



+ REPETIÇÕES + CARGA = RESULTADOS

É importante clarificar que não é o exercício que vai gerar a hipertrofia, mas sim a intensidade total do treino, que é medida através de volume de repetições versus carga versus tempo de recuperação entre as séries. E 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 esse assunto apontam para 9 a 12 séries por semana, por grupo muscular, já são o suficiente para gerar hipertrofia. Além disso, os princípios da sobrecarga, da super compensação e da variabilidade devem ser também aplicados.

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

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



2 O princípio da supercompensação diz que após o treino o corpo entra em um quadro de inflamação muscular e quando se 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 daqui só daqui a 10 dias é que treino novamente.



3 O princípio da variabilidade diz que o organismo que sempre tenta nos proteger e para isso fica tentando se adaptar aos treinos que você realiza. 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.



3.1 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



3.2 Supino inclinado com halteres – deitar de barriga para cima, um haltere em cada mão, baixar os braços, dobrando-os até aos 90° e empurrar para o tecto, esticando novamente os braços

3.3 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



4 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



5 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

6 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



7 Extensão de tríceps 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



8 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



Fotos: Liette Couto Quintal - LCQ Photography
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>