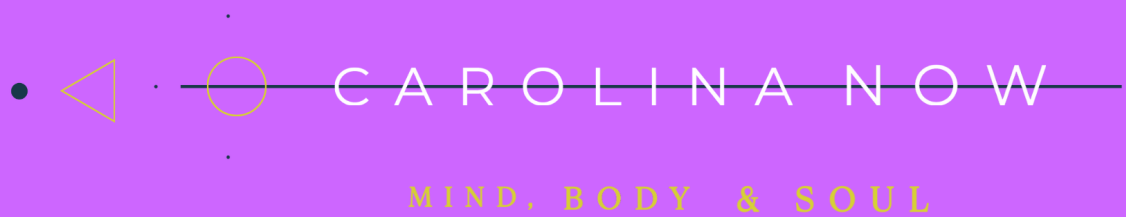


MANUAL DE TREINO EM CASA



CONTEÚDOS

INTRODUÇÃO	3
COMO TREINAR DE FORMA COMPLETA	4
A IMPORTÂNCIA DO TREINO DE FORÇA	9
CONSIDERAÇÕES PARA INICIADOS	11
10 MELHORES EXERCÍCIOS PARA FAZER EM CASA	13
O TREINO DE ABDOMINAIS HIPOPRESSIVOS COMO MAIS VALIA	30

INTRODUÇÃO

O TREINO EM CASA é uma excelente alternativa para quem quer poupar TEMPO e RECURSOS financeiros. Com um investimento mínimo e um máximo de dedicação, conseguirás ter todos os benefícios para a tua saúde.

Este manual serve para quem quer começar a treinar em casa e também para quem já o faz. Nele vais encontrar várias informações úteis que podem fazer a diferença na tua evolução.

“Começa onde estás.

Usa o que tens.

Faz o que podes.”

~ Arthur Ashe

COMO TREINAR DE FORMA COMPLETA

Existem 5 principais componentes do FITNESS:

- FORÇA
- CAPACIDADE CARDIO-RESPIRATÓRIA
- COMPOSIÇÃO CORPORAL
- REDUÇÃO DO RISCO DE LESÃO
- MELHORIA DA MOBILIDADE ARTICULAR

O treino em casa deve naturalmente englobar TODOS estes componentes, qualquer que seja o principal objectivo.

Este manual pretende ajudar a estruturar esse treino de uma forma simples e acessível. Em seguida vou apresentar-te 5 PONTOS importantes para atingires este objectivo:

- 1) SEGURANÇA
- 2) FASES DO TREINO
- 3) FOCATE NOS TEUS PONTOS FRACOS
- 4) CONSISTÊNCIA
- 5) AVALIAR OS PROGRESSOS

1) SEGURANÇA

Durante o treino deves procurar estar sempre consciente dos exercícios que executas e dos teus movimentos. Se não tiveres experiência de treino, mais ainda.

Durante o treino é importante estarmos focados na RESPIRAÇÃO e na execução correcta dos exercícios. Se for necessário utiliza um espelho. Procura manter o ALINHAMENTO CORPORAL em todos os exercícios. Presta atenção à posição de toda a coluna e alinhamento dos membros superiores e inferiores.

2) FASES DO TREINO

Divide sempre o teu treino em três fases:

- AQUECIMENTO
- TREINO DE FORÇA ou CARDIOVASCULAR
- COOL DOWN

AQUECIMENTO

Esta é das fases mais importantes do treino. NUNCA descures o teu aquecimento. É nesta fase que focas a tua atenção no que vais fazer e activas os teus músculos para o treino. Se fores treinar o corpo todo terás de fazer um aquecimento mais longo. Mesmo assim, não deverá durar mais de 10 a 15 minutos.

Aqui poderás utilizar duas estratégias interessantes: ISOMETRIA (manutenção de determinada posição) ou MOBILIDADE. Neste último, utilizamos a amplitude de movimento disponível, sempre com o maior controlo na execução.

TREINO DE FORÇA OU CARDIOVASCULAR

Esta é a PARTE FUNDAMENTAL do teu treino. É aqui que vais aumentar a intensidade do teu esforço. Esta fase deverá durar entre 30 a 45 minutos.

COOL DOWN

Esta é a fase do RETORNO À CALMA. Deverás evitar por completo os alongamentos passivos. Se por acaso treinares HIIT (Treino Intervalado de Alta Intensidade), faz uma caminhada para baixares o teu ritmo cardíaco. Se fizeres TREINO DE FORÇA, podes deitar-te no chão e esticar o corpo até sentires que estás relaxado.

3) FOCA-TE NOS TEUS PONTOS FRACOS

Seremos tão fortes quanto o nosso elo mais fraco nos permitir.

Esta frase guia sempre o meu pensamento em relação ao treino. Para isso deves primeiro conhecer bem o teu corpo e perceber quais são as tuas maiores dificuldades.

Poderás ter que melhorar a tua componente cardiovascular. É possível também que tenhas de melhorar a mobilidade ao nível dos membros inferiores. São apenas exemplos. Apenas saberás quando começares a treinar e a sentir isso no teu corpo.

Pode ser útil a utilização de uma escala de PERCEPÇÃO DE ESFORÇO durante os exercícios: 0 seria equivalente a repouso e 10 seria um nível de esforço exaustivo ou máximo.

Uma vez identificados os teus pontos fracos procura trabalhar neles com mais afinco. Lembra-te, que pontos fracos existirão sempre e que se podem alterar ao longo do tempo. O mais importante é alcançar o EQUILÍBRIO CORPORAL.

4) CONSISTÊNCIA

Tão importante ou mais que os outros pontos é a consistência do treino ao longo do tempo. Apenas o ESTÍMULO FREQUENTE e AJUSTADO irá produzir alterações no nosso corpo. M a i s i m p o r t a n t e ainda do que “onde” ou “quanto” treinas, é o COMO se treina.

Aqui é importante alertar para a importância do DESCANSO quando pensamos em treino. Temos de dar tempo ao nosso corpo para recuperar.

Nunca deveremos fazer trabalho de força no mesmo grupo muscular durante dois dias seguidos. Isto poderá conduzir a lesões e a overtraining. Igualmente, nunca deveremos fazer sessões de HIIT em dias seguidos.

5) AVALIAR OS PROGRESSOS

Como forma de avaliares a tua EVOLUÇÃO, em direcção aos teus objectivos, podes utilizar várias estratégias: podes tirar fotografias e comparar todos os meses, filmar a execução dos exercícios ou monitorizar os batimentos cardíacos (em relação à capacidade cardio-respiratória).

Quando começamos um novo programa de treinos, é recomendada uma INTENSIDADE de 65 a 75% da frequência cardíaca máxima (FCM). Se o objectivo for aumentar a força geral e a resistência, devemos apontar para os 80 a 85% da FCM. Níveis mais elevados requerem valores entre 86 a 90% da FCM.

Para calcular a FCM podemos utilizar a seguinte fórmula:

$$- 220 - \text{Idade} = \text{FCM}$$

$$- \text{FCM} \times \text{Intensidade de Treino} = \text{BPM indicada}$$

$$\text{Por exemplo: } 220 - 25 = 195 \text{ BPM} / 195 \times 0,80 = 156 \text{ BPM}$$

A IMPORTÂNCIA DO TREINO DE FORÇA

O treino de força possibilita-nos a manutenção da MASSA MUSCULAR. Por volta dos 30 anos, as hormonas de crescimento decrescem dramaticamente. Por causa disto, podemos perder entre 8-10% do nosso tecido muscular a cada década.

No entanto, apenas, acontece se, os nossos músculos não forem estimulados e se a nossa nutrição não for adequada. Ao realizarmos treinos de força, duas vezes por semana, estes valores decrescem em 1-2% a cada década.

Outro benefício directo é o aumento da FORÇA. Isto será bastante aparente na maior facilidade de execução das tarefas diárias.

O treino de força beneficia igualmente o nosso corpo ao nível dos tendões e ligamentos, reduzindo o risco de osteoporose e de fracturas ósseas.

Um dos benefícios mais procurados é a redução da MASSA GORDA. Com o aumento da massa muscular, o nosso corpo torna-se mais eficiente no consumo de calorias.

O treino de força contribui igualmente para uma importante diminuição do RISCO DE LESÃO. Se o treino for bem realizado e adaptado, existe a diminuição de quedas e outras lesões associadas.

Todos estes factores acima, são mais do que justificáveis para incluirmos o treino de força na nossa vida.

Todos estes factores acima, são mais do que justificáveis para incluirmos o treino de força na nossa vida.

Quando falamos de treino de força é importante pensarmos em alguns aspectos, como a INTENSIDADE do treino. Esta é definida como o ESFORÇO que empenhamos para completar uma série, independentemente da carga utilizada. A CARGA de treino será definida como a quantidade de resistência que utilizamos em cada série, independentemente do esforço despendido.

Muitos protocolos de séries, carga e repetições funcionam, desde que o esforço seja grande. Independentemente da carga que utilizamos, um esforço máximo irá recrutar um número MÁXIMO DE FIBRAS MUSCULARES e irá melhorar a nossa força, potência e resistência musculares. A velocidade de execução, tempo sob tensão, amplitude, suporte, tolerância e intenção são factores fundamentais no esforço que será feito.

CONSIDERAÇÕES PARA INICIADOS

Quando começamos a treinar, devemos começar lentamente. Temos de dar tempo ao nosso corpo para sofrer as adaptações que procuramos. Aqui é muito importante mantermos um estímulo frequente. Mais do que qualquer coisa, isto é o que vai fazer a DIFERENÇA.

Ao trabalhares os teus músculos, as suas fibras sofrem pequenas rupturas. O processo da sua reconstrução é o que nos torna mais fortes. No entanto, nesta recuperação podes sentir dores musculares. O ideal é que as dores associadas não sejam exageradas, quanto maiores, maior será o tempo de recuperação do músculo. Isto relaciona-se com a DOSE do exercício. Este deverá ser sempre adequado ao teu nível.

À medida que aumentas a tua experiência de treino e, por consequência a tua dose de exercício, o teu corpo começa a mover-se de forma mais eficiente. Mesmo assim, é normal sentires dificuldade na recuperação. Nessas alturas aconselho-te optares por actividades ligeiras, como caminhadas.

Com a continuidade do treino, vais perceber igualmente que os teus níveis de energia aumentam. A QUALIDADE DO SONO também sairá beneficiada. Isto também terá um impacto positivo ao nível da tua recuperação, nomeadamente a nível hormonal.

É importante teres em mente que podem haver várias alturas em que queres desistir. Isto é perfeitamente normal e deves considerar que existirão contratempos e plateaus. A tua DEDICAÇÃO, nesta altura, vai ser testada, e por vezes vai sair como vencida. É aqui, que a CONSISTÊNCIA se torna o mais importante, mesmo sabendo nós, que a ausência de um ou dois treinos não põe em risco todo o PROCESSO.

Construïres uma rede de suporte poderá ser benéfico. Partilha os teus objectivos, procura um Personal Trainer ou junta-te a um grupo de aulas online. Isto pode ser importante especialmente numa fase inicial.

O treino pode ser uma forma excelente de aumentares a tua CONFIANÇA. Ele irá desafiar a tua força de vontade e força mental e, ao superares esta questão, irás transpor este aspecto para toda a tua vida.

Começar a treinar com o PESO CORPORAL é uma excelente ideia. No entanto, é importante fornecermos outros estímulos ao corpo ao longo do tempo. Ao nível do material, podemos começar com pouco e alcançar muito.

Para começares a treinar, sugiro-te os seguintes MATERIAIS:

- Halteres leves e/ou médios
- Elásticos (com pega, em loop ou power band)
- Corda de saltar

10 MELHORES EXERCÍCIOS PARA FAZER EM CASA

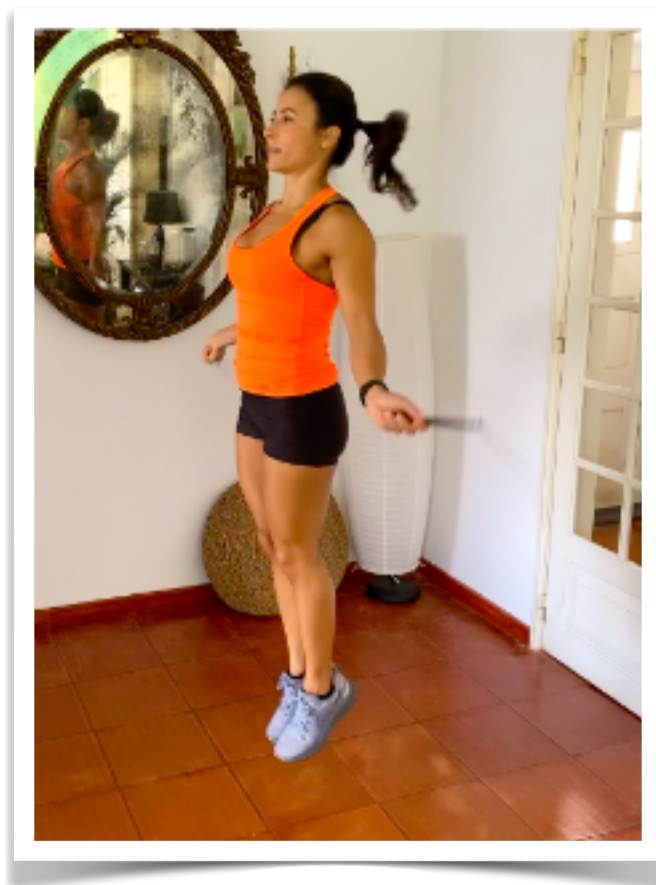
Estes próximos exercícios são aqueles em que poderás tirar maior partido quando treinas em casa. Neles estão incluídos exercícios unilaterais e também pliométricos (envolvimento de saltos). Estes últimos promovem ganhos musculares, perda de gordura, aumento da coordenação e equilíbrio, aumento da força e performance e a prevenção de lesões.

SALTO À CORDA

Este é um método pliométrico muito fácil de implementar na rotina de treinos. Deverás usar os pulsos com um movimento mínimo dos cotovelos e enfatizar altura do salto.

Nas duas primeiras semanas deverás realizar esta actividade em dias alternados, durante 5 a 10 minutos. Podes saltar durante 30 segundos e descansar por período igual ou o dobro, dependendo da tua condição física.

Observa a tua evolução e diminui o período de recuperação a cada semana até que consigas fazer pelo tempo completo sem intervalo. Podes utilizar esta actividade no início do teu treino, como parte integrante do teu aquecimento. Podes igualmente completar 3 minutos de salto à corda entre

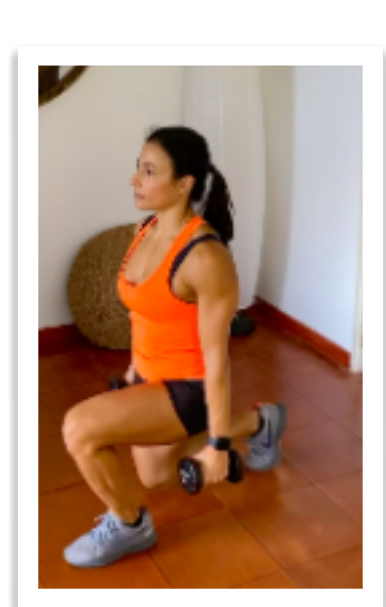
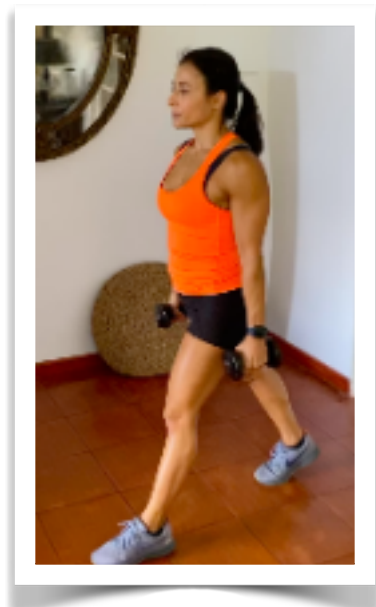
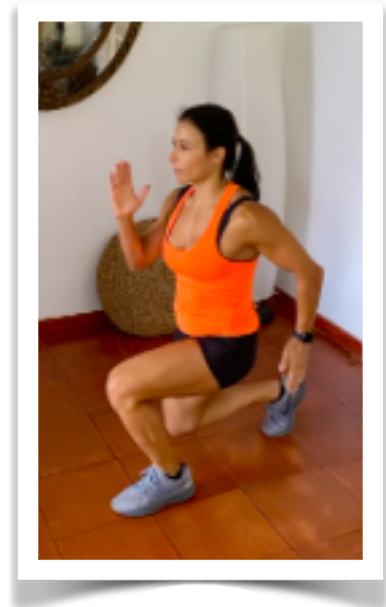
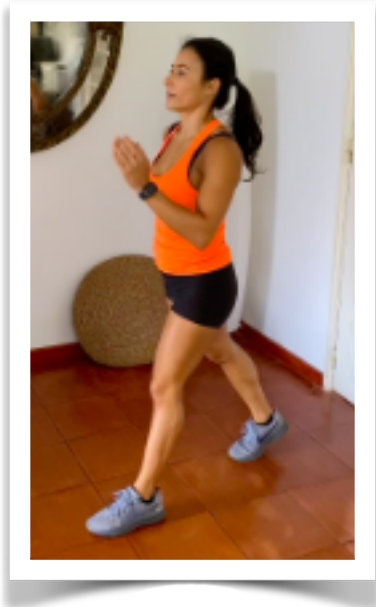


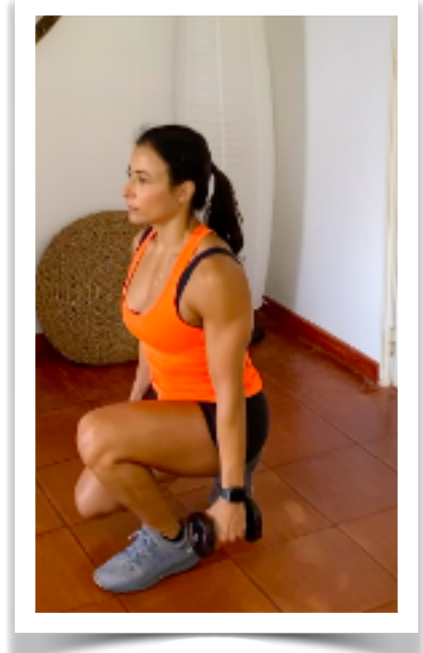
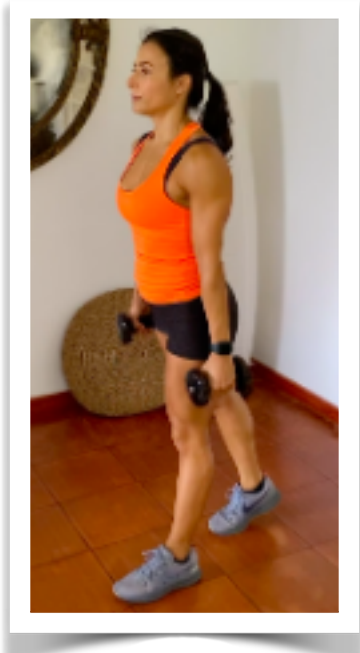
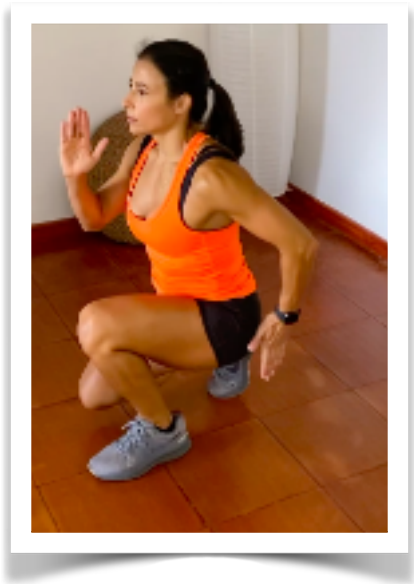
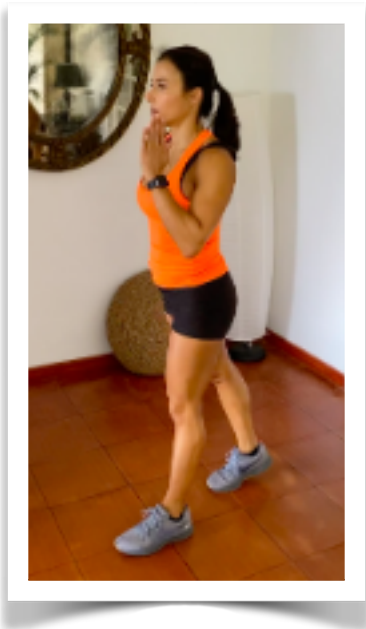
LUNGE E BULGARIAN SPLIT SQUAT

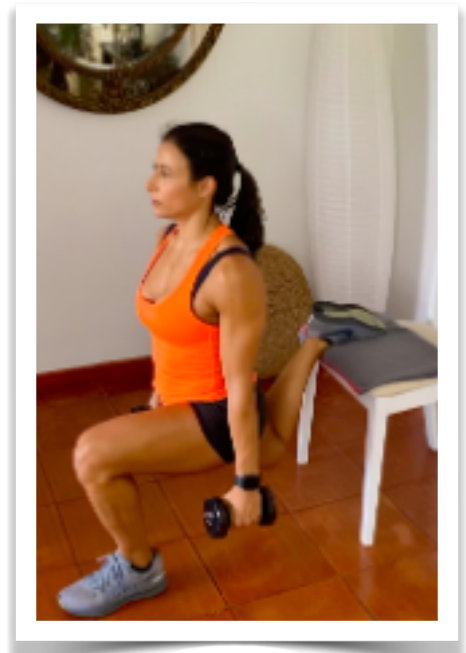
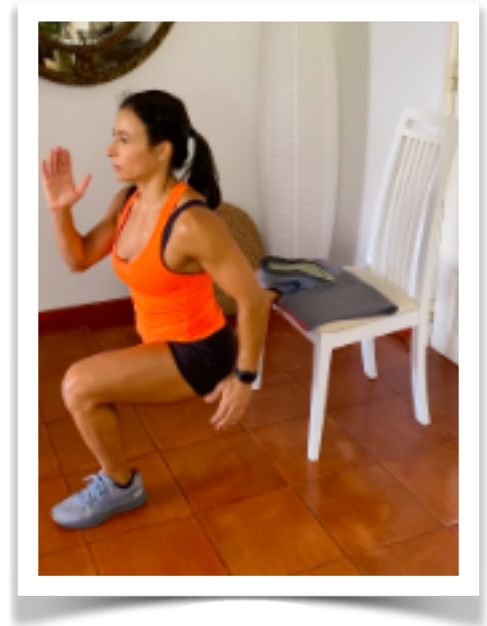
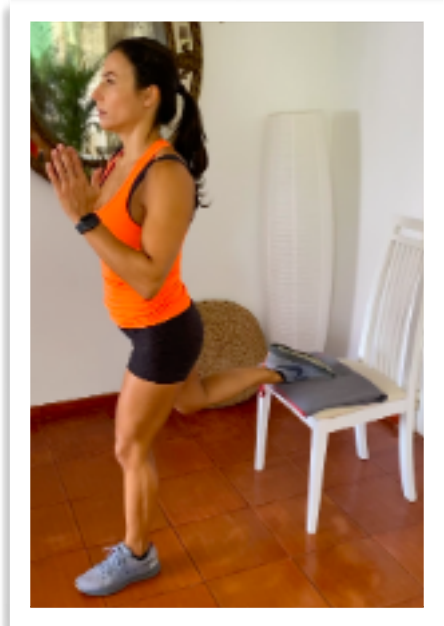
Agrupei estes dois exercícios pela sua semelhança. Ambos trabalham os membros inferiores de forma unilateral e bastante completa, portanto são uma excelente opção para quem treina em casa.

Tanto no Lunge como no Bulgarian Split Squat, existem duas variações: uma em que a parte da frente da coxa é mais dominante (quadríceps) e outra em que existe uma maior participação dos glúteos. O que determina isto é a posição do pé.

Se o pé da frente estiver mais afastado do pé de trás, irás colocar mais ênfase nos teus glúteos e parte posterior da coxa. Pelo contrário, se estiver mais próximo, irás enfatizar mais a parte anterior da coxa. As duas variações são válidas e a sua escolha relaciona-se com os teus objectivos para determinado treino e com a facilidade de execução do exercício. No primeiro caso, a mobilidade das tuas ancas desempenha um importante papel.

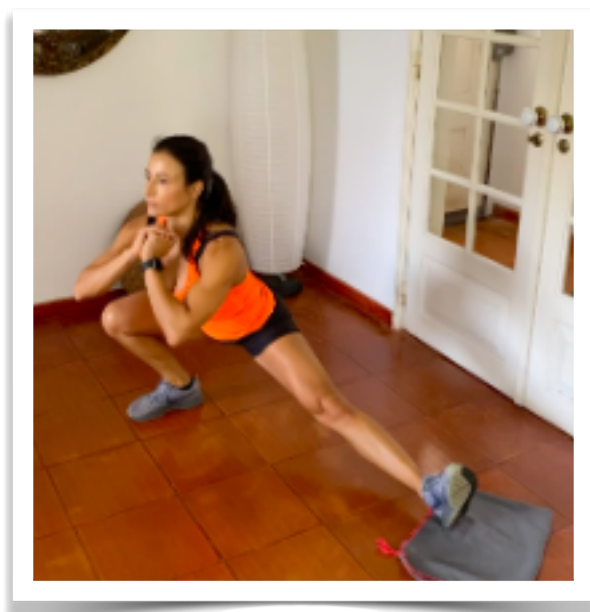
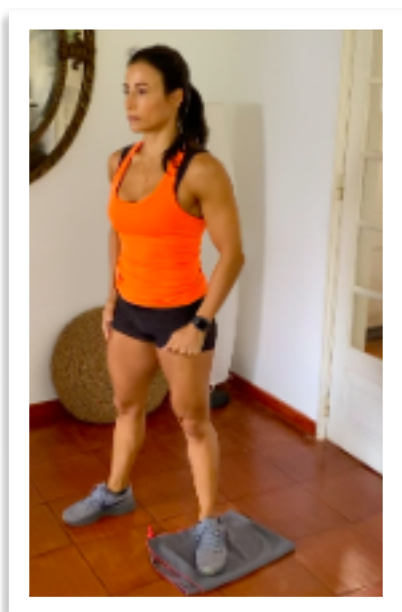






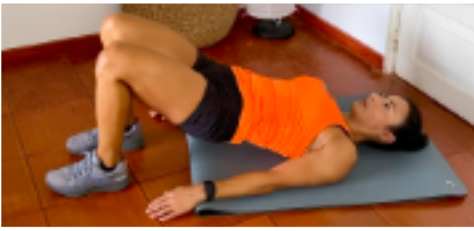
COSSACK SQUAT

Este exercício pode ser desafiante para iniciantes, mas é bastante valioso para incluíres no teu programa de treinos. Ele testa a tua força, mas também a mobilidade das tuas ancas, joelhos e tornozelos. A nível muscular, trabalha os quadríceps, posteriores e parte interna das coxas e glúteos, envolvendo simultaneamente os abdominais e a zona lombar.



LEG CURL COM O PESO DO CORPO

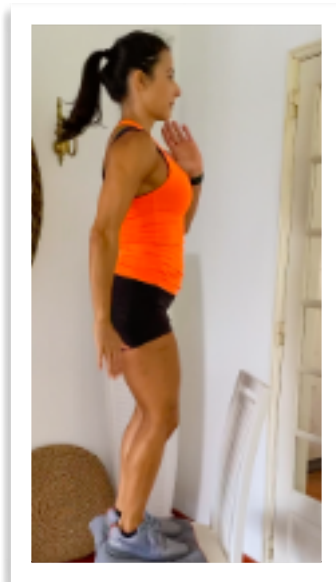
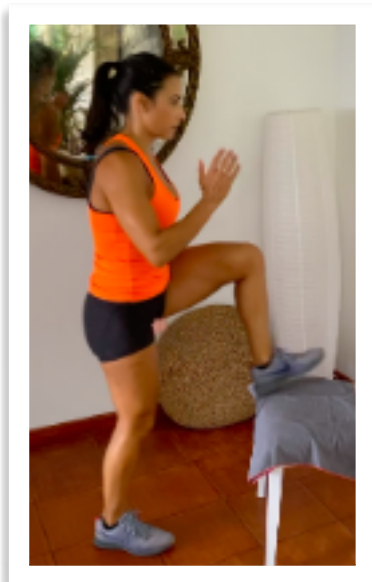
O principal benefício aqui é para a parte posterior das coxas. O movimento deve ser feito numa superfície com pouca fricção e poderás usar uma toalha ou meias. Para além da parte posterior das coxas, este exercício irá trabalhar também o teu core e glúteos.



STEP-UP

Este é um exercício unilateral muito eficaz e facilmente aplicável ao teu treino. É um movimento que faz parte do nosso dia-a-dia e que, quando inserido no treino, ajuda a desenvolver força e estabilidade nos teus membros inferiores e core. A parte mais difícil é controlares o movimento das tuas ancas, joelhos e tornozelos enquanto o executas.

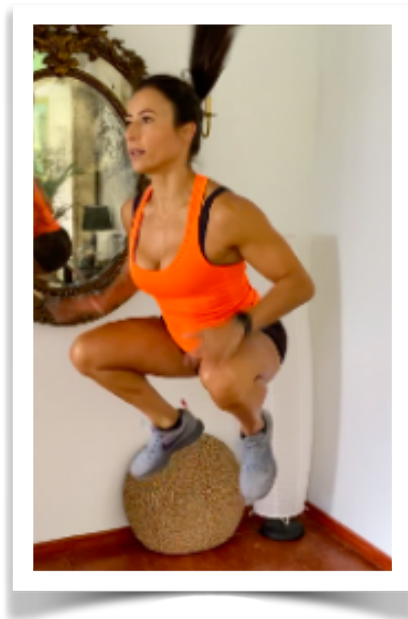
Neste exercício deves evitar levantar o calcanhar de apoio, pois desta forma conseguirás recrutar os glúteos, posteriores da coxa e músculos estabilizadores das ancas. As costas devem estar direitas e o banco não deverá ser mais alto que o meio das tuas coxas.



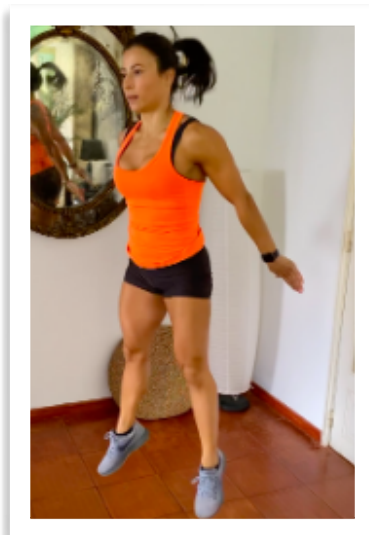
TUCK JUMP

Este é mais um excelente exercício pliométrico que trabalha as tuas pernas, core, glúteos e quadríceps. É um excelente exercício para incluíres nos teus treinos de HIIT por exemplo.

Uma das coisas que deves ter em atenção sempre que realizas exercícios pliométricos é a forma como aterras. Deverás saltar com a aterragem mais suave que conseguires. Como se não quisesses fazer barulho.



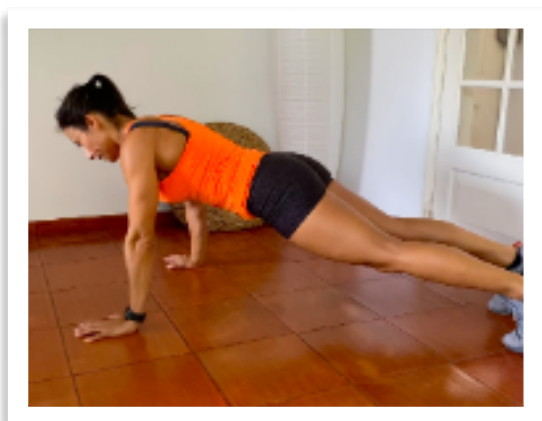
Opção.



FLEXÕES

Este é um dos exercícios mais completos que existe para trabalhares toda a tua cadeia muscular anterior. Utiliza músculos do peito, ombros, tríceps, abdominais e pernas. Existem variações que podes e deverás utilizar para ofereceres diferentes estímulos ao teu corpo.

Poderás jogar com a elevação dos teus pés e mãos, adicionar peso ao teu corpo, adicionar uma banda elástica e ainda adicionar explosão ao exercício. Tudo depende do teu nível de treino e dos teus objetivos.



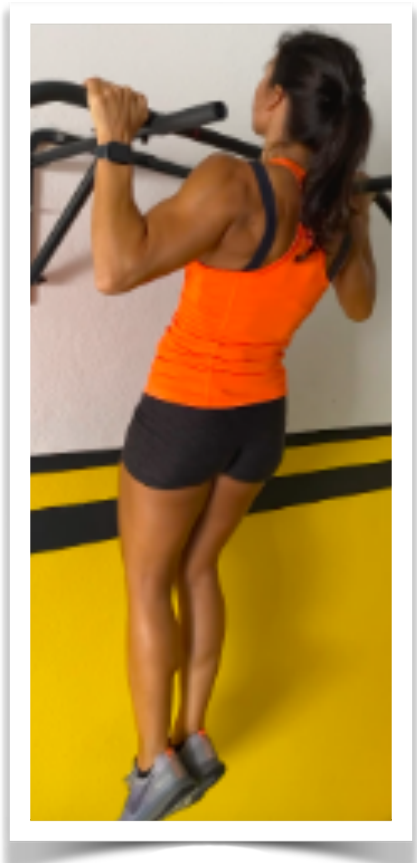
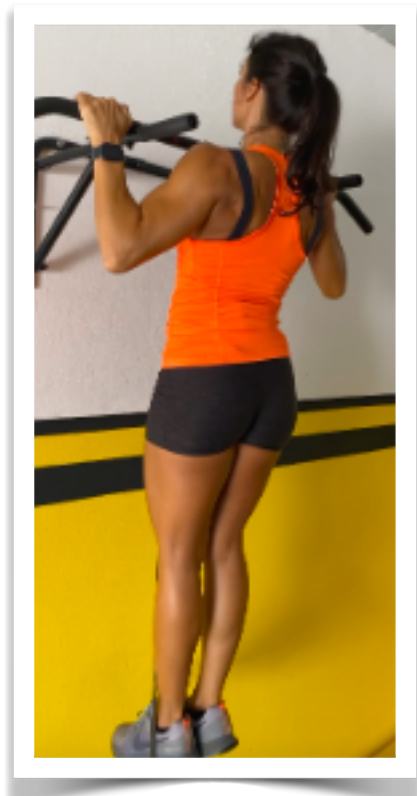
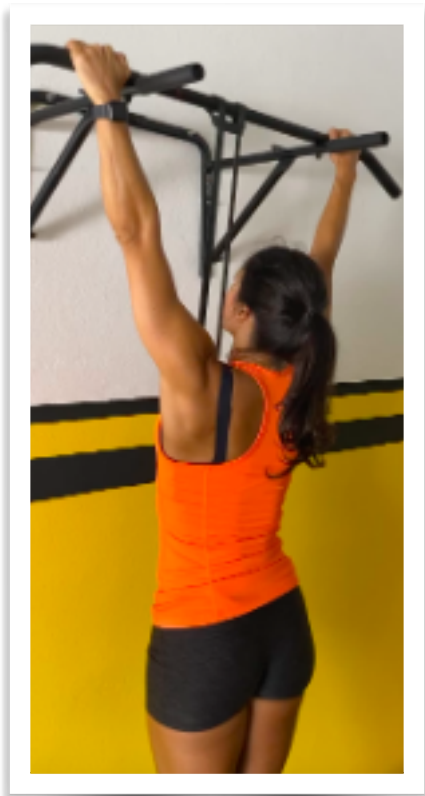


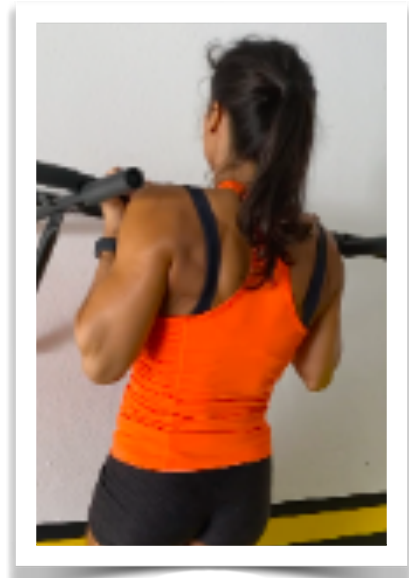
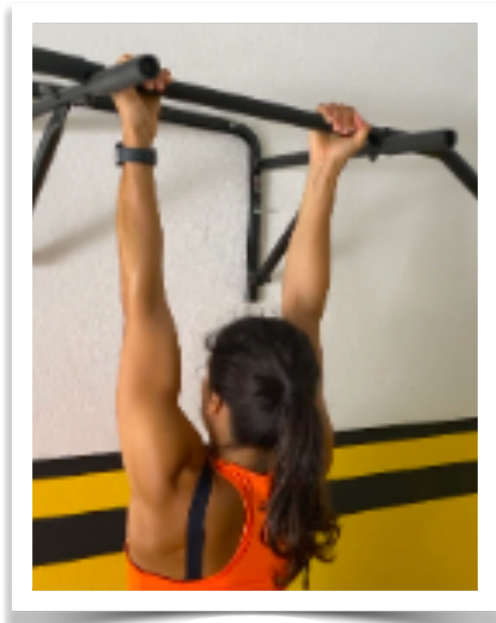
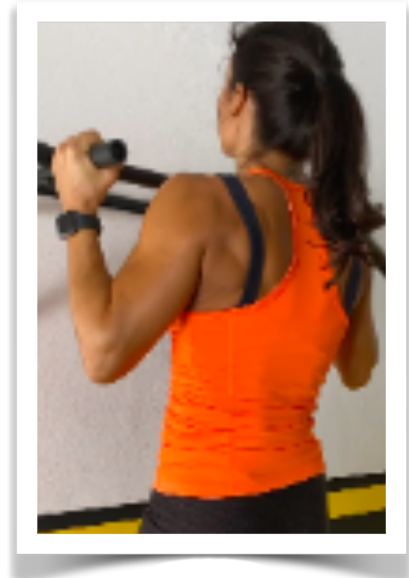
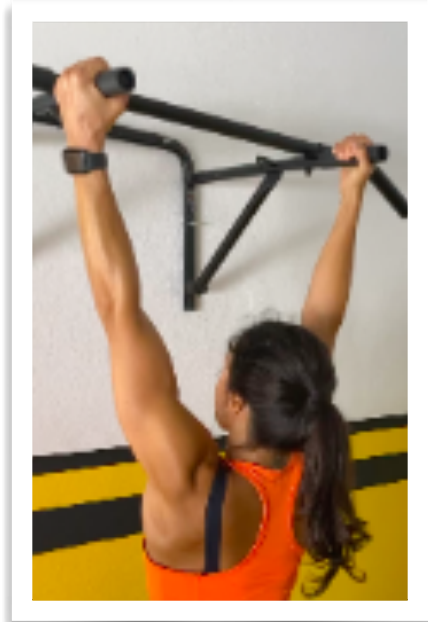
ELEVAÇÕES

Este é um dos principais exercícios de desenvolvimento de costas. Poderás utilizar várias formas de progressão e de aumento de dificuldade do exercício. Igualmente poderás alterar a posição das mãos para te fornecer estímulos musculares variados.

Utilizando um elástico progressivamente menos forte, poderás realizar o exercício de forma assistida e progredir até ao nível em que não utilizas nenhuma ajuda externa e, inclusive, adicionas carga (colete com peso por exemplo).

Outra forma de progressão será realizares a fase ascendente da elevação com a ajuda das pernas e resistires na fase descendente.





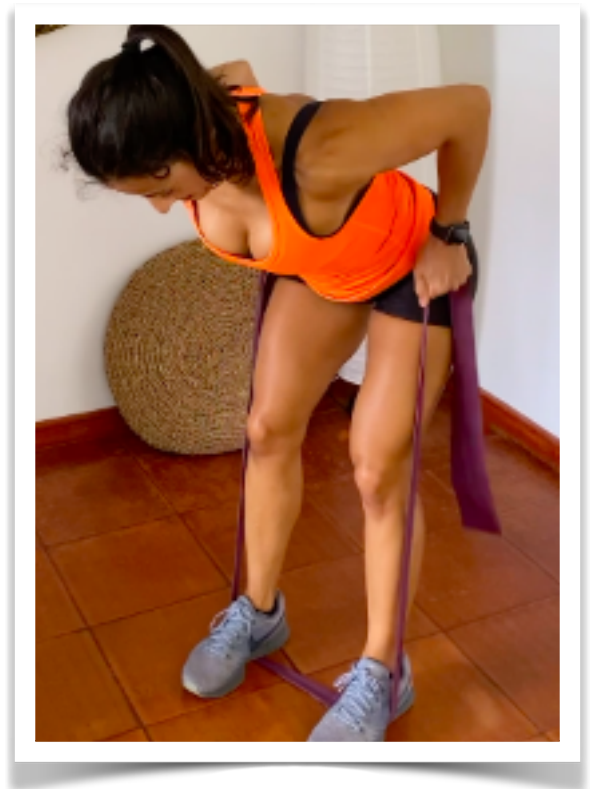
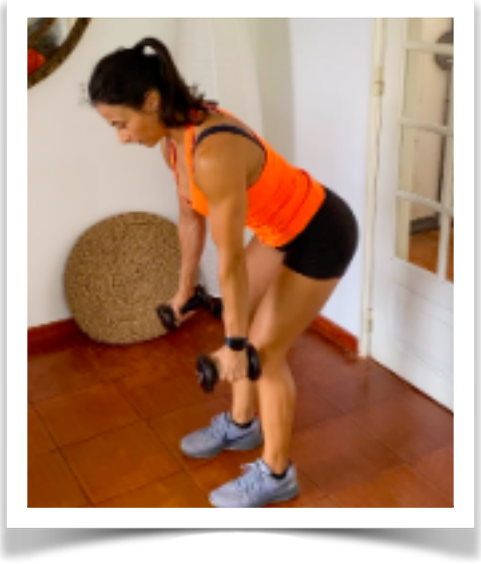
REMADA

A remada horizontal é bastante benéfica para o desenvolvimento da tua cadeia posterior e manutenção de uma boa mecânica articular dos ombros. No entanto, requer uma boa técnica, como qualquer exercício.

Na execução da remada deverás começar por retrair as omoplatas e só depois movimentar os cotovelos para trás, na máxima amplitude possível. Atenção à posição da cervical que deverá manter-se neutra durante todo o movimento.

Podes realizar este exercício em casa numa mesa, com elásticos ou com halteres.



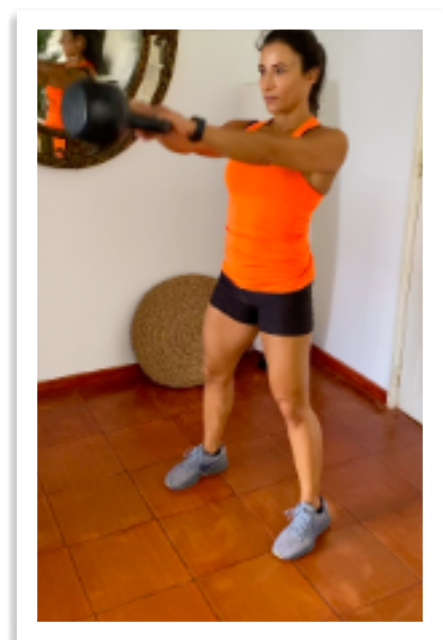


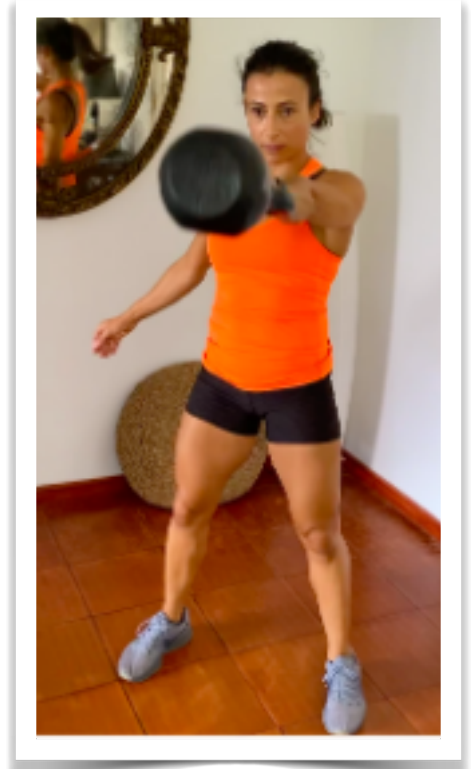
KETTLEBELL SWING

Um Kettlebell Swing realizado com uma boa técnica irá trabalhar os teus músculos da cadeia posterior, como os posteriores das coxa e os glúteos.

Neste exercício existe um domínio do movimento ancas e não dos joelhos ou braços. Estes últimos apenas acompanham o impulso gerado pelas ancas, mantendo a coluna numa posição neutra. Quando é realizado correctamente, na fase em que o kettlebell está ao nível dos ombros, existe um enraizamento dos pés com contracção dos membros inferiores, uma co-activação dos glúteos e abdominais e um bom alinhamento dos ombros e cervical.

A variação em que utilizamos apenas uma mão é também uma excelente alternativa. Desafia mais o nosso core e a estabilidade do ombro, assim como a força da pega.





O TREINO DE ABDOMINAIS HIPOPRESSIVOS COMO MAIS VALIA

O treino de Abdominais Hipopressivos é um tipo de exercício que ajuda a fortalecer os músculos abdominais. Baseia-se no stretching miofascial, na reeducação postural e respiratória e na neurodinâmica.

Este método combate também a incontinência urinária e fecal, melhora o alinhamento corporal, cura o prolapso genital e melhora o funcionamento intestinal. Isso acontece devido à DIFERENÇA DE PRESSÃO que existe no abdômen durante a realização do exercício e também da ausência de movimentos com a coluna.

Como estes exercícios poupam a coluna podem ser realizados até mesmo em caso de hérnia discais, contribuindo para o seu tratamento.

Resumindo, são inúmeros os benefícios e portanto as razões para incluirmos este tipo de treino quanto da realização de exercício físico:

- modificação na direção das pressões internas;
- co-ativação e sinergia da musculatura estabilizadora;
- reeducação da musculatura sinergista do pavimento pélvico;
- reeducação respiratória diafragmático-pélvica.

Os exercícios hipopressivos consistem em:

1. Inspirar normalmente e depois soltar o ar completamente, até que o abdómen comece a contrair sozinho e a seguir, sem APNEIA, “abrir as costelas”, sugando os músculos abdominais para dentro, como se quisesse encostar o umbigo às costas;
2. Deves manter esta contração durante o tempo possível e, com a continuidade da prática, ir aumentando os segundos em apneia;
3. Após a pausa, enche os pulmões de ar e relaxa completamente, voltando à respiração normal.

É recomendado que estes abdominais não sejam feitos após comer e que tenham início de forma leve, aumentando ao longo do tempo. Além disso, para ter os benefícios desejados, é recomendado sempre contrair os músculos pélvicos e realizar os abdominais 3 a 5 vezes por semana entre 10-20 minutos, realizando 3 ciclos respiratórios entre apneias.

Este método tem as seguintes contra-indicações:

- Hipertensão/pré-hipertensão;
- Doenças obstrutivas inspiratórias;
- Inflamações intestinais e estomacais;
- Alterações cardíacas e cardiopatias;
- Alterações psiquiátricas;
- Qualquer contra-indicação médica ao exercício físico

Podes encontrar mais informações sobre exercícios hipopressivos meu canal do YouTube Carolina Now.

“A motivação é o que nos faz começar. O hábito é o que nos faz continuar.”

~Jim Rohn