

MUSCULAÇÃO - Aula 1 - 2º SEMESTRE 2020

Professores:

Ricardo Pelcerman Palatnic

Celso Buchler Teixeira

Cada treino deverá ser feito de 2 a 3 vezes por semana, com pelo menos 1 dia de intervalo. Cada semana terá 1 sessão de treino diferente.

TREINO 1 – 03/08/2020

Aquecimento articular:

Movimentar 5x cada articulação descrita abaixo:

- Pescoço: rotacionar 5x para um lado e 5x para o outro lado, devagar e com amplitude;
- Ombros: rotacionar 5x para a frente e 5x para trás, devagar e com amplitude;
- Cotovelos: flexionar e estender 5x, devagar;
- Punhos: rotacionar 5x para dentro e 5x para fora, devagar e com amplitude;
- Cintura: rotacionar 5x para um lado e 5x para o outro, devagar e com amplitude;
- Joelhos: flexionar e estender 5x, devagar;
- Tornozelos: rotacionar 5x para dentro e 5x para fora, devagar e com amplitude.

Aquecimento geral:

Caminhar para frente e para trás, de um lado para o outro, por 1 minuto. Acelerar a movimentação para um “trote” por mais 1 a 2 minutos, até ficar levemente ofegante.

Exercícios:

Realizar 2 séries de 15 repetições cada exercício, com intervalo de 30 segundos entre as séries

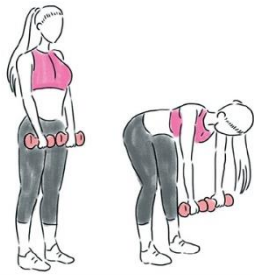
1- GÊMEOS: apoiar a parte da frente do pé, subir na ponta do pé e descer até quase encostar os calcanhares no chão (mas não apoiar os calcanhares).

2- FLEXÃO DE BRAÇOS: apoiar os joelhos no chão e alinhar o quadril com as coxas e o tronco; apoiar as mãos no chão ou num sofá ou numa cadeira; o afastamento de uma mão para a outra deve ter a largura ligeiramente maior que os ombros; aproximar o tronco do chão ou sofá flexionando os cotovelos e depois estender, voltando à posição inicial.

3- AGACHAMENTO: afastar um pé do outro na largura ligeiramente maior que o quadril; abrir o ângulo da ponta dos pés uns 15°; flexionar os joelhos, descendo o quadril como se fosse sentar numa cadeira imaginária (pode usar os braços estendidos a frente para ajudar no equilíbrio do movimento); a coluna deve ficar alinhada, com o peito e os ombros abertos e olhando para a frente; estender os joelhos e voltar à posição inicial ficando ereto.

4- REMADA CURVADA UNILATERAL: apoiar o joelho e a mão numa cadeira ou sofá (se apoiar o joelho esquerdo, apoiar a mão esquerda); inclinar o tronco à frente para apoiar a mão, mas deixando a coluna alinhada; flexionar o cotovelo do braço que não está apoiado até que o cotovelo passe da linha do tronco; estender o cotovelo e voltar à posição inicial.

5- STIFF: pés paralelos afastados na largura do quadril; flexionar levemente os joelhos; alinhar a coluna (costas e cabeça) e abrir peitos e ombros; flexionar o quadril abaixando o tronco até sentir alongar a parte de trás das coxas; estender o quadril e voltar à posição inicial.



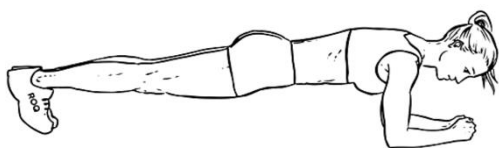
6- ELEVÇÃO LATERAL: cotovelos levemente flexionados e coluna alinhada; levantar os braços lateralmente ao tronco até que as mãos fiquem pouco acima do nível dos ombros; descer os braços até que as mãos cheguem próximas às coxas (não relaxar durante a descida).

7- ELEVÇÃO DE QUADRIL: apoiar cabeça, costas e planta dos pés no chão com os joelhos flexionados; elevar o quadril do chão até alinhar o corpo dos joelhos aos ombros; descer o quadril até quase encostar no chão (mas não apoiar os glúteos).



8- TRÍCEPS BANCO: utilizar uma cadeira ou sofá; apoiar as mãos com os dedos virados para a parte de fora da cadeira com o afastamento de uma mão para a outra na largura do tronco; flexionar os cotovelos, descendo o quadril e mantendo o tronco próximo da cadeira; estender os cotovelos e voltar à posição inicial.

9- ABDOMINAL PRANCHA ISOMÉTRICA VENTRAL: apoiar as pontas dos pés e os antebraços no chão; levantar o quadril e manter o corpo alinhado da cabeça aos calcanhares; segurar nesta posição entre 15 e 30 segundos.



10- ABDOMINAL PRANCHA ISOMÉTRICA DORSAL: apoiar cabeça, costas e planta dos pés no chão com os joelhos flexionados; elevar o quadril do chão até alinhar o corpo dos joelhos aos ombros; segurar nesta posição entre 15 e 30 segundos.



Alongamento final:

Manter cada posição entre 15 a 30 segundos

- 1- PERNA: apoiar as mãos na parede; um pé próximo à parede e o outro pé apoiar atrás com o joelho estendido e o calcanhar apoiado no chão.



- 2- COXA FRENTE: puxar a ponta do pé com a mão atrás do glúteo, flexionando o joelho.
- 3- COXA TRÁS: apoiar o pé na cadeira ou sofá com o joelho estendido e tentar alcançar a ponta do pé com a mão.
- 4- COXA INTERNA: flexionar um joelho e deixar o outro estendido; jogar o peso na perna com o joelho flexionado.

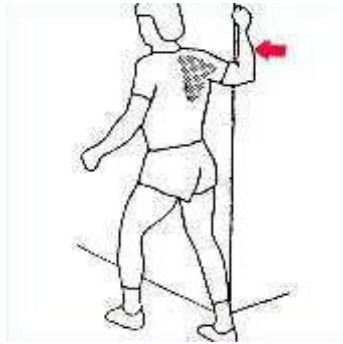


- 5- COXA EXTERNA: cruzar uma perna em cima da outra como se estivesse sentado; jogar o quadril para trás e simular o sentar em uma

cadeira; forçar o joelho da perna cruzada para baixo com o quadril alinhado.

6- COSTAS: apoiar as mãos numa cadeira ou mesa com cotovelos estendidos e coluna alinhada; se possível, estender os joelhos.

7- PEITO E BRAÇO: apoiar a mão na parede na linha do ombro; virar o tronco para o lado oposto ao braço apoiado na parede.



8- OMBRO E BRAÇO: cruzar o braço a frente do tronco; puxar com a mão oposta o cotovelo em direção ao peito.

9- COSTAS E BRAÇO: apoiar a mão na nuca com o cotovelo flexionado; com a mão oposta puxar o cotovelo atrás da cabeça.

10- PESCOÇO: apoiar a mão na lateral da cabeça e forçá-la em direção ao ombro; manter os ombros relaxados.

