

Guia de Bem Estar e Atividades Físicas

Tenha um dia a dia mais saudável

Agradeço a minha família, amigos, professores, mestres
e a Jesus Cristo nosso Senhor

Sumário

Introdução

1 – Respiração e Meditação

2 – Prevenção

3 – Fisiologia

4 – Treinamento Desportivo (ciclos)

5 – Alongamentos

6 – Malhe Rápido

7 – Tensão por Esforço Direcionado (TED)

8 – Exercícios com Peso

9 – Atividades Aeróbias

10 – Séries de Musculação para Academias

11 – Dicas de Nutrição

12 – Dicas Medicinais

13 – Anatomia

Introdução

É natural ao ser humano a prática de atividades físicas, mas com o tempo escasso e desenvolvimento urbano, o homem se afasta cada vez mais de uma vida saudável, o propósito inicial desse livro é o de aproximar os recursos da ciência da Educação Física, de forma prática e ilustrada, desde a respiração até treinamentos com resistência, não excluindo o valor dos profissionais da saúde, pois nem todas as informações aqui contidas servem para todos os tipos de pessoas (individualidade biológica).

Cada pessoa possui características individuais de resistência e força, sendo o volume muscular relacionado a essas valências, tendo um genótipo (herança genética) e fenótipo (desenvolvido ao longo da vida), logo são únicos a cada ser, sendo que a adaptação ao modo de vida e atividades, não necessariamente serve para todos os indivíduos, por exemplo, um maratonista e um fisiculturista, possuem respectivamente muita resistência e outro muita força, já um triatleta possui ambas as características.

O tipo de alimentação varia de acordo com a atividade e objetivos mas também com a realidade de cada pessoa, uns se dão melhor com legumes, outros com frutas ou com carboidratos e outros com carne, lembre-se que uma dieta balanceada é de suma importância para todos, deve-se ter muita atenção ao aderir ou “criar” dietas, pois podem causar deficiências metabólicas e por conseguinte alguma doença.

Os extremos radicais em relação a alimentação, atividade física e mentais inclusiv, devem ser feitos somente quando o bem estar e a espiritualidade estejam em harmonia, assim pode-se buscar uma forma mais intensa e específica com algum novo hábito. Sendo o ideal um acompanhamento de um profissional habilitado a avaliar e indicar o melhor caminho para alcançar seus objetivos que podem ser a curto ou longo prazo.

A motivação, realização e satisfação do praticante de atividades físicas são essenciais nos exercícios, deve-se ter uma iniciativa de se começar uma atividade física, tornar-se um praticante assíduo e ter prazer naquilo que se está realizando independente de qual seja a atividade.

O mais difícil é manter uma forma física ideal, portanto não tenha pressa e não exagere. Vem fácil vai fácil, sem sofrimento sem ganho (no pain no gain), não use esteróides.

Respeite seus limites pois o corpo fala, sabendo-se que o termômetro do corpo é a dor, conheça a si próprio e desfrute de uma vida mais saudável e menos sofrida com o dia a dia.

O livro demonstra alguns métodos de treinamento, e busca aproximar você desta ciência beneficiando sua saúde com alguns recursos.

“A atividade física de pouco se aproveita a caridade para tudo é proveitosa”

O que é sucesso?

R. Ser aprovado no juízo final e desfrutar da eternidade com a Unidade da Santíssima Trindade Deus Jesus Cristo Espírito Santo

“Buscar-me-ei e me achareis quando me buscardes de todo vosso coração”

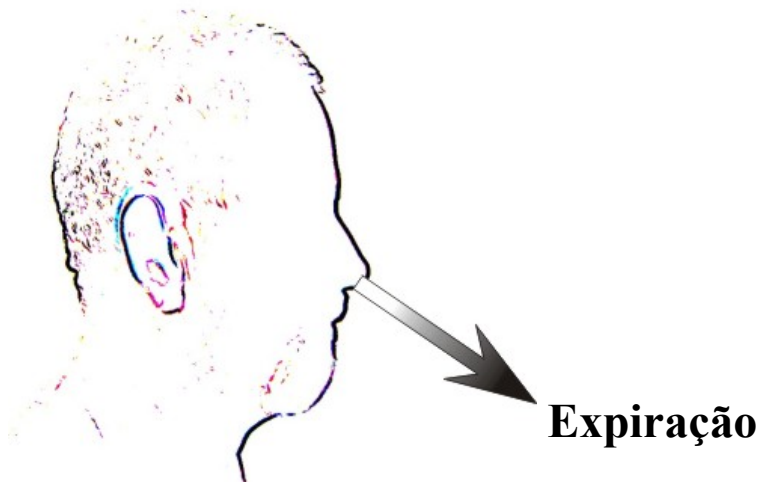
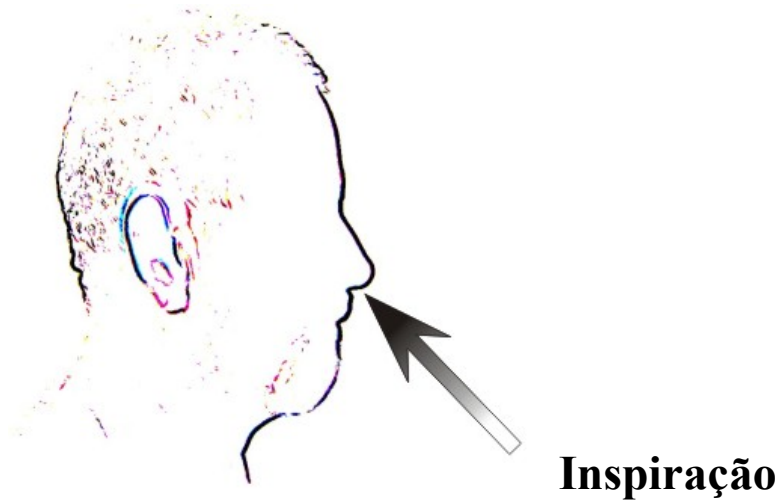
“Ninguém vem ao Pai senão por mim” disse Jesus

1 – Respiração

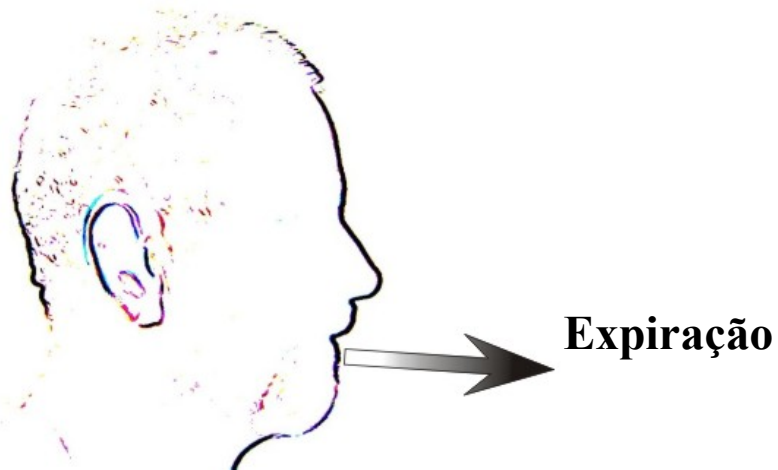
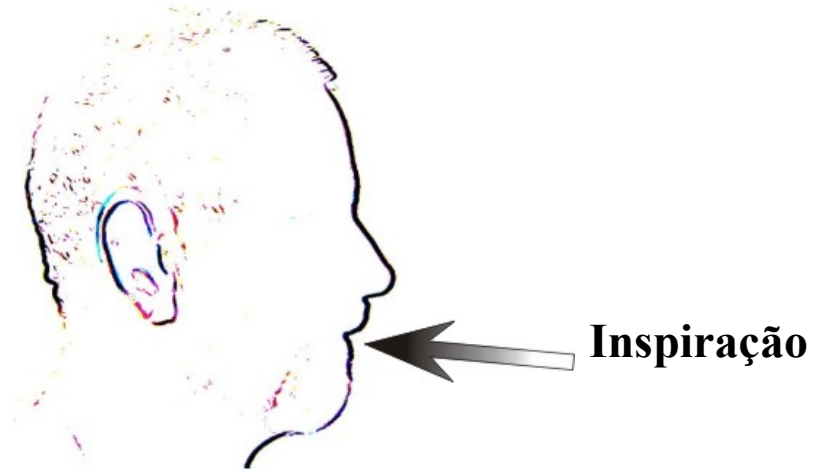
Inspiração (entrada do ar)

Expiração (saída do ar)

Nariz



Boca



Exercícios de Respiração

Realize os seguintes exercícios de forma natural depois aumentando ou diminuindo a frequência de forma ordenada.

- a) Inspire (puxe) o ar pelo nariz e expire (solte) pela boca (útil para a prática de atividades físicas)
- b) Inspire o ar pela boca e expire pelo nariz
- c) Inspire o ar pelo nariz e solte pelo nariz
- d) Inspire pela boca e solte pela boca
- e) Exercícios anteriores usando o abdômen projetando-o a frente e para dentro
- f) Exercícios anteriores usando o tórax expandindo-o

obs: interrompa os exercícios em caso de tontura ou mal estar respeitando sua condição respiratória

Quando for realizar exercícios de musculação lembre-se de respirar, expirando na fase concêntrica do movimento (fase de ida quando o músculo encurta-se) e inspirando na fase excêntrica (volta do movimento)

Meditação

Padrões de pensamento ajudam muito na saúde mental, se você usar o seu consciente de forma positiva as mensagens que chegarão ao seu subconsciente serão agradáveis e seu retorno igual

Procure fazer exercícios de relaxamento mental, pensando em boas lembranças, na natureza, coisas belas da ciência, Deus, percebendo a respiração e o próprio corpo(propriocepção)

O treinamento psicológico deve ser realizado de forma consciente, onde em seu coração e sua mente treinem para estarem preparados para vencerem as adversidades com bom caráter

“Resisti ao diabo e ele fugirá de vós”

2 – Prevenção

O questionário consta de sete perguntas, responda "sim" ou "não", caso haja algum "sim", o indivíduo deverá ser encaminhado para uma consulta médica. Ao responder "não" a todas as perguntas, o aluno provavelmente estará apto a exercer atividades físicas

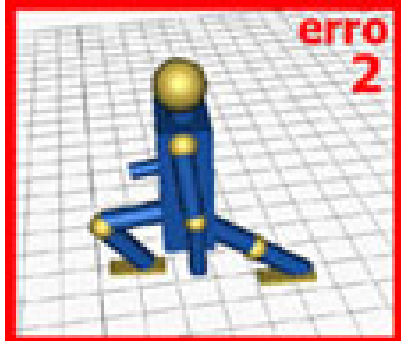
Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física com supervisão por profissionais de saúde?
2. Você sente dores no peito quando pratica exercícios físicos?
3. No último mês, você sentiu dores no peito quando praticava atividade física?
4. Você apresenta desequilíbrio devido a tontura e/ou perda de consciência?
5. Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?

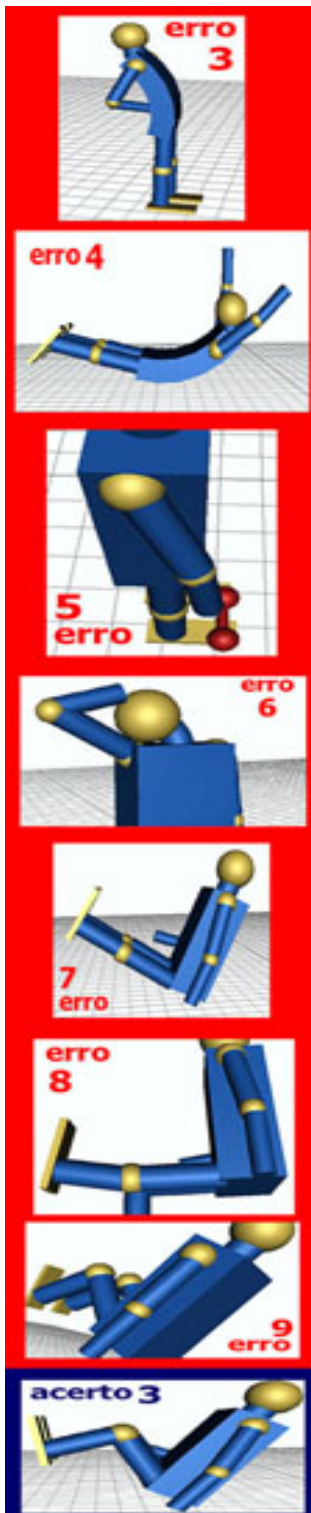
6. Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?

7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve realizar atividade física?

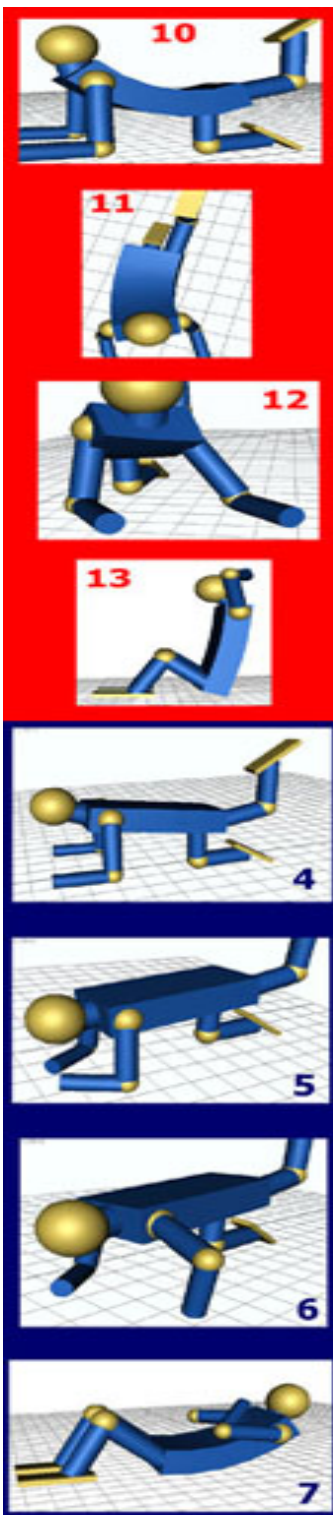
O que se deve fazer e não fazer durante os exercícios de musculação



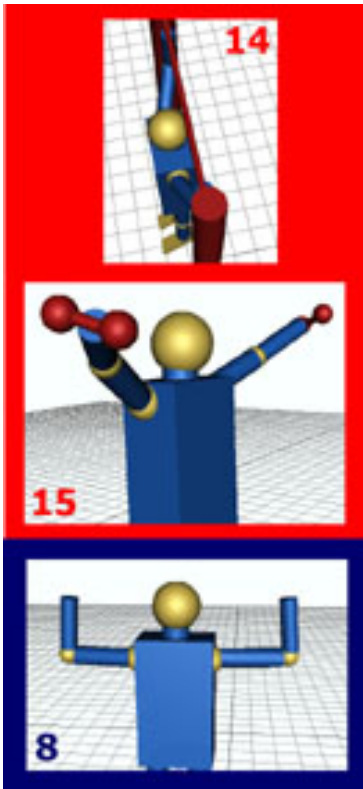
procure realizar o agachamento fletindo os joelhos e não a coluna, lembrando de não passar o joelho da ponta do pé



Não hiperextenda a coluna, braços e pescoço e mantenha semi-flexionados as pernas e braços o durante o exercício, mantenha os joelhos longe de uma linha imaginária da ponta dos pés



mantenha a coluna o mais reta possível durante o exercício e no abdominal mantenha a lombar (costas) no chão elevando somente a parte superior do tronco como prevenção de lesões



evite realizar exercícios de barra puxando por trás da cabeça e na abdução de ombros (elevação lateral) não passe da altura dos ombros, no desenvolvimento de ombros somente faça na amplitude completa se as mão estiverem espalmadas (pronadas) para frente

3 – Fisiologia do exercício

Ao se iniciar uma atividade física é bom se ter conhecimento sob os fatores fisiológicos que influenciam antes, durante e após os exercícios

Intensidade	Atividades no lar	Atividades no trabalho	Atividade física
Muito leve 3 METs	Tomar banho, fazer a barba, vestir. Trabalho de escritório. Conduzir um automóvel.	Trabalho sentado (de escritório) De pé (garçom, vendedor)	Caminhar (em terreno plano, a 3 quilômetros /hora). Bicicleta fixa, sem resistência. Esteira ligeira
Leve 3-5METs	Limpar janelas, juntar folhas no jardim. Cortar o gramado com máquina.	Solda ligeira. Marcenaria ligeira. Empapelamento. Conserto de automóvel.	Caminhar (5-6 quilômetros por hora). Bicicleta em terreno plano. Esteira muito ligeira.
Pesada 7-9 METs	Serrar, subir escadas (velocidade moderada) Carregar objetos.	Cavar fossas. Trabalhos com pá.	Futebol, patinar (no gelo ou sobre rodas) cavalgar. Montanhismo, esgrima, tênis.

Muito pesada	Carregar objetos por uma escadaria. Carregar objetos de mais de 45 quilogramas de peso. Subir escadas rápido.	Lenhador, trabalho muito pesado.	Futebol americano, Beisebol, Squash, Esquiar, Basquete vigoroso.
superior a 9 METs			

Classificação quanto a aptidão física	Consumo máx de O ²	TEMPO
Indivíduos com capacidades < 3 METs	Sessões diárias curtas e múltiplas	Aproximadamente 10 min
Indivíduos com capacidades ENTRE 3 E 5 METs	1 a 2 sessões diárias	Aproximadamente 20 min
Indivíduos com capacidades > 5 METs	3 a 5 sessões por semana	De 20-60 min

a) Pressão arterial (PA)

É a resistência que o sangue exerce sobre o coração e vasos sanguíneos tendo como limites normais, durante o repouso, os seguintes:

PA sistólica – 90 até 140

PA diastólica – 60 até 90

Durante o exercício a pressão sistólica deve subir constantemente e manter-se estável, já a diastólica não pode se elevar tão progressivamente devendo estabilizar em determinada fase do exercício

b) Frequência Cardíaca (FC)

A frequência cardíaca pode ser aferida (medida), nos punhos ou pescoço contando-se o número de batimentos durante 15 segundos e depois se multiplicando por 4

Ex: 25 batimentos em 15 segundos

$25 \times 4 = 100$

FC = 100 por minuto

Para se saber a FC ideal para um treinamento deve-se fazer um teste de esforço, na ausência deste usa-se o cálculo 220 menos a idade para se estabelecer uma FC máxima.

Ex: 20 anos $220 - 20$ 200 é a FC máxima

50 anos $220 - 50$ 170 é a FC máxima

c) Duplo produto

É uma medição estimativa de esforço cardíaco e de consumo de oxigênio pelo miocárdio. Seu valor é obtido pela multiplicação da frequência cardíaca (medida em bpm) pela pressão arterial sistólica (medida em mmHg).

Os valores de referência para o duplo produto de um indivíduo variam em média entre 6.000 em repouso até 40.000 em exercícios exaustivos

d) Frequência respiratória

A Frequência Respiratória varia de acordo com a necessidade de oxigênio durante os exercícios sendo normal o aumento da mesma durante a prática.

Atividades Aeróbias causam um maior aumento da FR mas também outras atividades causam esse aumento

e) Balanço energético

Busque parar de comer tendo a sensação que poderia ter comido mais

Balanço Energético é a diferença entre a quantidade de calorias ingeridas na alimentação e a quantidade gasta com a prática de atividades físicas e dia-a-dia.

Balanço energético = calorias ingeridas - calorias gastas

Esta fórmula é usada para obter o gasto calórico basal diário. A unidade para o peso é o quilo, a altura em centímetros e a idade.

Um balanço energético positivo denota um ganho de gorduras e um negativo perda de gordura, ou seja se você deseja perder peso é necessário fazer uma dieta para se gastar mais do que se consome.

Homens

$$66 + (13,7 \times \text{Peso}) + (5,0 \times \text{Altura cm}) - (6,8 \times \text{Idade})$$

Mulheres

$$665 + (9,6 \times \text{Peso}) + (1,8 \times \text{Altura cm}) - (4,7 \times \text{Idade})$$

Como calcular

Para um homem de 70 kg, 1,80 metro de altura, 30 anos, isso equivale a 1.721 calorias de metabolismo basal. Uma mulher de mesma idade, 55 kg e 1,60 metros de altura gasta em seu metabolismo basal 1.330 calorias.

Deve verificar se a sua ingestão está adequada ao seu gasto calórico e, de acordo com seus objetivos, traçar uma estratégia nutricional. Se o objetivo for manter o peso, o gasto deve ser o mesmo da ingestão. Se a idéia for emagrecer, a ingestão deve ser menor do que o gasto, mas há limites para que isso seja feito de forma saudável. Para indivíduos saudáveis e que praticam atividade física regularmente, recomendamos a redução de entre 300 cal a 500 cal por dia, mas sempre com acompanhamento de um

nutricionista.

A necessidade calórica diária deve ser dividida entre os três grupos de alimentos. De uma regra geral as proteínas ficam com de 15% a 20% das calorias, os hidratos de carbono com de 55% a 60% e, as gorduras, com entre 20% e 25%. Depois disso, deve-se distribuir as calorias nas cinco ou seis refeições diárias. O ideal é que cada uma das grandes refeições contenham hidratos de carbono, gorduras e proteínas.

Um exemplo de boa distribuição calórica entre as refeições

Pequeno-almoço com 20% das calorias diárias, o lanche a meio da manhã com 5%, o almoço com entre 30% e 35%, o lanche da tarde com entre 10% e 15% e, o jantar, com de 20% a 25%. Se houver saldo positivo, o lanche da noite pode englobar os 15% restantes. Um fator que influencia a distribuição das calorias é o exercício físico. Se ele for feito pela manhã, recomenda-se que ao acordar tome um lanche que equivalha a 5% de sua ingestão calórica diária. E que tome o seu pequeno-almoço depois do exercício físico. Se for à noite, deve lanchar antes da atividade física e depois janta

F) Glicemia é a concentração de glicose no sangue ou mais precisamente no plasma.

Nosso corpo transforma alguns dos carboidratos que comemos em glicose e a glicemia é o nível de glicose

presente em nosso sangue. Ou seja, quando comemos muito, nossa glicemia aumenta, ao passo que quando comemos pouco, a mantemos baixa.

Mede-se a glicemia através da confirmação dos sinais e sintomas clássicos da glicemia em jejum (exame de sangue onde são verificadas as taxas de glicose no sangue) e do teste padronizado de tolerância à glicose (TTG).

Estes critérios diagnosticados estão baseados nas recomendações da comunidade médico-científica atual:

- **Tolerância à glicose:** jejum de 111 a 125 mg/dL; 2 horas após 75g de glicose: de 141 a 199 mg/dL
- **Diabetes melitus:** jejum maior que 126 mg/dL; 2 horas após 75g de glicose: maior que 200 mg/dL

Além da insulina, diabéticos podem controlar a glicemia através de dietas específicas e pratica de exercícios físicos, pois, a prática regular de exercício físico aumenta a ação da insulina, fazendo com que a glicose saia da corrente sanguínea, diminuindo, conseqüentemente, a glicemia. Actualmente tornou-se comum a "contagem de carboidratos" dos alimentos através do "índice glicêmico", um indicador de qualidade do carboidrato quanto à sua habilidade em aumentar e/ou influenciar a glicemia. A variação de açúcar no sangue (vermelho) e do hormônio insulina diminuindo-de-açúcar (azul) nos seres humanos durante o curso de um dia com três refeições. Um dos efeitos de um vs rica em açúcar de uma refeição rica em amido é realçado.

Hipoglicemia

Embora cite-se que 70 mg/dL (3.9 mmol/L) seja o limite inferior da glicemia normal, pode-se definir valores diferentes como baixos em diferentes populações, propósitos e circunstâncias. O nível preciso de glicemia considerado baixo o bastante para se definir uma hipoglicemia depende de: (1) método de medição; (2) idade da pessoa; (3) presença ou ausência de sintomas.

Hiperglicemia

Caracteriza-se pelo elevado nível de glicose no sangue. Os níveis normais de glicose no sangue é de até 99mg/dl pré-prandial (antes de comer) e de até 140mg/dl pós-prandial (depois de comer). Níveis alterados desses valores podem sugerir crises hipo ou hiperglicêmicas, por diversas etiologias (origens). Ao persistirem os níveis alterados, a procura a um serviço de saúde se torna essencial, podendo caracterizar-se por quadros patológicos, como a Diabetes Melitus.

f)Triglicerídios

O LDL e o VLDL levam colesterol para as células e facilitam a deposição de gordura nos vasos

O HDL promove a retirada do excesso de colesterol, inclusive das placas arteriais

VLDL (Very low-density lipoprotein)

LDL (Low-density lipoprotein)

HDL (High-density lipoprotein)

LDL

Menor que 100 mg/dL - Ótimo

Entre 101 e 130 mg/dL - Normal

Entre 131 e 160 mg/dL - Normal/alto

Entre 161 e 190 mg/dL - Alto

Maior que 190 mg/dL - Muito alto

HDL

Menor que 40 mg/dL - Baixo (ruim)

Entre 41 e 60 mg/dL - Normal

Maior que 60 mg/dL - Alto (ótimo)

g) Anabolismo

Para séries de hipertrofia (aumento da massa muscular) lembre-se de não repetir exercícios para a mesma musculatura dois dias seguidos, pois é na fase de repouso (que deve ter no mínimo 24 horas) que ocorre o anabolismo, primeiro “destrói”(catabolismo) para depois construir

h) Sistema Energético

O metabolismo da atividade física possui 3 fases uma anaeróbia (exercícios de curta duração), uma fase de transição e uma fase aeróbia (longa duração)

Os combustíveis energéticos usados são os seguintes:

- 1) O sistema ATP-CP, ou fosfagênio
- 2) A glicólise anaeróbia, ou sistema do ácido láctico
- 3) O sistema de oxigênio e ácidos-graxos

i) Overtraining

Muita atenção quando for realizar atividades intensas sem estar preparado (tenha calma) ou durante períodos prolongados, pois toda pessoa possui limites

É fundamental um aumento gradual da intensidade assim como a volta a calma e períodos de descanso

Alguns sintomas do overtraining são:

- Falta de sono
- Dores musculares e articulares
- Agressividade
- Depressão
- Ansiedade
- Cansaço anormal
- Dependência forte de exercícios
- Perda de apetite
- Perda de força
- Contusões
- Baixa imunidade
- Dores de cabeça
- Sede anormal
- Tremor nas mãos

4 – Treinamento Desportivo (ciclos)

O treinamento pode ser planejado através de:

- a) Microciclos semanais
- b) Microciclos mensais
- c) Macroclculos semestrais
- d) Macrociclos anuais

O principais fatores a serem levados em consideração são:

- a) Qualidade da Aptidão Física
- b) Estresse Psicológico
- c) Objetivos e Metas
- d) Data Limite

ex1: O time de futebol São Paulo foi campeão várias vezes mantendo o mesmo ritmo durante toda a competição, lógico que ele também possuía reservas de qualidade

ex2: O time do Flamengo foi campeão várias vezes se poupando no início da competição e atingindo o ápice no final da competição, também usou de superação

A seguir intensidades que podem servir de exemplo para a realizar os treinamentos

Exemplos de Microciclos Semanais:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
10%	20%	10%	20%	10%	Iniciantes
10%	20%	30%	20%	10%	Pirâmide
20%	40%	10%	20%	40%	Alternado
30%	70%	40%	80%	20%	Resistência
100%	90%	80%	50%	40%	Pré competição

Exemplo de Macrociclo Semestral

Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6
30%	40%	50%	70%	85%	100%

Exemplo de Macrociclo Anual

treino	competição	treino	treino	treino	treino
Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6
70%	89%	20%	55%	73%	89%

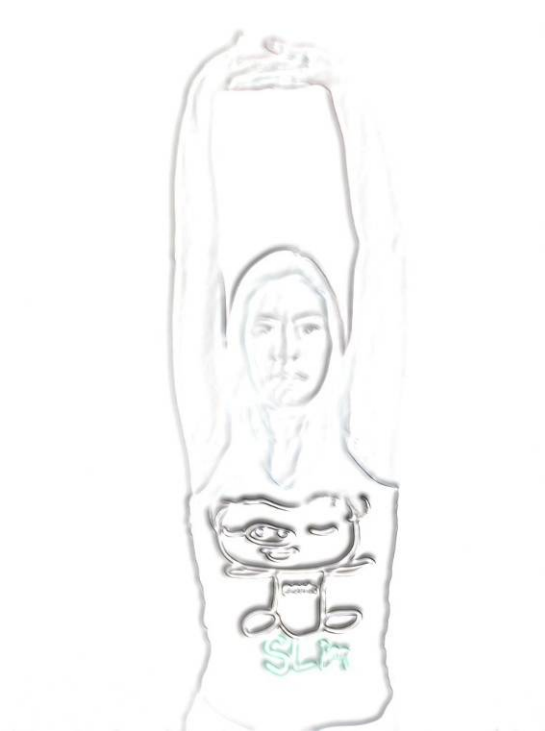
comp. principal	treino	treino	treino	treino	comp.
Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10	Mês 11	Mês 12
100%	20%	35%	60%	80%	92%

5 – Alongamentos

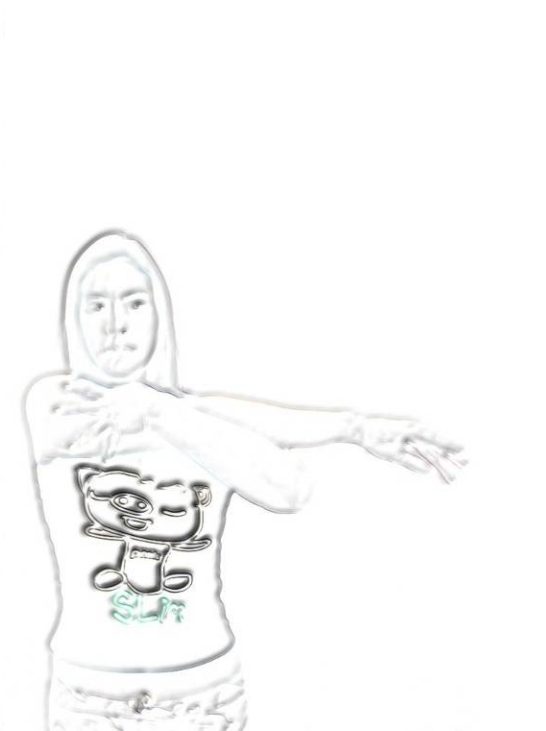
Alongamento é quando ocorre um alongamento da musculatura, já flexibilidade é o limite articular associado. Um músculo bem alongado produz uma contração mais eficiente.

Alongar antes ou depois? De acordo com as características individuais, cada pessoa possui uma necessidade para alongar, antes dos exercícios pode “aquecer” a musculatura para o exercício, depois pode relaxar e prevenir lesões, também é usado o alongamento para “lubrificar” as articulações, muitas vezes é feito para aumentar a amplitude articular. Logo não existe uma forma certa, antes ou depois, e sim o momento e intensidade apropriadas a cada indivíduo

Realize cada tipo de alongamento de forma bilateral (os dois lados), sustente durante pelo menos 15 segundos
Lembre-se de respirar e respeite seus limites



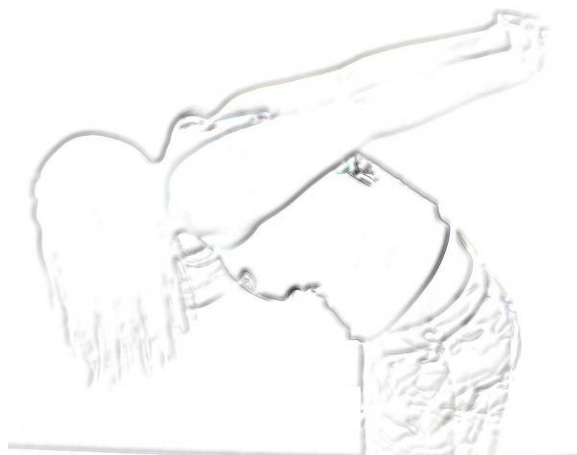
Costas – Grande Dorsal



**Costas – Rombóides
Ombros – Deltóides**



**Costas – Grande Dorsal
Braço – Tríceps**



**Peitoral
Ombros**



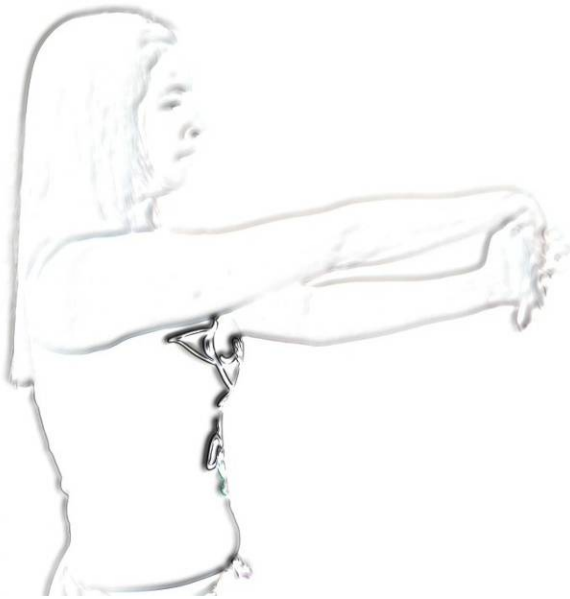
Coxa – Quadríceps

Adutores da Coxa

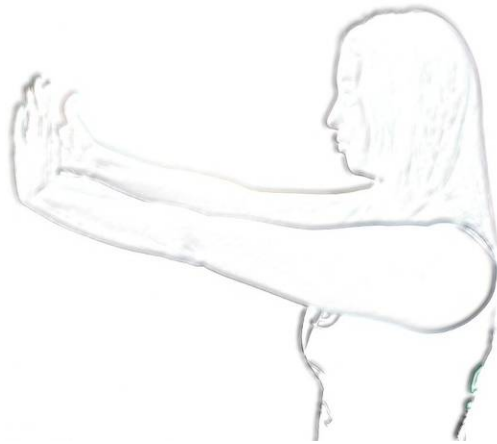


**Costas – Paravertebrais
Coxa – Bíceps Femural**

Perna – Panturrilha



Ante-braço – Extensores do Punho



Ante-braço – Flexores do Punho



Pescoço – Rotadores da Cabeça



Costas – Grande Dorsal



Perna – Panturrilha



Coxa – Adutores da Coxa



Coxa – Adutores da Coxa



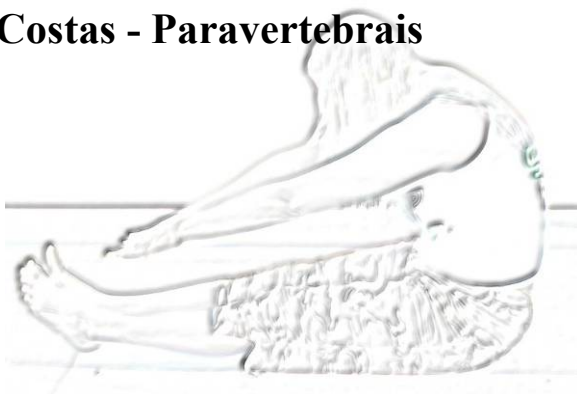
**Coxa – Bíceps Femoral
Perna - Panturrilha**



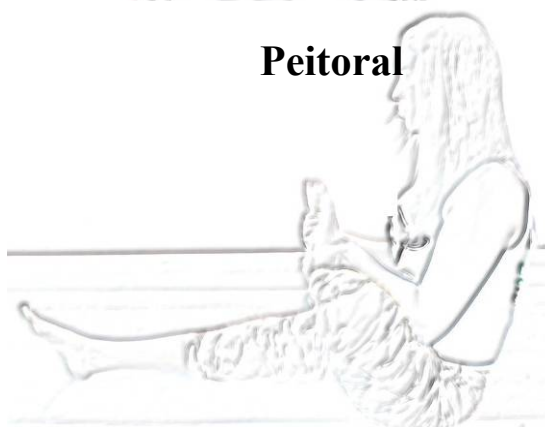
Glúteos
Costas - Paravertebrais



Peitoral



Coxa – Bíceps Femural



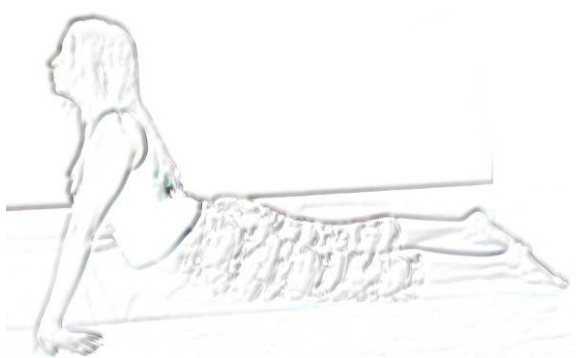
Glúteos
Abdutores da Coxa



Pescoço – Extensores da Cabeça



Costas – Paravertebrais



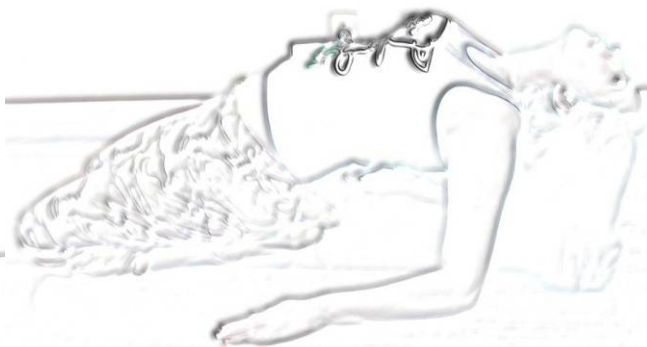
Abdomên



Glúteos



**Coxa – Bíceps Femural
Adutores da Coxa**



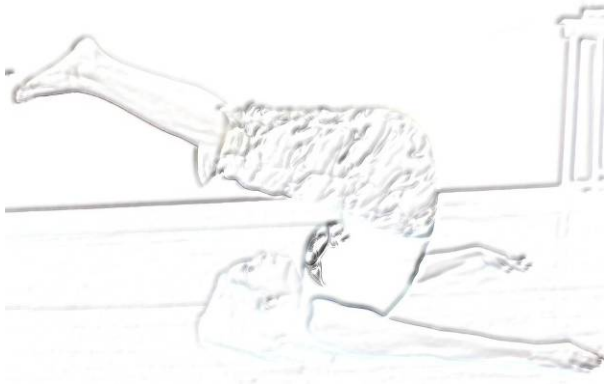
**Perna – Flexores da Tíbia
Coxa – Quadríceps
Abdomên**



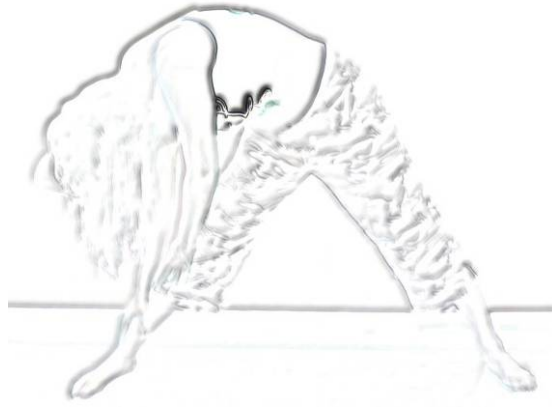
Adutores da Coxa



Coxa – Bíceps Femural



Costas – Paravertebrais



Coxa – Bíceps Femural

6 – Malhe Rápido

Barra e Paralela

Flexão de Braços

Tríceps na Cama

Glúteo na Cama ou Degrau

Abdominal em Pé 3 ângulos

Pescoço

Agachamento

Paravertebrais

Elástico Cirúrgico (extensor)

6 – Tensão por Esforço Direcionado (TED)

Neste método usa-se a contração muscular sem o auxílio de pesos, intensificando a força durante o movimento dos membros.

Inspire durante o movimento de força e expire durante a volta, fazendo força para contrair ao máximo a musculatura usando um espelho.

Em caso de dificuldade para contrair a musculatura use resistência com o membro oposto ou coloque a mão sobre o músculo para senti-lo contrair

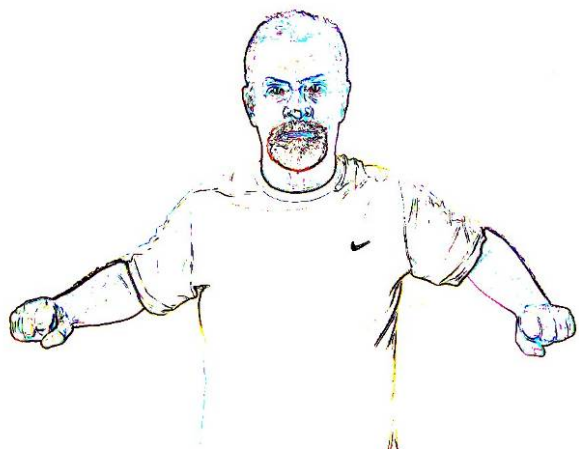
Este método deve ser usado também forçando as musculaturas antagônicas (ida e volta) ex: peitoral e costas

Inicie o exercício pelo lado mais fraco até sentir a musculatura ser forçada (pequena queimação), após finalizado o lado mais fraco passe para o lado mais forte até sentir que está sendo forçado de forma igual.

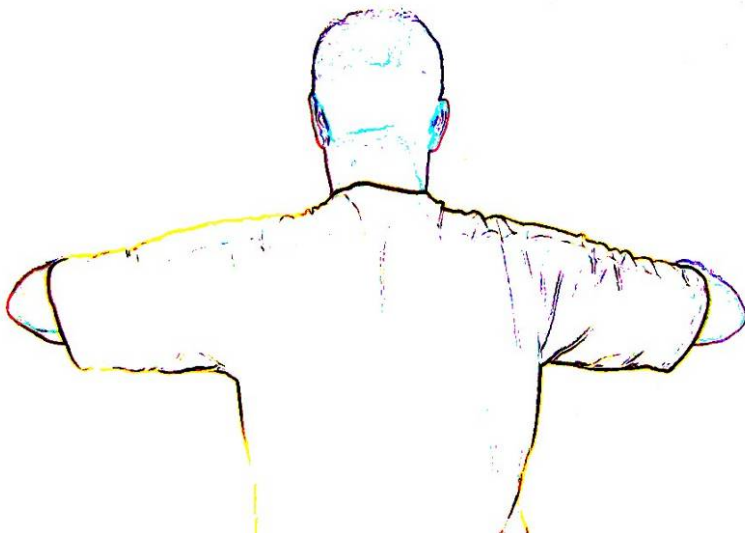
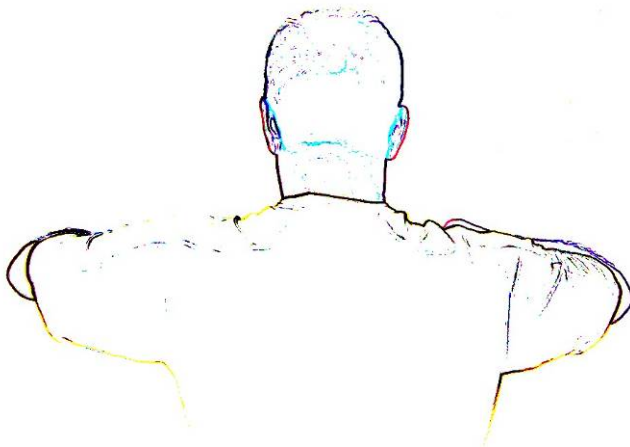
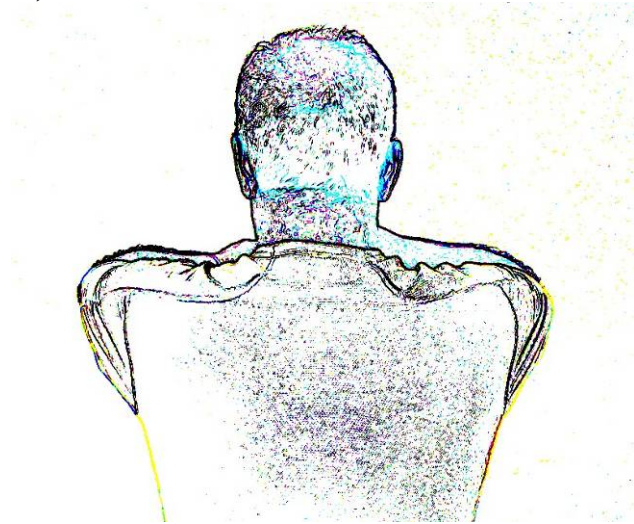
Não execute contração isométrica(sem movimento) pois força o sistema cardiovascular

Este método é de grande vantagem para pessoas que viajam ou para quem está em um local com pouco espaço, pois dispensa o uso de pesos, também é vantajoso para pessoas em fase de reabilitação.

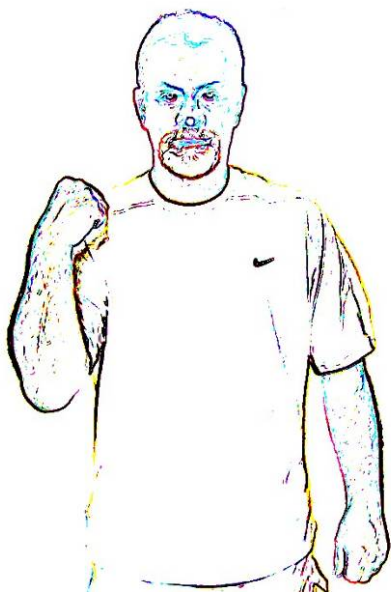
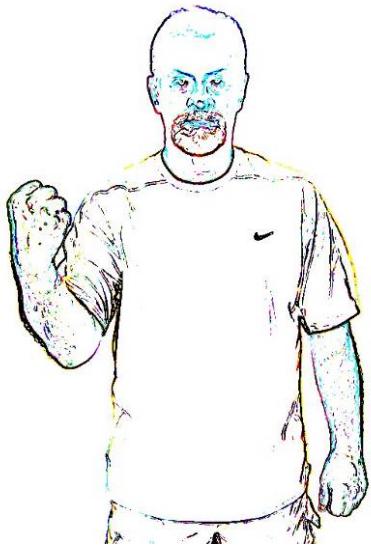
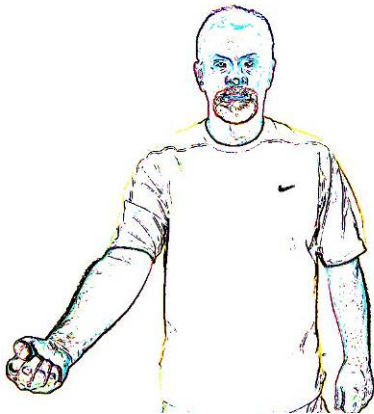
a) Peitoral



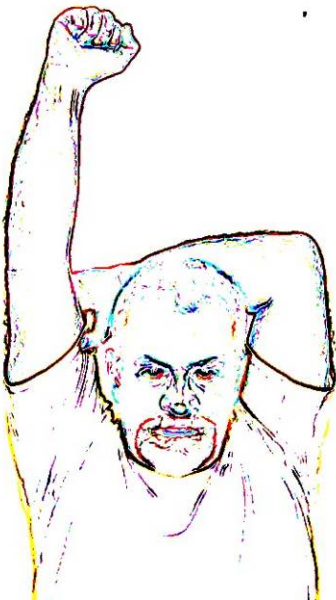
b) Costas



c) Bíceps



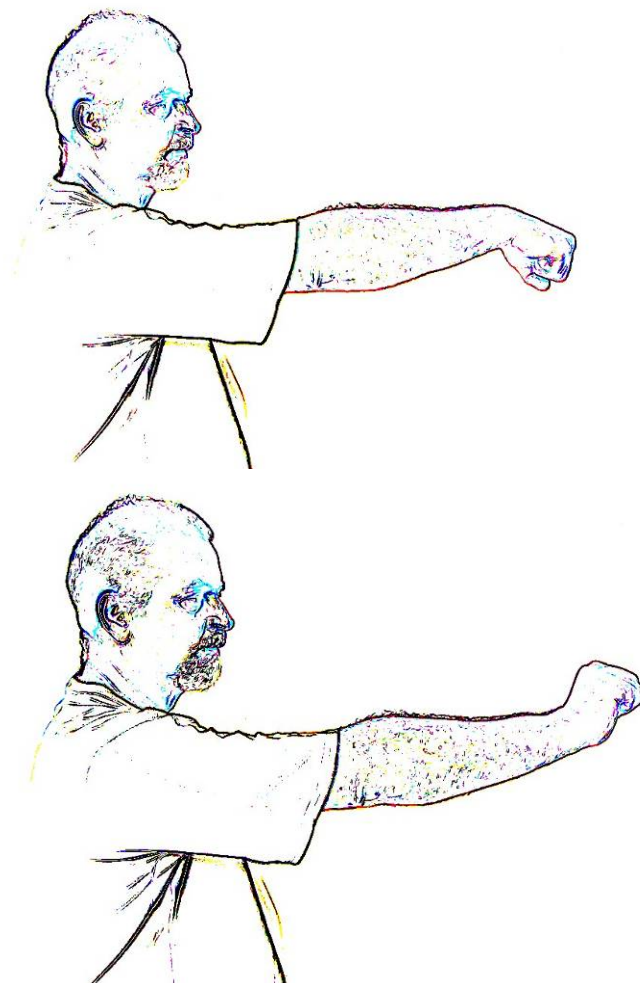
d) Tríceps



e) Bíceps e Tríceps (antagônicos)

Realize força na ida (concêntrica) e na volta(excêntrica)

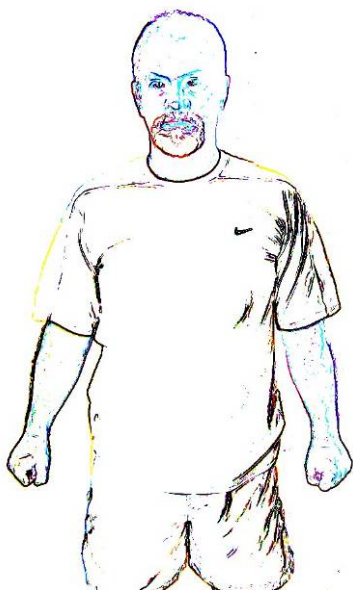
f) Ante-braço



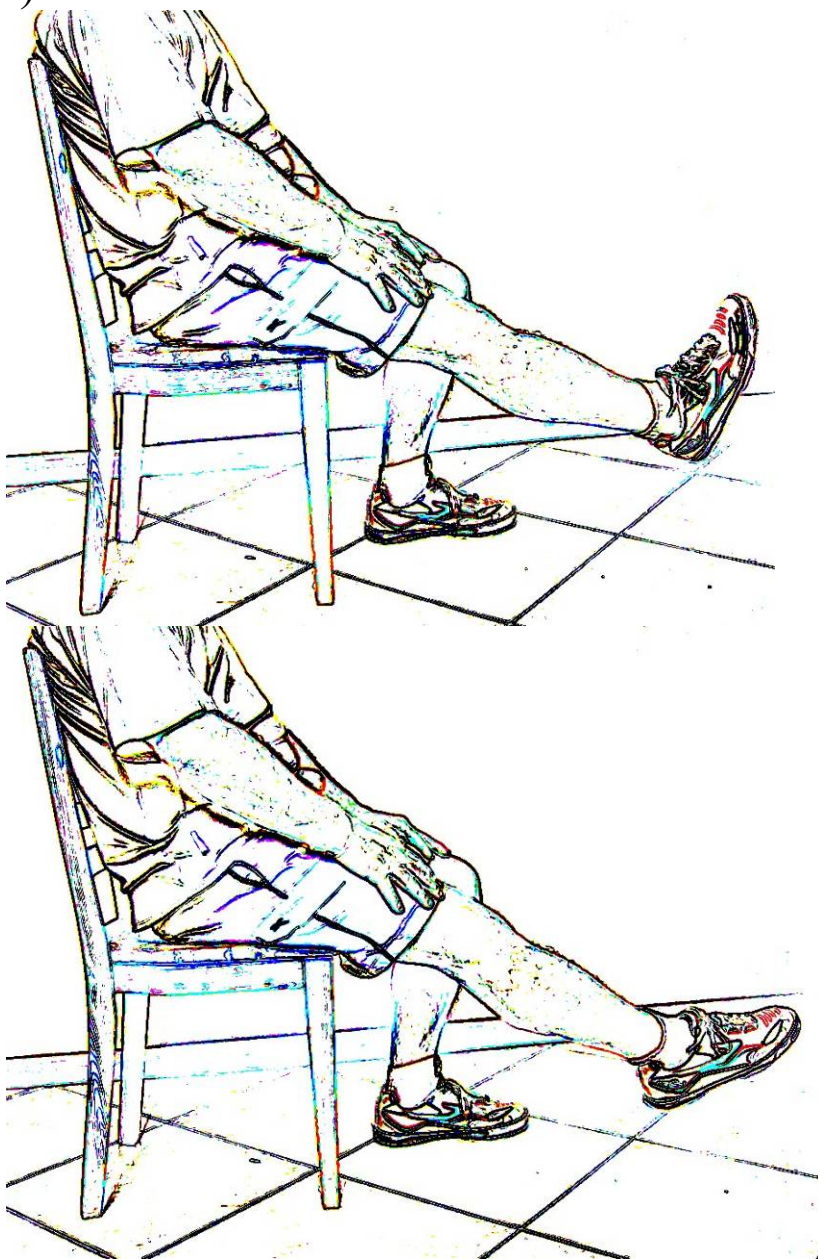
g) Ante-braço Flexores e Extensores (antagônicos)

idem e)

h) Ombros



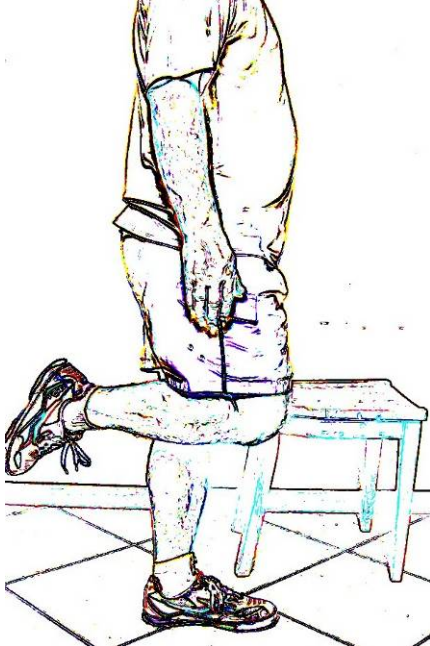
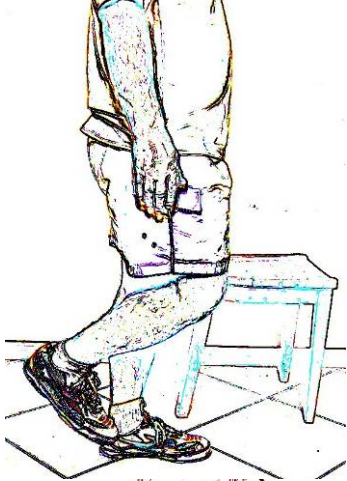
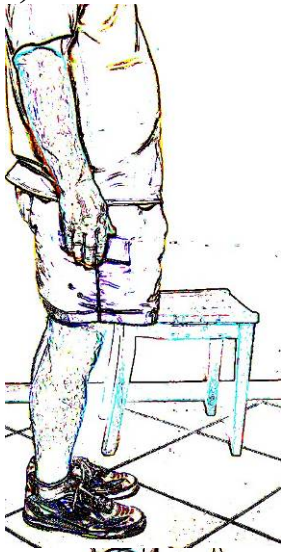
i) Pernas



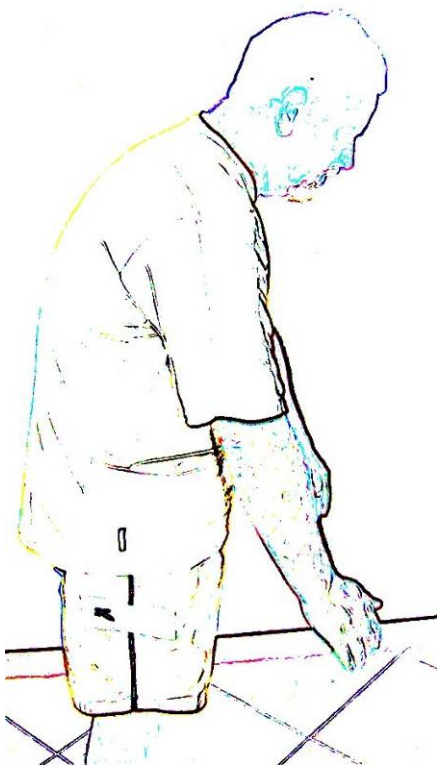
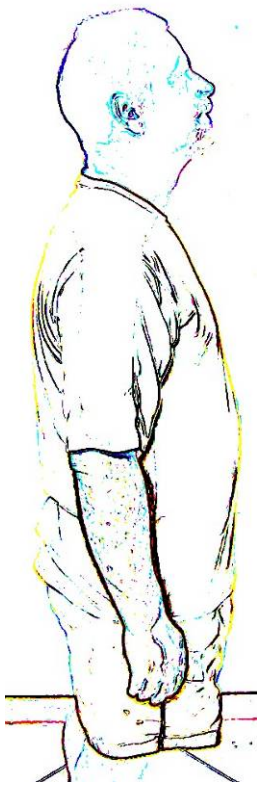
j) Coxa Extensão



1) Coxa Flexão



m) Abdomên



7 – Exercícios com Pesos

Como nos exercícios de força bruta, lembre-se de respirar, expirando na fase concêntrica do movimento (fase de ida quando o músculo encurta-se) e inspirando na fase excêntrica (volta do movimento)

O exercício de musculação visando o crescimento da musculatura, chama-se hipertrofia, tem como princípio muita carga e poucas repetições. Ex: 3 séries de 8 repetições cada com carga máxima.

Já o exercício de definição e resistência tem como princípio pouca carga e muitas repetições. Ex: 3 séries de 15 repetições cada com carga mais baixa.

Faça cada série com a carga específica para cada musculatura e trabalhe o corpo como um todo para evitar desequilíbrios musculares. Ex: se malhou costas lembre-se de malhar peitoral.

Se possuir um braço maior que outro isto é normal, mas comece o exercício pelo lado mais fraco e coloque o mesmo peso para o lado mais forte.

Material: Halteres, Caneleiras e Colchonete

Para exercícios de resistência ou principiantes realize 3 séries de 15 repetições com carga mais baixa para cada exercício

Para exercícios de hipertrofia realize 3 séries de 8 repetições com carga alta

a) Membros Superiores (MMSS) com halteres

Bíceps Direta

Tríceps Francesa

Abdução de Ombros

Crucifixo Deitado

Crucifixo Inverso

Rosca Punho

b) Membros Inferiores (MMII) com caneleiras

Extensão de Pernas

Flexão de Pernas em pé

Abdução de Coxas

Adução de Coxas

Panturrilha no Degrau

Glúteo 4 Apoios

c) Abdômen e Costas

Abdominal Supra

Abdominal Infra

Extensão de Tronco

d) Exercícios Complementares (MMSS)

Bíceps Alternada

Tríceps na Testa

Desenvolvimento de Ombros

Supino com Halteres

Remada com Halteres

Rosca Punho Inversa

e) Exercícios Complementares (MMII)

Flexão de Coxas

Agachamento Simples

Agachamento Unilateral

Abdução de Coxas em Pé

Adução de Coxas em Pé

Panturrilha Unilateral

Glúteos 2 Ângulos

f) Exercícios Complementares (Abdômen e Costas)

Abdominal Obliquo

Abdominal com Peso

Agachamento Terra

a) Membros Superiores (MMSS) com halteres

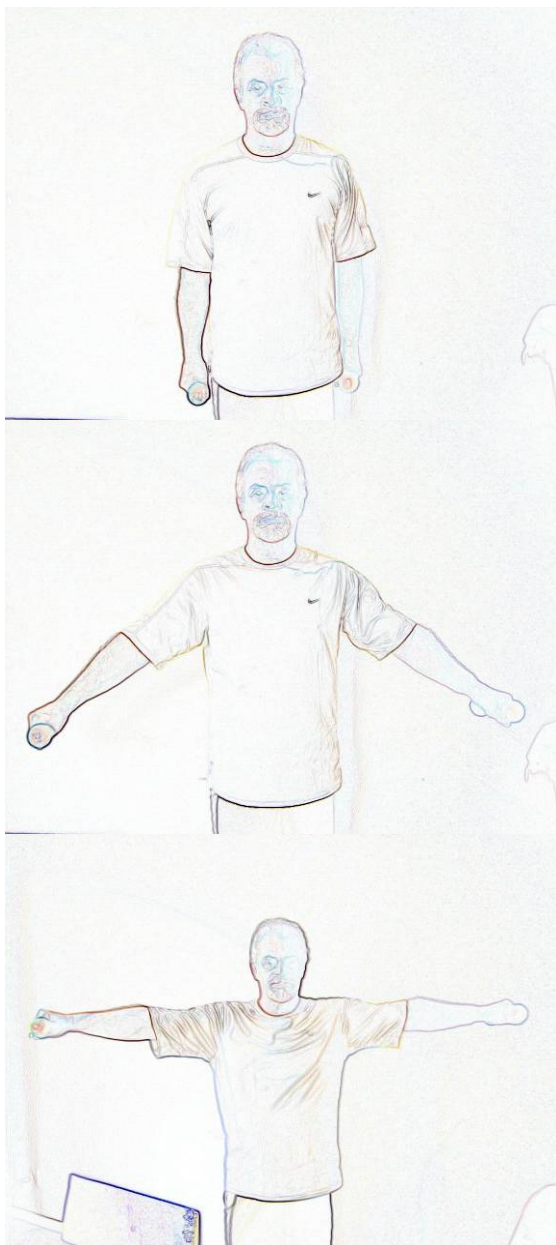
Bíceps Direta



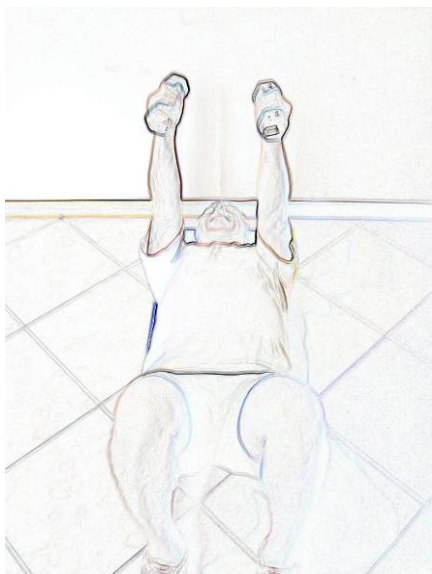
Tríceps Francesa



Abdução de Ombros



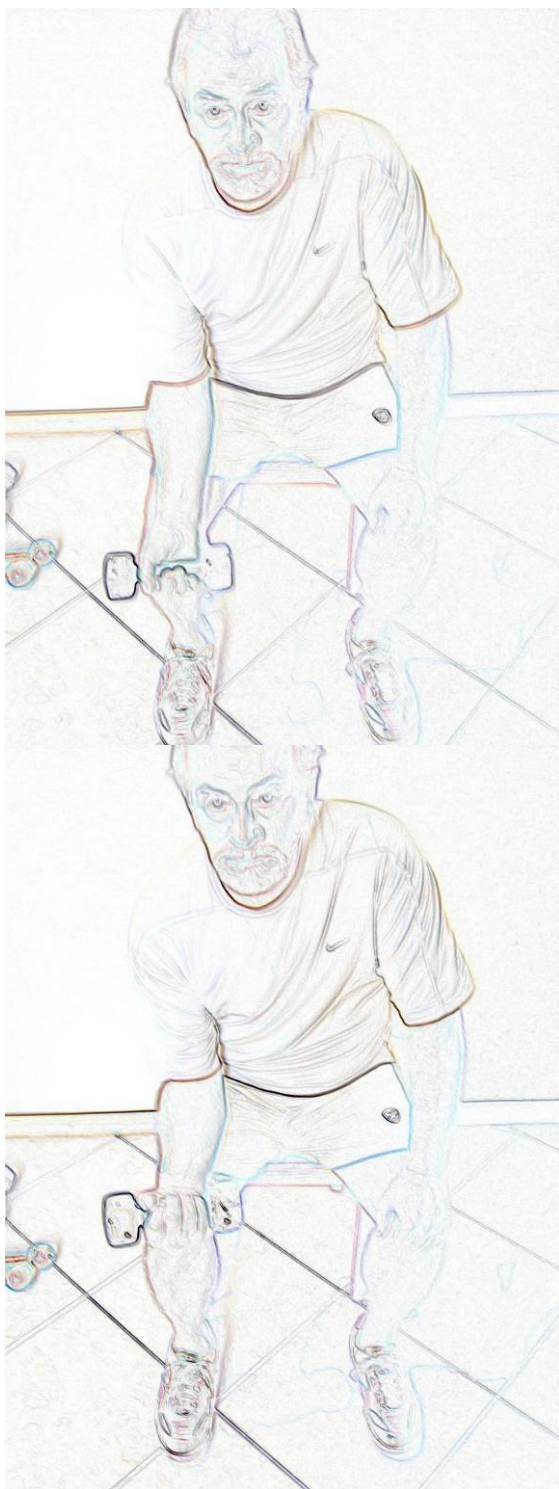
Crucifixo Deitado



Crucifixo Inverso



Rosca Punho



b) Membros Inferiores (MMII) com caneleiras

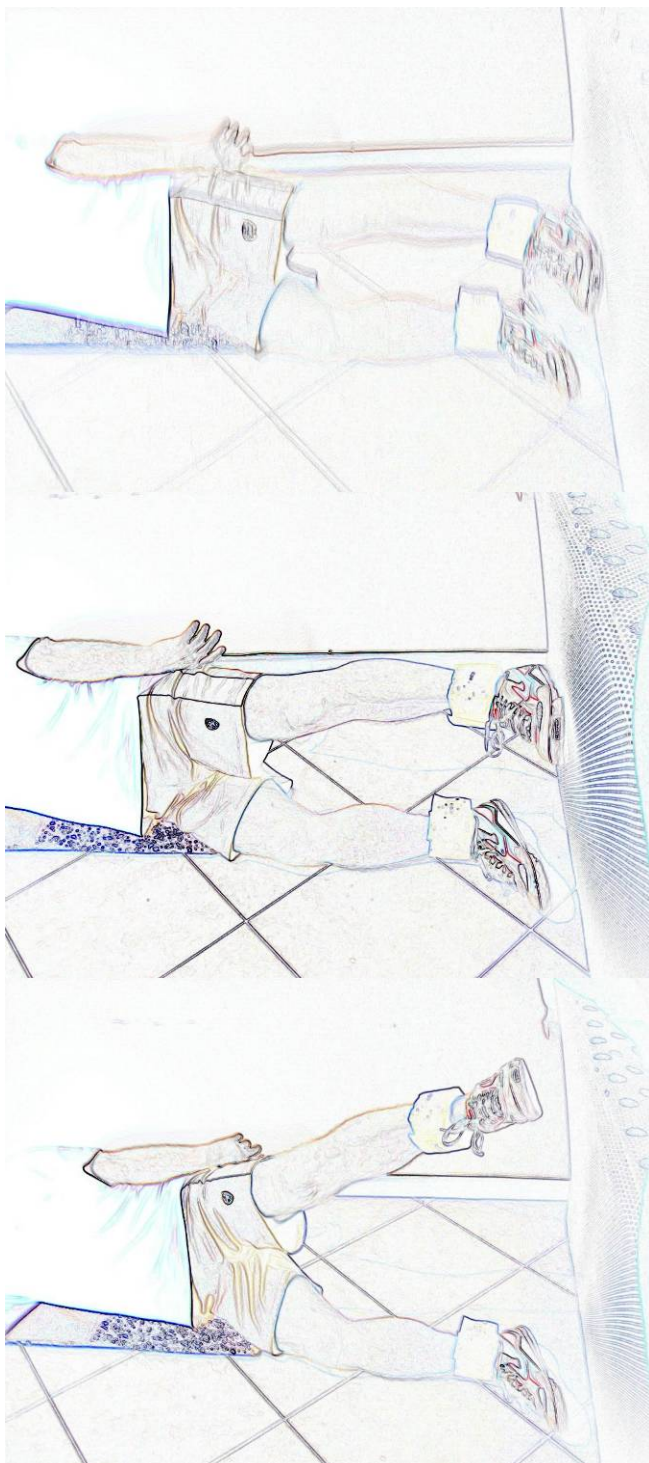
Extensão de Pernas



Flexão de Pernas em pé



Abdução de Coxas



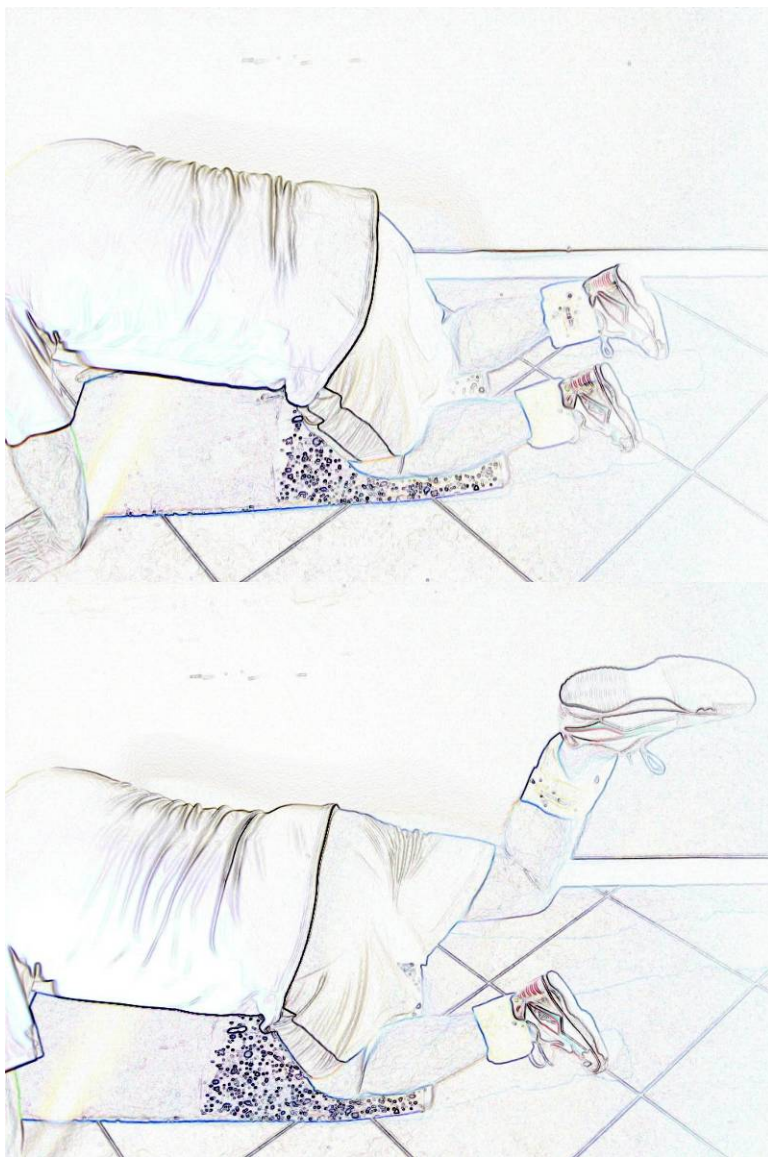
Adução de Coxas



Panturrilha no Degrau

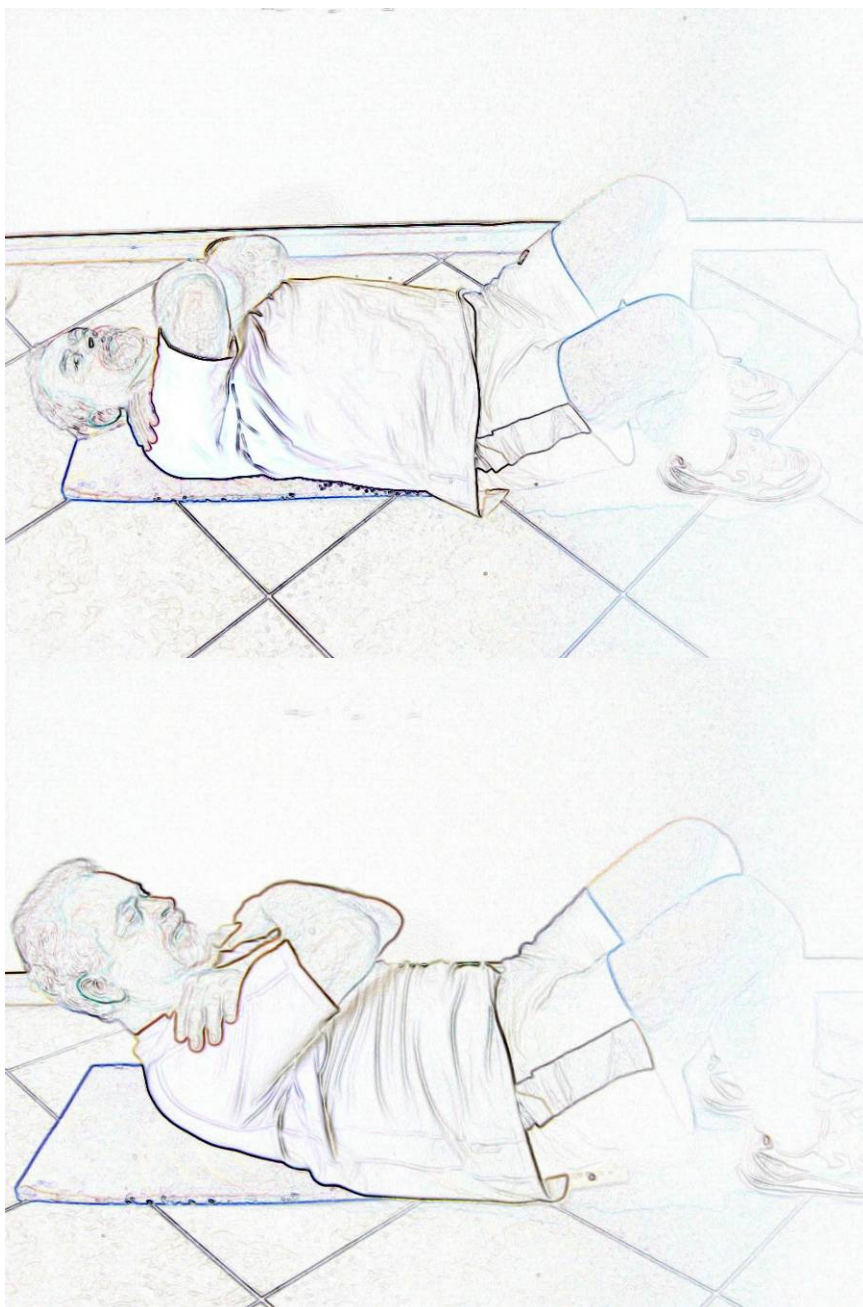


Glúteo 4 Apoios

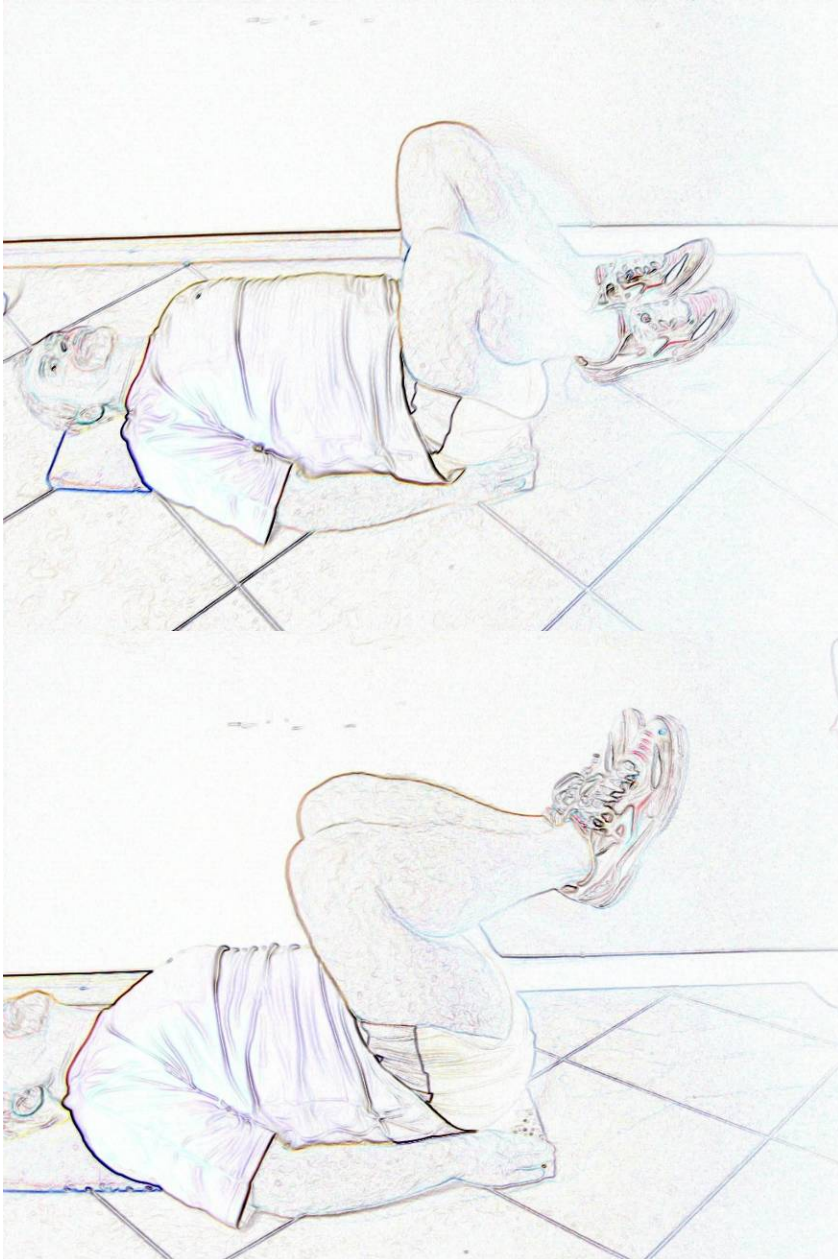


c) Abdômen e Costas

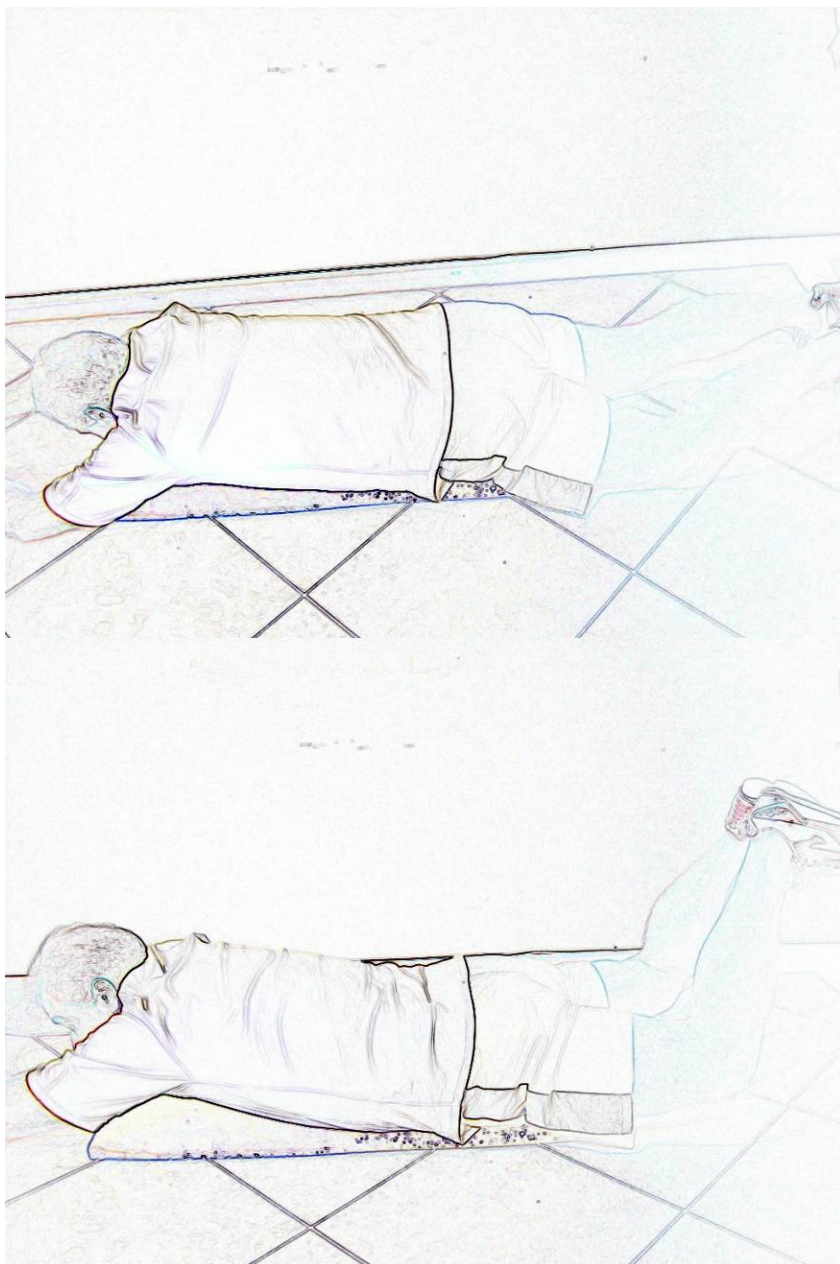
Abdominal Supra



Abdominal Infra



Extensão de Tronco

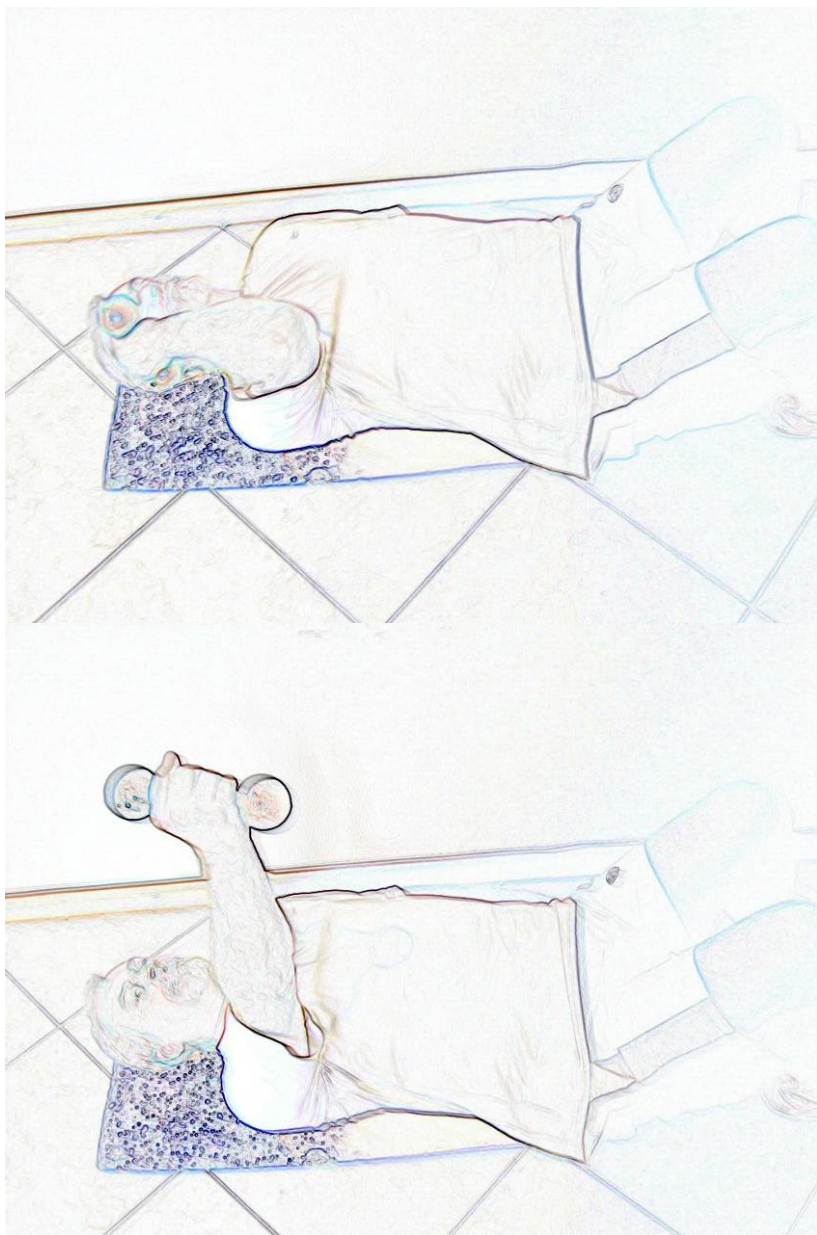


d) Exercícios Complementares (MMSS)

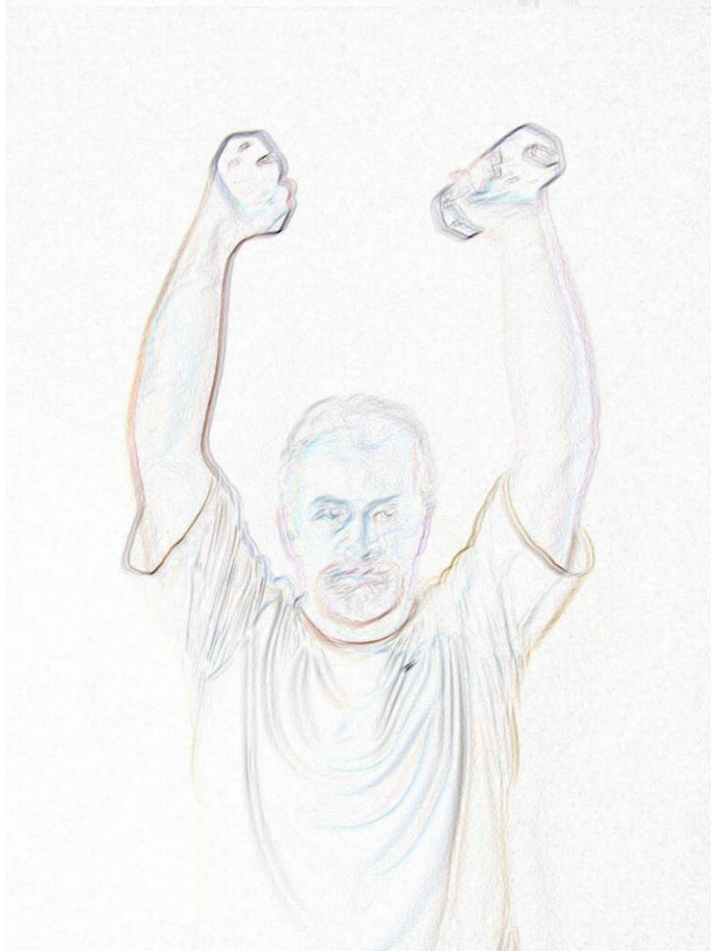
Bíceps Alternada



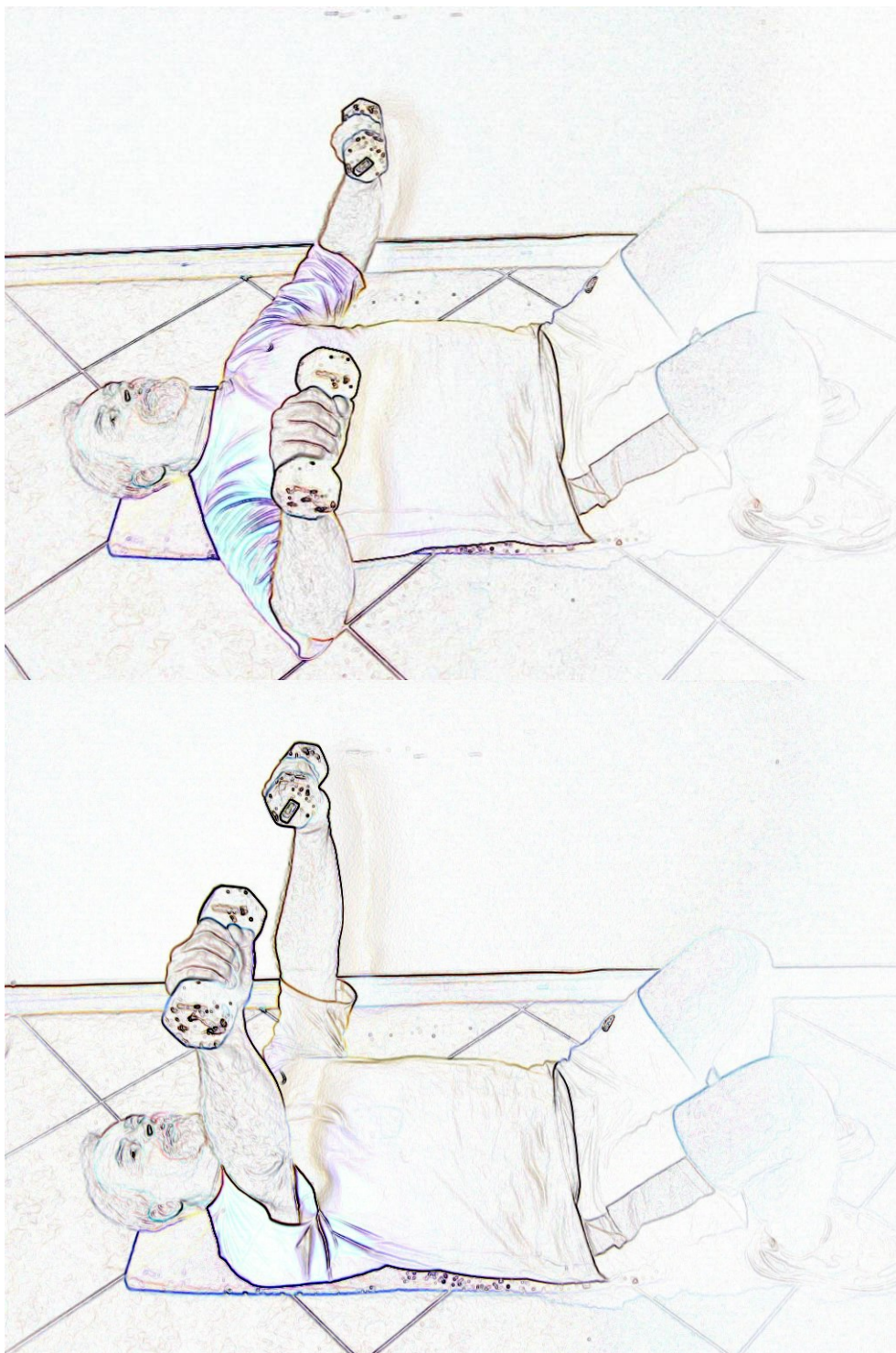
Tríceps na Testa



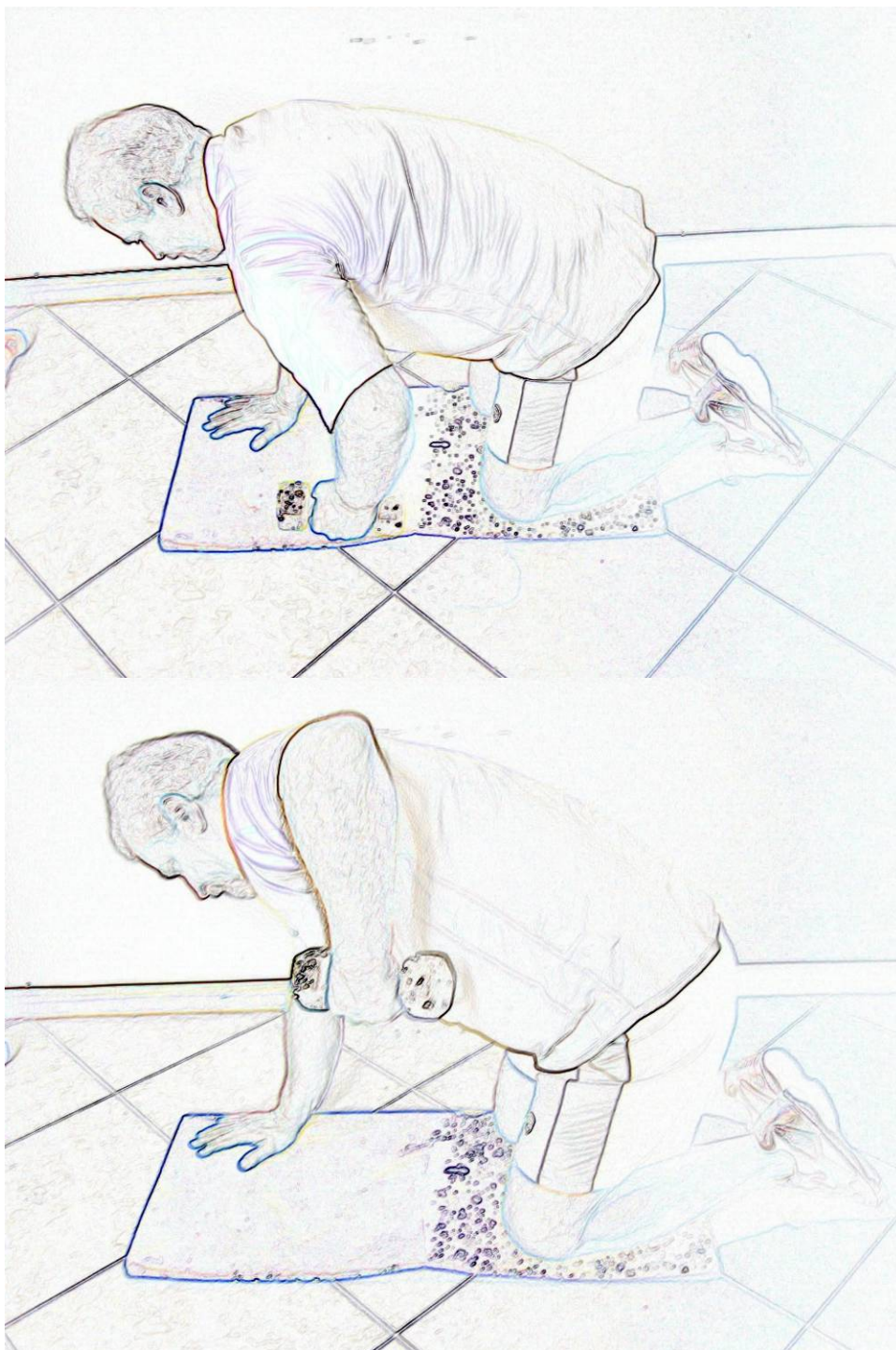
Desenvolvimento de Ombros



Supino com Halteres



Remada com Halteres



Rosca Punho Inversa



e) Exercícios Complementares (MMII)

Flexão de Coxas



Agachamento Simples



Agachamento Unilateral



Abdução de Coxas em Pé



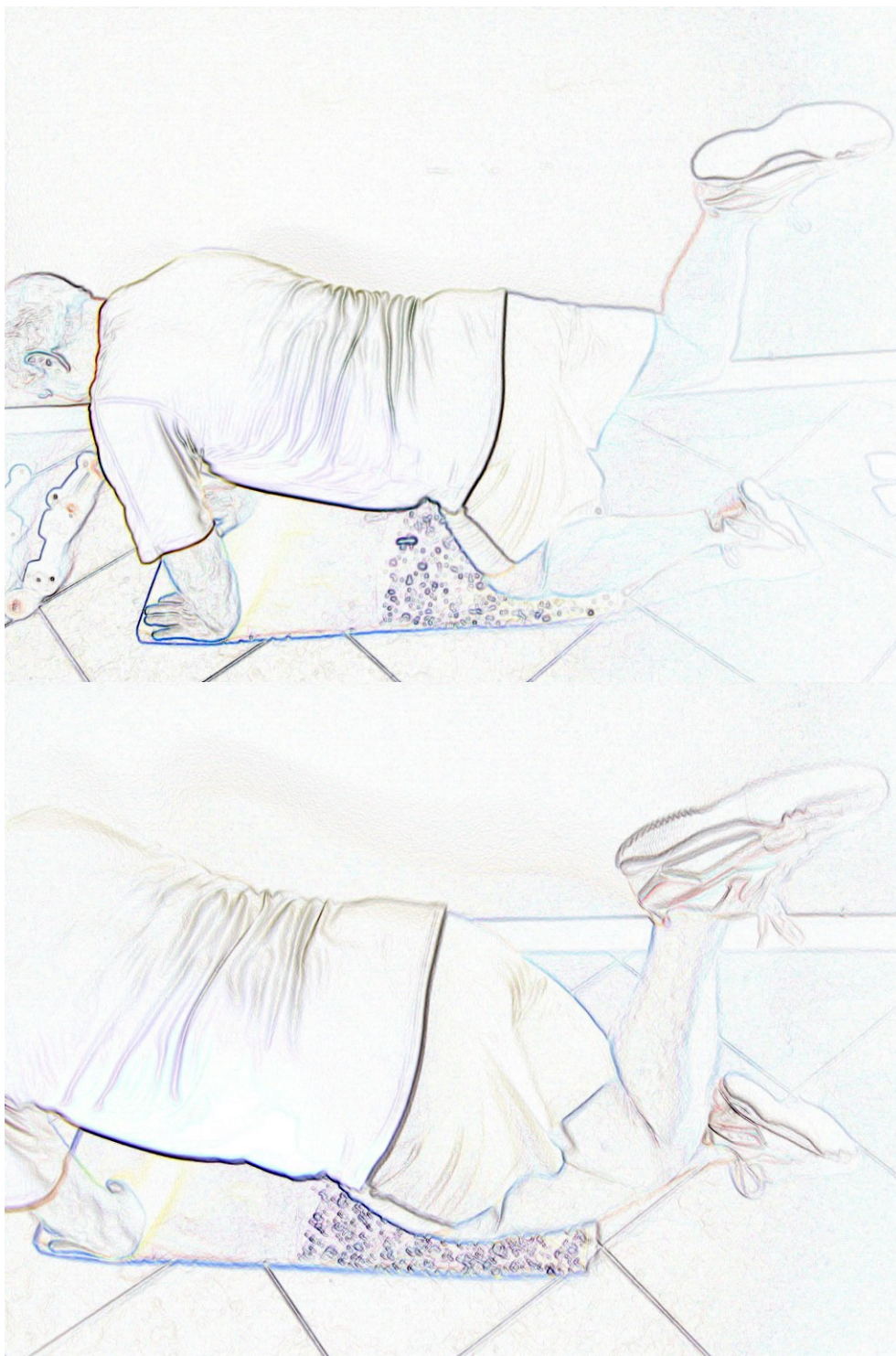
Adução de Coxas em Pé



Panturrilha Unilateral

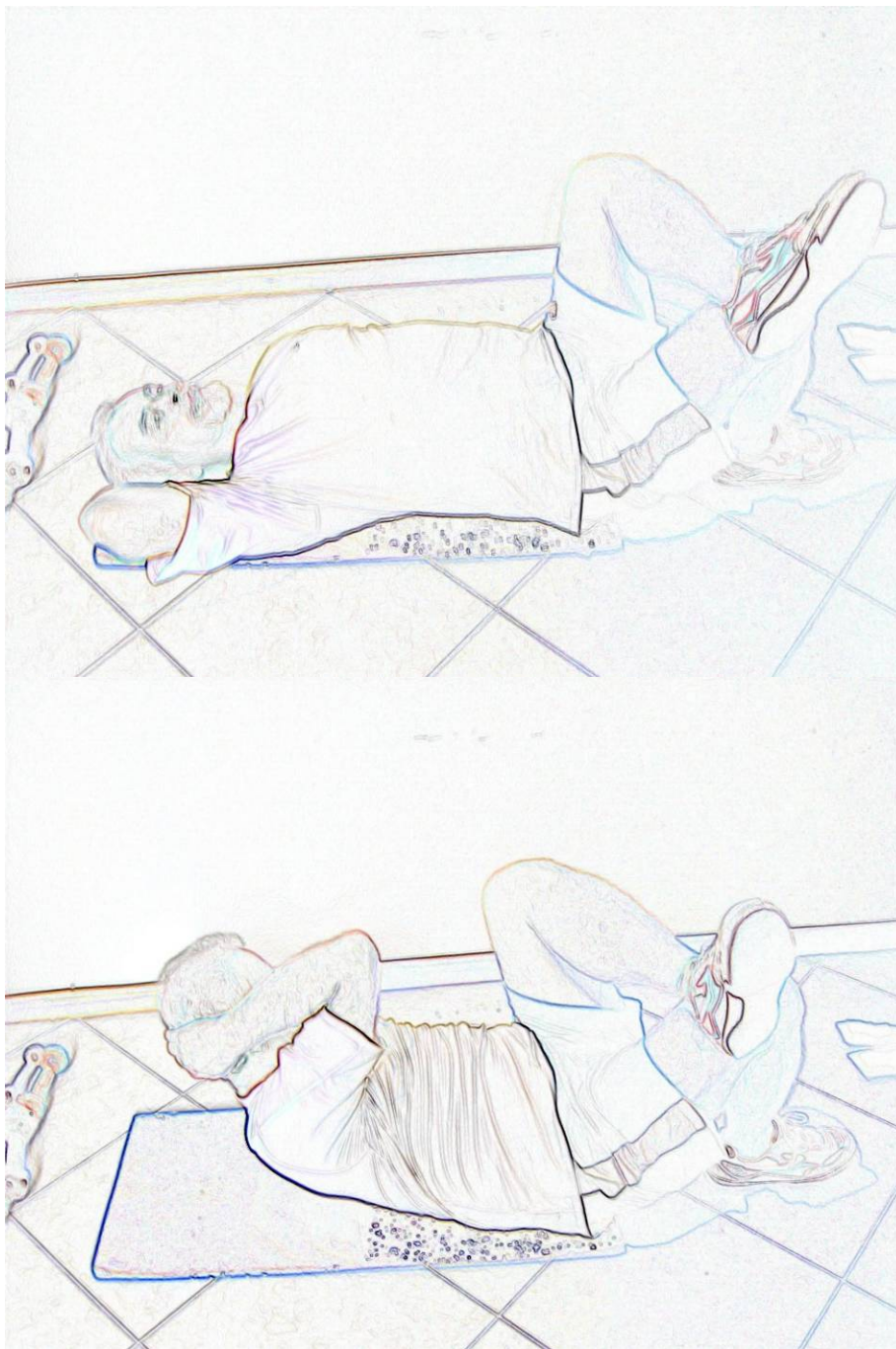


Glúteos 2 Ângulos

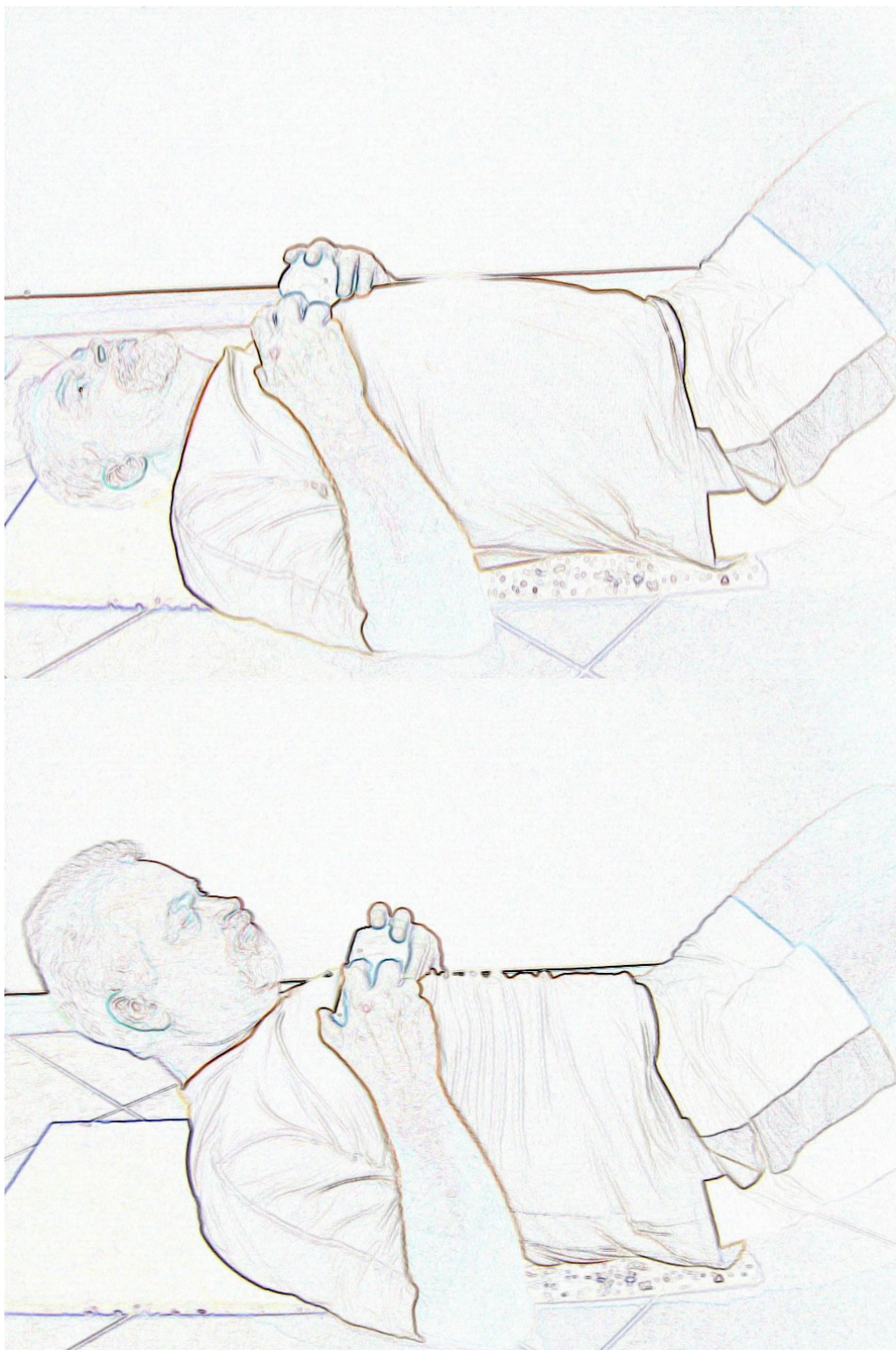


f) Exercícios Complementares (Abdômen e Costas)

Abdominal Obliquo



Abdominal com Peso



Agachamento Terra



8 – Atividades Aeróbias

Fundamentais para a perda de peso, estes tipos de exercícios se caracterizam pela duração longa, sendo os principais: caminhada, corrida, bicicleta e esportes em geral.

Para se iniciar uma atividade aeróbia é necessário ter conhecimento sobre as condições física do praticante, este deve estar apto com o sistema cardiovascular em harmonia (frequência cardíaca e pressão arterial) também o sistema locomotor (músculos, ossos e articulações) deve estar sem lesão e/ou dores. Caso não tenha nenhum fator limitante, o aluno deve iniciar sua atividade aeróbia.

É fundamental que o praticante conheça seus limites e tenha liberação médica para realizar os exercícios, caso sinta algum desconforto, como dores no peito ou articulações antes ou depois da atividade, deve-se procurar um especialista.

Inicie o exercício de forma leve aumentando a intensidade e tempo de realização de acordo com a sua individualidade e condição física.

Use calçados (tênis) apropriados e roupas leves

Inspire pelo nariz e expire pela boca

Realize cada série durante 2 semanas no mínimo

Lembre-se que as séries a seguir não se adaptam a todas as pessoas, respeite o princípio da individualidade biológica

Série 1

Caminhada de 10 minutos

Intervalo

Caminhada de 10 minutos

Total de 20 minutos

Série 2

Caminhada de 20 minutos

Intervalo

Caminhada de 20 minutos

Total de 40 minutos

Série 3

Caminhada de 40 minutos

Série 4

Caminhada de 20 minutos

Corrida de 15 minutos

Série 5

Caminhada de 10 minutos

Corrida de 20 minutos

Caminhada de 5 minutos

Série 6

Caminhada de 5 minutos

Corrida de 30 minutos

Caminhada de 3 minutos

Série 7

Caminhada 3 minutos

Corrida de 40 minutos

Caminhada 3 minutos

Série 7

Intervalado de 15 minutos

1 minuto Caminhando (leve)

2 minutos Correndo (forte)

Repetir 2 a 5 vezes

Série 8

Intervalado de 30 minutos

1 minuto Caminhando

4 minutos Correndo

Repetir 2 a 6 vezes

9 – Séries de Musculação para Academias

Divisão dos Grupos Musculares

PEITORAL E TRÍCEPS - o tríceps é auxiliar nos exercícios de peitoral

COSTAS E BÍCEPS - o bíceps é auxiliar nos exercícios de costas

Caso queira pegar mais pesado e poupar o bíceps e o tríceps, assim obtendo um maior rendimento nesses músculos secundários, malhe:

PEITORAL COM BÍCEPS

COSTAS COM TRÍCEPS

A seguir métodos de séries que são eficazes em treinamentos de academia, são exemplos que podem ser adaptados.

Respeite sua individualidade, preferências e limites

As séries estão com repetições para hipertrofia caso queira para resistência realize repetições de 15 a 20

Série Básica

Polichinelos

Alongamentos

Abdominais

Barra

Paralela

Caminhada ou Corrida 10 a 30 minutos

Série Inicial

1)

Aeróbio 5 a 20 minutos

Puxada no Pulley

Tríceps Francesa

Agachamento Livre

Alongamentos

2)

Aeróbio 10 a 20 minutos

Abdominal Supra

Abdominal Infra

Flexão de Braços

Tríceps no Banco

3)

Aeróbio 8 minutos

Abdominal Supra

2 x 10

Ileo Psoas (pedalando)

2x10 cada lado

Semi-ponte (elevação de quadril)

20 a 30 segundos

Prancha (sustentação na flexão)

10 a 30 segundos

4)

Aeróbio

20 minutos

Flexão de Braços

5 a 15 repetições

Avião Yoga

5 a 20 segundos

Abdução de Ombros

2x12

Bíceps Direta

2x12

Tríceps Francesa

2x12

Série Fundamental

a)

Aeróbio 30 minutos / bike e esteira

Abdominal Supra

Abdominal Infra

Remada Aberta Costas

Puxada no Pulley

Bíceps Direta

Ombros no Aparelho

Cadeira Extensora

Mesa Flexora

Alongamentos

b)

Aeróbio 30 minutos

Abdominal Obliquo

Ileo Psoas (alternar pernas)

Voador Peitoral

Supino Reto (HBC)

Tríceps (no pulley)

Panturrilha (no aparelho)

Abdução de Coxas

Adução de Coxas

Alongamentos

Série 0 – série curta de adaptação

Masculina

10 minutos caminhando

5 minutos alongando

Voador Peitoral 3x12

Bíceps Direta 3x12

Abdominal Supra 2x20 ou 15

Feminina

10 minutos caminhando

5 minutos alongando

Remada Costas no Banco 3x12

Tríceps no Pulley ou Francesa 3x12

Abdominal Supra 2x20 ou 15

Série 1 – série de adaptação avançada

Masculina

Abdominal Supra-umbilical 2 x máx.

10 minutos caminhando

Voador Peitoral 2x7

Crucifixo Inverso Banco 2x7

Rosca Bíceps Direta 2x7

Rosca Tríceps Francesa 2x7

Remada em Pé 2x7

Cadeira Extensora 2x7

Mesa Flexora 2x7

Glúteo Aparelho 2x7

Panturrilha no Leg-Press 2x7

Feminina

Abdominal Supra-umbilical	2 x máx.
10 minutos caminhando	
Glúteo Caneleira	2x7
Glúteo Aparelho	2x7
Cadeira Extensora	2x7
Mesa Flexora	2x7
Panturrilha no Leg-press	2x7
Voador Peitoral	2x7
Crucifixo Inverso	2x7
Rosca Tríceps no Pulley	2x7

Série 2 - dois dias alternando

a)

Abdominal Supra-umbilical	2 x máx.
2 min. caminhando	
5 min. correndo	
3 min. caminhando	
Voador Peitoral	2x8
Crucifixo 45	2x8
Rosca Bíceps Concentrada	2x8
Remada em Pé	2x8
Cadeira Extensora	2x8
Adução de Coxas	2x8
Elevação de Pernas (íleo-psoas)	2x8

b)

Abdominal Infra-umbilical	2 x máx.
---------------------------	----------

2 min. caminhando

5 min. correndo

3 min. caminhando

Puxada pela Frente	2x8
--------------------	-----

Crucifixo Inverso Banco	2x8
-------------------------	-----

Rosca Tríceps Francesa	2x8
------------------------	-----

Mesa Flexora	2x8
--------------	-----

Abdução de Coxas	2x8
------------------	-----

Panturrilha no Leg-Press	2x8
--------------------------	-----

Glúteo Aparelho	2x8
-----------------	-----

Flexão Lombar	2x8
---------------	-----

Série 3 - dois dias alternando

Masculina

a)

Abdominal Supra	2 x máx
10 min. correndo	
Voador Peitoral	3x8
Supino HBC banco 45	3x7
*Supino Reto HBL	2x6
Tríceps Pulley	3x8
Tríceps Francesa	3x7
*Tríceps Cross-over Unil.	2x6
Remada em Pé	3x8
Desenvolvimento de Ombros	3x7
*Abdução de Ombros	2x6
Cadeira Adutora	3x8
Cadeira Abdutora	3x8
Glúteo Aparelho	3x8

*opcionais ou acrescentar com mais tempo de treino

b)

Abdominal Infra	2 x máx.
10 min. correndo	
Puxada pela Frente	3x8
Crucifixo Inverso	3x7
*Remada Banco HBC	2x6
Bíceps Concentrada	3x8
Bíceps Alternada	3x7
*Bíceps Direta	2x6
Rosca Punho Direta	3x8
Cadeira Extensora	3x8
Mesa Flexora	3x8
Leg-press 45	3x7
Agachamento Smith	2x6
Panturrilha no Leg	3x8

Série 3 – dois dias alternando

Feminina

a)

Abdominal Supra	3 x máx.
-----------------	----------

10 min. Correndo

Glúteo 2 ângulos Caneleira	3x8
----------------------------	-----

Glúteo Aparelho	3x7
-----------------	-----

Agachamento Smith	pés abduídos	2x7
-------------------	--------------	-----

Cadeira Abdutora	3x8
------------------	-----

Mesa Flexora	3x7
--------------	-----

Puxada p/ Frente	3x8
------------------	-----

*Crucifixo Inverso	2x7
--------------------	-----

Bíceps Alternada	2x8
------------------	-----

*Bíceps Pulley Baixo	2x7
----------------------	-----

b)

Abdominal Infra	3 x máx.
-----------------	----------

10 min. Correndo

Cadeira Extensora	3x8
-------------------	-----

Leg-press 45	3x7
--------------	-----

Panturrilha no Leg	3x7
--------------------	-----

Cadeira Adutora	3x8
-----------------	-----

Crucifixo 45 HBC	3x8
------------------	-----

*Voador Peitoral	2x7
------------------	-----

Tríceps no Pulley Alto	3x8
------------------------	-----

*Tríceps Francesa	2x7
-------------------	-----

Abdução de Ombros	3x8
-------------------	-----

*Desenvolvimento Ombros	2x7
-------------------------	-----

*opcionais ou acrescentar com mais tempo de treino

Série 4 – cinco a seis vezes por semana
aquecimento livre: aeróbio e/ou alongamento

Masculina

a)

Abdominal Supra	3 x máx.	
Voador Peitoral	3x8	
Supino Reto	3x7	
Crucifixo 45	2x8	
Peitoral Cross-over	2x6	
Bíceps Direta HBL	2x8	conjugado
Bíceps Alternada	3x7	
Bíceps Concentrada Banco	3x7	
Bíceps Robô	2x6	
Cadeira Abductora	3x8	

b)

Abdominal Infra	3 x máx.	
Puxada p/ Frente	3x8	
Remada Aberta Aparelho	3x7	
Crucifixo Inverso	2x8	
Remada Banco HBC	2x6	
Tríceps Pulley Alto	2x8	conjugado
Tríceps Francesa	3x7	
Tríceps na Testa	3x7	
Tríceps Cross-over unil.	2x6	
Cadeira Adutora	3x8	

c)

Remada em Pé Pulley Baixo 3x8

Desenvolvimento de Ombros 3x7

Abdução de Ombros 3x6

Encolimento de Ombros 2 x máx.

Cadeira Extensora 3x8

Mesa Flexora 3x8

Leg-press 45 3x7

Panturrilha no Leg 3x8 conjugado

Agachamento Smith Unil. 2x7

Glúteo Aparelho 3x8

10 – Dicas de Nutrição

“Deus não alimenta os pássaros do céu e veste os lírios do campo, não é você mais importante”

Misturar carboidratos na mesma refeição para maior ganho energético também pode ser evitado em dietas de emagrecimento
Ex: arroz, batata, farinha...

Ao iniciar sua refeição coma primeiro pelos legumes e verduras, depois carboidratos e por último as proteínas, pois essa é a melhor ordem de absorção dos alimentos

Comer de 3 em 3 horas alimentos de baixa caloria para melhor emagrecimento

Busque refeições rápidas ou exclusivas com frutas

Procure manter-se bem hidratado

Combinar Frutas nos sucos e vitaminas, misturar uma fruta base (mais sólida) com uma mais ácida (mais líquida)
Ex: Maça com Melancia / Pêra com Melão / Abacate com Limão
Morango com Abacaxi / Banana com Morango

A manteiga prejudica o colesterol com gordura saturada e a margarina possui gordura trans, o ideal é alternar o consumo com as duas opções

Evitar comer por distúrbios emocionais como estresse, ansiedade e problemas, abençoe e agradeça a Deus pelo alimento

Mastigue bem os alimentos

Dieta do Tipo Sanguíneo

Baseada nas toxinas liberadas pelo organismo essa dieta aconselha a ingestão de alimentos específicos aqui damos atenção aos que engordam e emagrecem e tipo de atividade indicada, para maior detalhes procure o livro Dieta do Tipo Sanguíneo de Peter J. D'Adamo:

TIPO O

Atividade Intensa indicada

Aumento de Peso

Glútem de Milho
Milho
Feijão Mulatinho
Feijão-branco Miúdo
Lentilhas
Repolho
Couve de Bruxelas
Couve-flor
Folhas de Mostarda

Perda de Peso

Algas
Frutos do mar
Sal Iodado
Fígado
Carne Vermelha
Espinafre
Brócolis

TIPO A

Atividade Relaxante indicada

Aumento de Peso

Carne Vermelha

Laticínios

Feijão Mulatinho

Feijão Manteiga

Trigo

Perda de Peso

Óleos Vegetais

Alimentos feitos de Soja

Hortaliças

Abacaxi

TIPO B

Atividade Equilibrada entre Mental e Físico

Aumento de Peso

Milho

Lentilha

Amendoim

Sementes de Gergilim

Trigo-Sarraceno

Trigo

Perda de Peso

Hortaliças

Carne Vermelha

Ovos/Laticínios pobres em gordura

Fígado

Chá de Alcaçuz

TIPO AB

Vivacidade Físicas, Energia Criativa e sendo Espiritualizado

Aumento de Peso

Carne Vermelha

Feijão Mulatinho

Feijão Manteiga

Sementes

Milho

Trigo-Sarraceno

Trigo

Perda de Peso

Tofu

Frutos do Mar

Laticínios

Hortaliças

Fuco(algas marinhas)

Abacaxi

11 – Dicas Medicinais

Chá verde é uma boa opção para baixar o colesterol,
ATENÇÃO: não consumir junto com as refeições pois
prejudica a absorção de ferro.

Como fazer soro caseiro

1. Misture em um litro de água mineral, filtrada ou fervida (mas já fria) com uma colher (do tipo de cafezinho) de sal e uma colher (do tipo de sopa) de açúcar.
2. Mexa bem e dê à criança em pequenas colheradas.
3. Um erro nas medidas pode provocar convulsão em uma criança desidratada. Assim, para evitar erros, pegue uma colher-medida nos postos de saúde de governo. Em um copo com água filtrada coloque uma medida rasa de açúcar (do lado maior da colher) e uma medida rasa de sal (do outro lado da colher).
4. O soro caseiro é usado para combater a desidratação em casos de intoxicação alimentar, insolação ou diarreia ou vômitos.

Pontos de Tratamento

Orelha – diminuir a atividade cerebral

Realize a pressão somente até sentir uma pequena dor por um curto espaço de tempo (5 segundos)

Testa – relaxar a mente

Realize movimentos circulares entre os olhos de forma suave

Barriga – obesidade

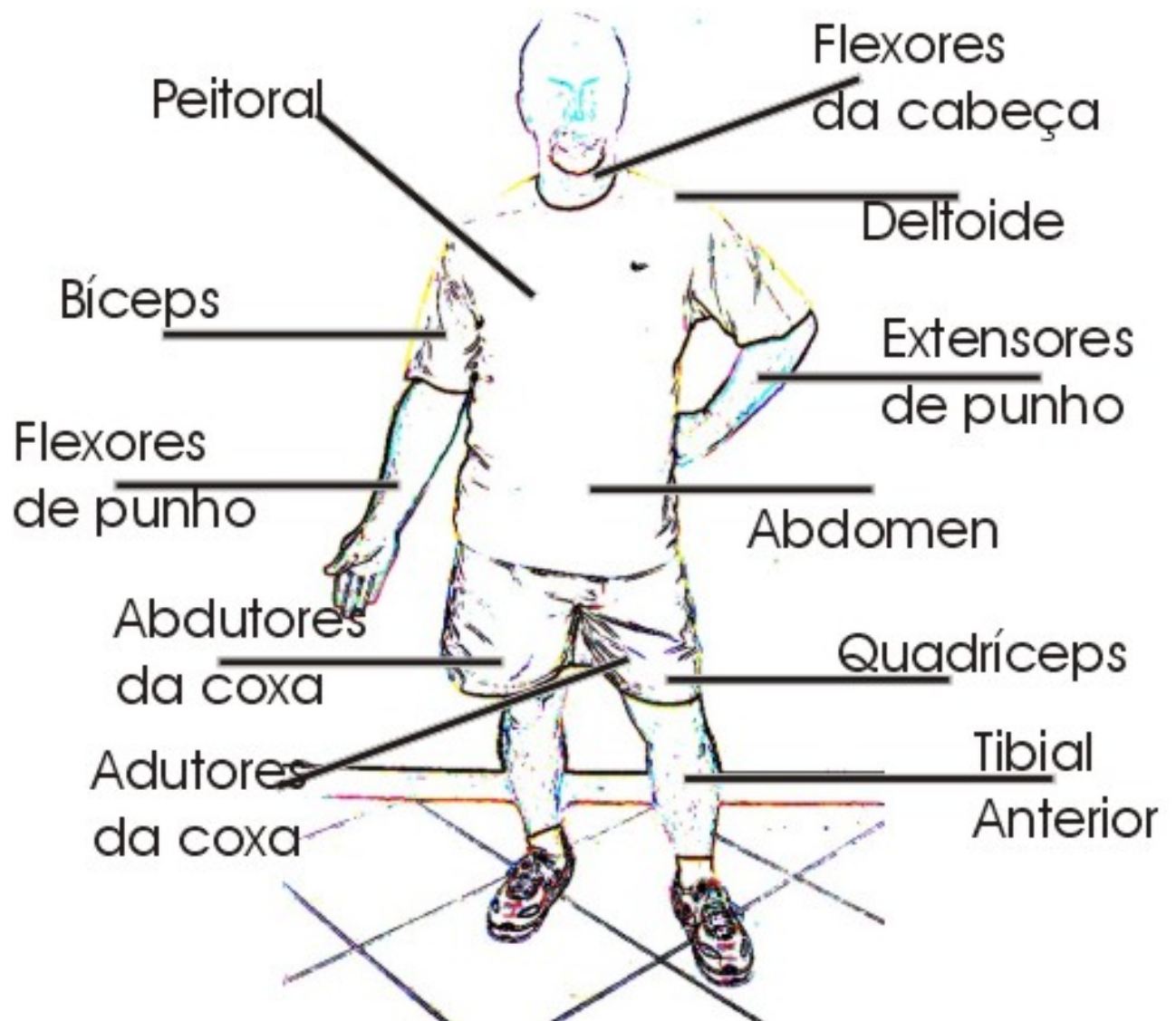
Exerça pressão com indicador de forma moderada, conheça a si próprio

Tornozelo – dor

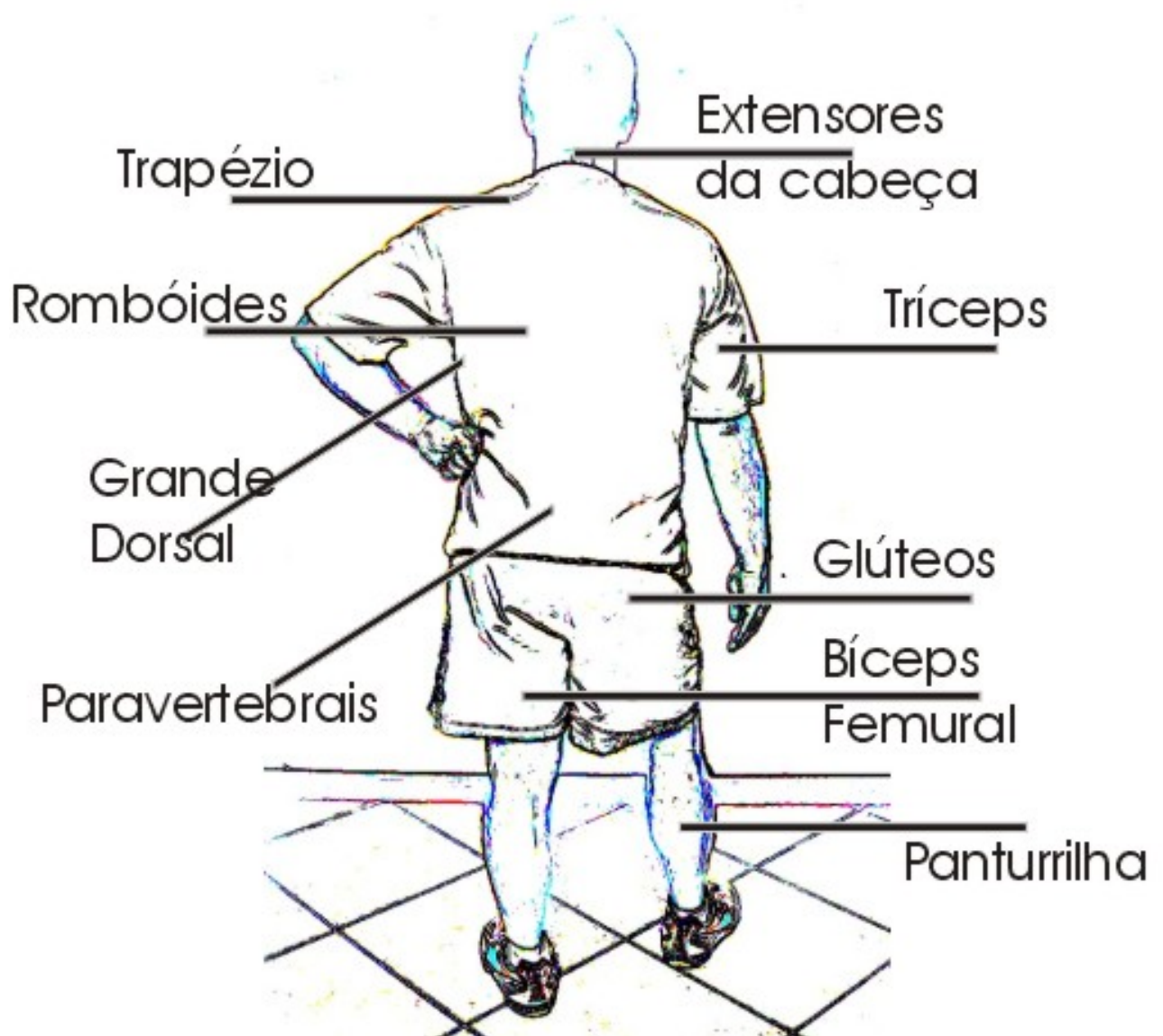
Execute a pressão até sentir diminuir a dor

Manguito Rotador – estabilizador do ombro

Visão Frontal



Visão Posterior



www.sysgym.org

**Tu és meu Deus refúgio e fortaleza
Socorro bem presente nas tribulações**

Não temereis

Não temereis

Ainda que os céus se transtornem não temereis