção à barra (como um "de cabeça para baixo" puxa para cima).

'Kipping Pull Ups

De CrossFit, isto implica balançar ligeiramente as pernas para construir um impulso que o leve a passar por cima da barra. Permite-lhe executar puxões de uma forma mais 'cardio'.

Pull Ups Assistidos

Utilize qualquer coisa para o ajudar durante a realização de pull ups. No início deste livro, sugerimos a utilização de uma cadeira!

Um puxão com uma mão para cima

Também se pode usar os pontos de apoio de baloiço para construir isto.

Músculos

Se tiver uma barra sem nada acima dela, pode fazer um puxão para cima e *passar a* barra para depois se empurrar para cima com os seus peitorais e ombros.

Pull Ups Neutral Grip Pull Ups

Puxar para cima onde se agarra a duas barras paralelas com as palmas das mãos viradas uma para a outra.

Puxadores de Toalha

Puxar para cima agarrado a duas pontas de uma toalha drapejada sobre algo. Ótimo para a força de aderência do edifício!

Variações da parte inferior do corpo

Agachamento de peso corporal

Um simples agachamento usando apenas o peso do corpo.

Pistol Squat

Um agachamento de uma perna com o calcanhar no chão e todo o caminho até ao chão. Pode fazer um agachamento mais simples de uma perna para construir isto.

Sissy Squat

Este é um agachamento onde se está na ponta do pé e se "encosta para trás" enquanto se dobra as pernas.

Agachamento lateral

Sair para um lado e mergulhar profundamente no movimento.

Lunge

Dê um passo em frente e mergulhe fundo numa perna com a outra atrás de si.

Saltos de salto

Lunge, jump and land in the reverse lunge.

Saltos de Tuck

Saltar e enfiar os joelhos até ao peito a meio do ar.

Jack-in-the-Box

Agachar-se de uma forma de bola e depois saltar para uma forma de estrela-do-mar. Os saltos em forma de estrela-do-mar são uma forma mais fácil de o fazer.

Saltos de agachamento

Um agachamento de peso corporal com um salto na ponta.

Criação de Bezerros

Fique de pé num degrau ou noutra lugar para que os seus calcanhares fiquem pendurados sobre a borda. Levantem-se apenas com os vossos bezerros.

Uma Perna de Bezerro Levanta

A mesma coisa, mas com apenas um pé. Talvez seja necessário usar uma mão livre para se sustentar.

Equipamento em que vale a pena investir (e ficar criativo)

Quer levar a sua formação mais longe? Há por aí algum equipamento fresco que pode utilizar para tornar os seus treinos de musculação mais intensos.

Um grande exemplo é conseguir anéis de ginástica. Estes podem ser pendurados em qualquer barra de puxar para cima e deixá-lo-ão fazer anéis de mergulho e até a cruz de ferro de casa!

Os suportes de pressão também são ótimos para fazer pressão através de um maior alcance de movimento.

Mas na realidade, porque não ficar um pouco mais criativo? Já vimos que duas cadeiras podem fazer uma estação de imersão. Três podem ser usadas para fazer uns empurrões realmente profundos. Da mesma forma, pode-se fazer flexões e flexões musculares a partir de ramos de árvores ou pode-se agarrar a uma corda e amarrá-la à volta de uma árvore.

Ou que tal levar latas de Coca-Cola e usá-las como suportes de pressão? Torne-se inventivo - faz parte da diversão do treino de musculação!



CHAPTER 8 – CONCLUSION

Capítulo 8. Conclusão

Esperemos que nesta altura tenha visto o quão poderoso pode ser o treino de musculação. Esta é uma forma de treino que *não* requer equipamento, que é incrivelmente divertido e que se pode fazer em qualquer lugar.

Pode ser utilizado para queimar gordura, construir muito músculo e aumentar a sua saúde geral. E não há razão para que não possa ser tão eficaz na construção de tamanho, força e massa como qualquer programa de treino no ginásio. A chave é apenas compreender como está a funcionar e *porque* está a funcionar. Usando conjuntos de gotas, super conjuntos, queimaduras e batota pode obter o mesmo bombeamento durante um treino e desencadear algum crescimento real (mas claro que é preciso comer muita proteína para pôr isso em acção).

Vimos também como o treino de peso corporal pode ser utilizado para criar rotinas de cardio e programas HIIT *altamente* intensivos que queimarão o máximo de gordura e que o ajudarão a queimar mais calorias durante dias depois.

Comece a experimentar estas técnicas e veja o quanto pode obter dos seus próprios programas de peso corporal.

E se não tiver a certeza por onde começar? Basta começar a fazer SSE de manhã. Esses dez minutos ajudá-lo-ão a construir alguma energia inicial, a melhorar a sua saúde e a adicionar músculo. A partir daí, terá uma base em cima da qual poderá começar a transformar realmente o seu corpo com um regime mais intensivo.