

+ REPETIÇÕES + CARGA = RESULTADOS

TER UM CORPO TONIFICADO NÃO É TAREFA FÁCIL!

É importante clarificar que não é o exercício que vai gerar a hipertrofia, mas sim a intensidade total do treino, que é medida através do volume de repetições versus carga versus tempo de recuperação entre as séries. É ainda temos de acrescentar a quantidade de exercícios realizados por cada grupo muscular e o tempo de descanso do grupo muscular até ao seguinte treino. As pesquisas sobre este assunto apontam que para 9 a 12 séries por semana, por grupo muscular, já são o suficiente para gerar hipertrofia.

O princípio da sobrecarga diz que o corpo se adapta aos estímulos e pára de evoluir. Nesse caso é necessário continuamente fazer ajustes aumentando a intensidade de alguma forma, seja a carga de trabalho, volume de repetições ou quantidade de exercícios para aquele grupo muscular.

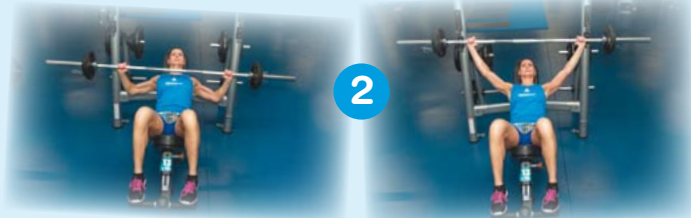
O princípio da supercompensação diz que após o treino o corpo entra num quadro de inflamação muscular e quando recuperar vai voltar melhor do que o estágio anterior. Mas tem um momento certo para realizar o novo treino, que não pode acontecer com esse músculo ainda não recuperado ou recuperado por tempo demais. Por exemplo, "treinei peito segunda-feira e só daqui a 10 dias é que treino novamente."

O princípio da variabilidade diz que o organismo tenta sempre proteger-nos e para isso tenta adaptar-se aos treinos que realizamos. Só que pensando na hipertrofia, é importante variar os estímulos com exercícios e métodos de treino diferentes.

Comece já a reforçar os seus treinos! A Selma Sousa deixa-vos um treino de hipertrofia.



Supino com barra – deitar de barriga para cima e agarrar na barra com pega larga; trazer a barra ao peito e empurrar na direcção do tecto



Supino inclinado com barra - deitar de barriga para cima, segurar na barra com cada mão, baixar os braços, dobrando-os até aos 90° e empurrar para o tecto, esticando novamente os braços



Aberturas com halteres – deitar de barriga para cima, agarrar nos halteres de maneira a que as palmas das mãos fiquem de frente uma para a outra, abrir os braços ao lado, mantendo uma ligeira flexão e subir, juntando os pesos em cima



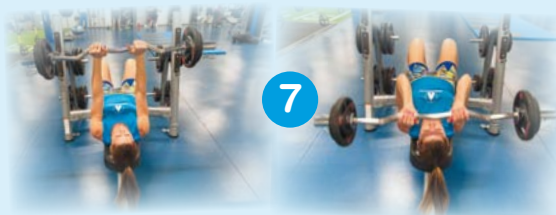
Aberturas cruzadas no cross-over – posicionar um pé à frente do outro, à largura dos ombros, com uma distância ligeiramente superior à de um passo. Agarrar uma pega em cada mão, que devem estar abaixo do nível dos ombros, com cotovelos ligeiramente flectidos. Aproximar as mãos lentamente até que os braços estejam quase esticados, sem curvar as costas e contraindo bem o abdominal. Voltar lentamente à posição inicial



Flexões – mão afastadas para além da linha dos ombros, apoiar na ponta dos pés e levar o peito quase até ao chão, empurrando de seguida o peso para cima, esticando os braços



Pull-over – deitar de barriga para cima com a cabeça na ponta do banco, agarrar num haltere e levá-lo atrás da cabeça, o mais abaixo possível e trazer de novo o peso para cima



Extensão de tricep à testa – deitar de barriga para cima, agarrar na barra com pega estreita, braços esticados e levar a barra à testa, sem mexer o braço e com os cotovelos sempre a apontar para o tecto. Só o antebraço se movimenta. Voltar a levar a barra acima, esticando os braços



Supino com pega estreita – deitar de barriga para cima, agarrar na barra com pega estreita e levar a barra até à barriga com os cotovelos sempre junto ao tronco. Empurrar a barra para cima, esticando os braços

Este tipo de treino deverá ser efectuado por alguém que já é praticante de trabalho de força e que já está num patamar de treino superior a uma pessoa inactiva ou que não pratique treino de força. O treino tem de ter 3 séries com 8-12 repetições. Peso: muito subjectivo (varia muito de pessoa para pessoa), dependendo da forma física de cada um.

Fonte: Selma Sousa - Club Manager @ Fitness Hut Sintra
Fotos: Liete Couto Quintal - LCQ Photography
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



FITNESS HUT
m o v e . n o w .