



PLANO DE TREINO **INDOOR**

PARA PRATICANTES DE BTT



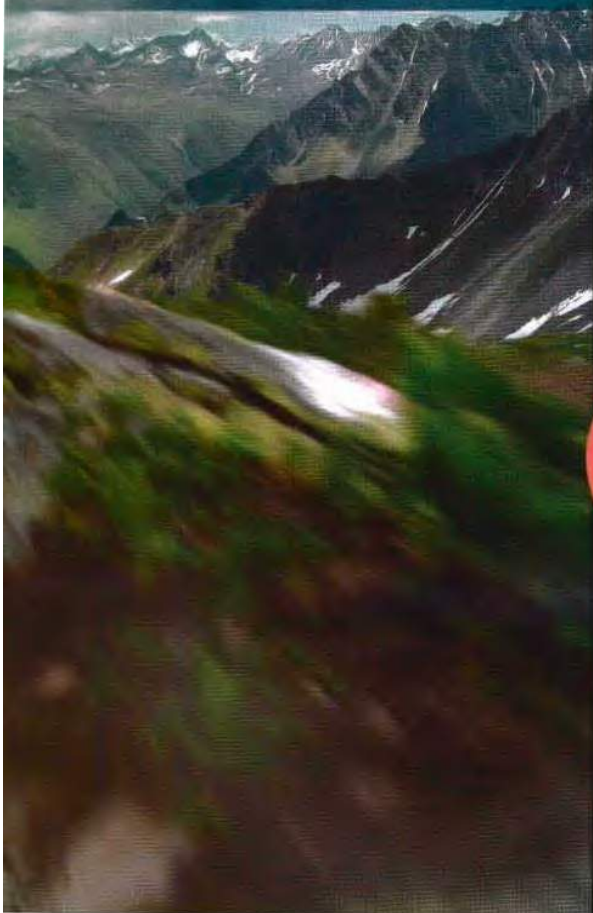
Neste artigo vamos mostrar como podemos melhorar a performance ao nível do BTT através da realização de planos de treino específicos em ginásio.

Por HUGO RODRIGUES, Instrutor e Personal Trainer @ Fitness Hut
hugorpersonaltrainer@gmail.com
Fotografia RUI BOTAS



Existe uma ideia generalizada de que só as pernas interessam para o BTT, mas a verdade é que para melhorar a performance na bicicleta é necessário treinar a postura e movimento de pedalada. Tomemos como exemplo os ombros, braços, abdominais e lombar, são eles que no BTT servem de suporte e assumem constantemente um papel importante nas subidas e nas descidas devido à irregularidade do terreno.

Assim, consideramos que devemos ter como preocupação as unidades musculares aparentemente menos usadas, uma vez que a estrutura humana deve ser encarada como um todo, e muitas das vezes são essas unidades musculares que no resultado final irão fazer a diferença.



Uma regra importantíssima é que se realize um treino de musculação de forma progressiva e devidamente adaptado ao atleta. Para além de todos os benefícios inerentes, as sessões de musculação são excelentes formas de treinar durante o inverno, e não só, pois permitem realizar sessões de forma continuada durante toda a época, devendo ser realizadas no mínimo 2 sessões semanais (nos dias de descanso devem fazer-se treinos de bicicleta ou aulas indoor, como RPM, Spinning ou Cycling), utilizando como carga cerca de 60 a 80% do teu RM (repetição máxima).

Na realização dos treinos (estes treinos podem ser de desenvolvimento de força ou resistência, bastando adaptar as cargas e as repetições), as cargas devem ser cómodas e progressivas, sem sintomas de "quebra" de postura, **para não pôr em risco a nossa integridade física** e, conseqüentemente, não haver o risco de lesões. Desta forma a evolução através dos treinos será **feita de forma natural e a resistência aumentará** rapidamente logo após as primeiras sessões de treino.

Os treinos de musculação são treinos aos quais todos os grandes atletas de todas as modalidades **recorrem** para melhorarem as suas capacidades e performances. Não vale a pena pensares que vais ficar do género culturista ou halterofilista, pois estes são desportos específicos que se servem dos "pesos" em favor dos objetivos a atingir; neste caso o **BTT deve servir-se também para atingir os seus**, mas, claro, de forma inteligente. Assim, enquanto treino de força o BTT melhora a estabilidade das articulações através do aumento da força dos tendões e dos ligamentos, uma vez que a tensão produzida pelo treinamento de força é também transferida para os tendões e ligamentos.

Atenção!

ALGUNS DOS EXERCÍCIOS RECOMENDADOS SÃO MAIS COMPLEXOS

e irão precisar de uma maior atenção em termos de postura na execução. Se tiveres pouca experiência em ambiente de ginásio, pede a ajuda de um profissional (Personal Trainer), não só para as primeiras sessões de treino, como também para te ajudar a evoluir.

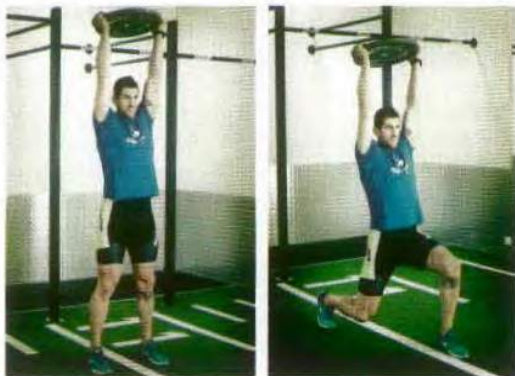
11 EXERCÍCIOS IMPRESCINDÍVEIS

Séries: 3 a 4

Repetições: 8 a 20 (treino de força 8 a 12 repetições, treino de resistência 12 a 20 repetições)

01/ WALKING LUNGES

Este exercício vai fortalecer as pernas e trabalhar toda a parte superior do nosso tronco.



02/ LEG EXTENSION UNILATERAL

Como o movimento é unilateral, vamos ter a certeza que as duas pernas fazem força da mesma maneira, já sabemos que há uma perna ou um lado mais forte do que outro, assim obrigamos as pernas a trabalhar independentemente.



03/ DEADLIFT

Vai fortalecer as costas, glúteos e posteriores da coxa, braços e antebraços.
Vai melhorar muito a postura.



04/ JOELHOS AO PEITO NA BARRA

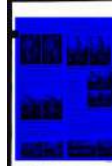
Além do trabalho abdominal, vai fortalecer mãos e antebraços, que utilizamos nas grandes descidas com terreno bastante irregular.



05/ AGACHAMENTO COM SALTO E BARRA

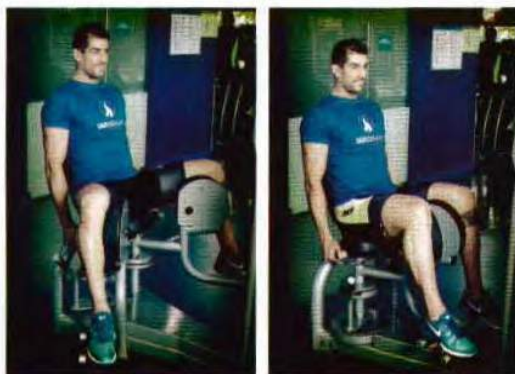
Este tipo de agachamento vai melhorar a nossa reação e irá tornar as nossas pernas mais rápidas e explosivas.





06/ ADUTORES

Este músculo é responsável pela estabilização da coxa e pode ajudar a prevenir muitas lesões.



07/ REMADA CURVADA SUPINADA

Este exercício vai ativar toda a musculatura posterior da perna, a lombar, os grandes músculos das costas, e braços.

Este exercício vai melhorar e fortalecer a postura das nossas costas, para a posição que naturalmente utilizamos na prática de BTT.



08/ ISQUIOTIBIAIS (FEMORAL)

Este é um dos músculos mais importantes, pois é responsável pela extensão da coxa e flexão do joelho (que é um movimento contínuo que acontece quando andamos de bicicleta).



09/ BICÍPETE INVERTIDO

Este exercício vai aumentar a força nas mãos, antebraço e braço, vai fazer com que tenhamos mais resistência para agarrar no volante e aguentar as descidas mais longas e sinuosas.



10/ LOMBARES

Esta é uma zona importante, pois este músculo atua diretamente na sustentação do nosso tronco, e durante a prática de BTT vai ser muito utilizado, não só pela posição que adotamos na bicicleta, como pelas irregularidades do terreno.



11/ ABDOMINAIS V-UPS

Esta também é uma zona importante pois o músculo abdominal ajuda a manter o tronco direito e esta região detém um importante papel no equilíbrio e postura da nossa coluna.

Um abdominal forte vai proteger melhor a nossa zona lombar, aumenta a estabilidade da coluna reduzindo o risco de lesão na mesma e favorece também a flexão e extensão do tronco durante as nossas atividades diárias, bem como a melhoria da respiração, entre outros benefícios.

