



VIRE UM SANSÃO COM UMA TÉCNICA QUE CONDICIONA VOCÊ A PEGAR MAIS PESADO GRADUALMENTE E ABRA CAMINHO PARA FICAR SARADO COMO NUNCA

GANHE FORÇA PARA

# GANHAR MÚSCULO

POR WESLEY DOYLE COLABOROU RICARDO ARCON

Um dos segredos para aumentar a musculatura está no ganho de força. Para turbiná-la, invista num treino com poucas repetições e mais peso.

“Mas não por muito tempo”, diz Thiago Moretti, líder técnico na Bio Ritmo Academia, “porque exige muito das articulações. Um mês está bom.”

Com mais força, você levanta mais peso, o que faz crescer. Ross Sherman, professor de ciência do movimento da universidade americana Grand Valley State, elaborou o plano das páginas a seguir, baseado na técnica *Wave Loading* (“Carregamento em Ondas”). “A chave é, gradualmente, trocar mais repetições por mais carga.” Depois, na volta ao treino comum de hipertrofia, você vai se sentir o Hulk.

## POR DENTRO DA ONDA

Uma “onda” são três séries de um exercício. Ao passar de uma série a outra, aumente o peso e diminua as repetições. Após a “Onda 1”, faça a 2 do mesmo movimento (como a primeira o terá preparado para cargas pesadas, na segunda será mole suportar mais). Descanse 2 minutos entre as séries. Depois das duas ondas do mesmo movimento, parta para o próximo. Siga esta rotina por 30 dias.

## O treino semanal

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Treino 1 Parte superior do corpo	Treino 2 Parte inferior do corpo	Treino Cárdio Corrida	Treino 3 Parte superior do corpo	Treino 4 Parte inferior do corpo	Treino Cárdio Bike	Descanso

## Seu plano de cárdio

Diferentemente dos treinos estáveis de corrida de 40 minutos, em que você vê a maioria das pessoas se arrastando na esteira da academia, com cara de moribundo, estas sessões intervaladas são um “sacode geral”. Servem tanto para queimar a gordura que cobre sua musculatura quanto para ajudá-lo a suportar as demandas físicas do treino com peso – quem disse que para fazer musculação não é preciso ter um bom pulmão? A chave aqui é o mix entre períodos de sprints e de recuperação. Importante: aqueça caminhando rápido por alguns minutos e alongando levemente os membros inferiores.

### TREINO CÁRDIO 1: CORRIDA

Faça 8 séries de 200 m de corrida no nível 8 de uma escala de esforço que vai até 10. Descanse, caminhando ou trotando, o suficiente entre as séries (geralmente de 30 s a 1 min.), e, ao final delas, trote 2 minutos.

Emende fazendo 6 séries de 300 m no nível 8. Entre elas, dê o descanso necessário e, ao final, trote 2 minutos.

Complete 2 séries de 500 m de corrida no mesmo nível. Entre elas, ande até se recuperar. Quando terminar, trote 4 minutos.

### TREINO CÁRDIO 2: BIKE

Faça 8 séries de 400 m de bike no nível 8 de uma escala de esforço que vai até 10. Entre elas, reduza o ritmo para se recuperar e, ao final, pedale devagar 2 minutos.

Emende fazendo 6 séries de 600 m no nível 8. Entre elas, descanse para se recuperar e, ao término, pedale devagar 2 minutos.

Complete 2 séries de 800 m no mesmo nível 8. Entre elas, pedale na boa para recuperar o fôlego. Finalize pedalando devagar 4 minutos.

COMO  
USAR O  
PESO

Antes de cada exercício, faça 15 repetições com carga leve. Siga a tabela X para todos os exercícios, exceto para os de panturrilha – use a Y. “A constituição das suas fibras é peculiar”, diz Marcelo Bueno, consultor de fitness da MH. Outra: você já recruta bastante as “batatas” nas atividades rotineiras. Por esses motivos, precisam de mais repetições. No treino, trabalhe no limite, com carga máxima. Quando estiver fazendo, por exemplo, a série de supino com seis repetições, use um peso que não lhe permita completar uma sétima. Quanto menos repetições, mais pesado deve ser o exercício.

## Turbine sua força e seus músculos

### Treino 1 | Parte Superior

#### 1a REMADA CURVADA

##### TURBINA costas, bíceps

Em pé, segurando a barra com os braços esticados, as mãos separadas além da largura dos ombros e as palmas viradas para você. Afaste um pouco os pés e incline-se à frente (A). Flexione os cotovelos para aproximar a barra da barriga (B). Retorne – continue o movimento, sempre inclinado. Este exercício trabalha o latíssimo do dorso e o eretor da espinha, melhorando sua postura.



#### 1b SUPINO INCLINADO

##### TURBINA peitoral,

##### tríceps, ombro

Deite em um banco inclinado de 30 a 45 graus. Apoie os pés no chão e segure a barra com os braços esticados, as mãos um pouco mais afastadas do que a largura dos ombros e as palmas voltadas à frente (A). Desça o peso em direção ao tórax, quase até tocá-lo (B). Mantenha sempre a cabeça, o tronco e o quadril firmes e apoiados no banco. Suba a barra. A inclinação do banco favorece o foco na parte superior do peito, mais difícil de ser desenvolvida.



#### 1c ROSCA DIRETA

##### TURBINA bíceps, antebraço

Em pé, com os braços estendidos e separados pouco além da largura dos ombros, segurando a barra com as palmas das mãos viradas à frente (A). Flexione os cotovelos para levar a barra em direção aos ombros (B). Na descida, contraia ainda mais o bíceps a fim de potencializar o trabalho sobre as fibras musculares. Bíceps fortes ajudam até na corrida, pois os braços passam a se movimentar com velocidade, explosão.



### Treino 2 | Parte Inferior

#### 2a AGACHAMENTO

##### TURBINA coxa, glúteo, panturrilha, lombar

Fique em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, e apoie a barra no trapézio, segurando-a com as mãos bem separadas e as palmas voltadas à frente (A). Jogue o quadril para trás e desça o corpo até as coxas ficarem paralelas ao chão (B). Retorne. Agachamentos não só garantem força e definição para os membros inferiores como também são atores importantes no processo de queima de gordura.



#### 2b LEVANTAMENTO TERRA

##### TURBINA atrás da coxa, lombar

Quem nunca teve dor na lombar que atire a primeira hérnia de disco. Para ajudar a blindar essa área contra lesões, coloque uma barra no chão. Fique agachado, com os pés afastados na largura dos ombros, o quadril para trás, o tronco inclinado à frente, e segurando a barra com as mãos separadas uma da outra e as palmas viradas para trás (A). Estenda as pernas e se levante, jogando o tronco para trás (B). Este exercício vai ajudá-lo a fortalecer a musculatura usada para apanhar e carregar pesos e levantar do chão e da cama.



#### 2c PANTURRILHA SENTADO

##### TURBINA panturrilha

Que tal ficar mais veloz e mais ágil para mandar bem na pelada? Para isso, você tem de malhar os músculos da famosa “batata”, como o gastrocnêmio e o tibial posterior. Sente no banco, apoie a ponta dos pés num step (calcaneares para baixo) e coloque um peso sobre as coxas (A). Eleve os calcaneares e os joelhos o quanto puder (B). Retorne.



TABELA X

SÉRIES REPETIÇÕES		SÉRIES REPETIÇÕES	
ONDA 1	1 6	ONDA 2	1 6
	1 3	USE + PESO	1 3
	1 2		1 2

TABELA Y (Só panturrilha)

SÉRIES REPETIÇÕES		SÉRIES REPETIÇÕES	
ONDA 1	1 10	ONDA 2	1 10
	1 8	USE + PESO	1 8
	1 6		1 6

## Treino 3 | Parte Superior

### 3a BARRA TURBINA costas, bíceps, antebraço

Pendure-se na barra com os braços esticados, a palma das mãos virada à frente e os braços distanciados um pouco além da largura dos ombros (A). Flexione os cotovelos para levar o queixo acima da barra (B). Cuide para não balançar o corpo. Volte. A barra livre é um dos melhores exercícios para definir as costas.



### 3c DESENVOLVIMENTO SENTADO TURBINA ombro, tríceps

Sente em um banco e firme os pés no chão, afastados na largura dos ombros. Com os braços estendidos e abertos e a palma das mãos virada à frente, segure a barra acima da cabeça (A). Abaixee o peso até ele ultrapassar o pescoço (B). Suba a barra. Ter ombros definidos dá destaque aos bíceps e protege de eventuais lesões provocadas pelos exercícios para peito, como o supino inclinado.



### 3b SUPINO RETO TURBINA peitoral, tríceps

Deitando no banco reto, apoie os pés no chão e segure a barra com os braços esticados, as mãos um pouco mais afastadas do que a largura dos ombros e as palmas voltadas à frente (A). Desça o peso em direção ao tórax, quase até tocá-lo (B). Clássico de academia, o supino é indispensável.



### 3d SUPINO COM PEGADA FECHADA TURBINA tríceps

O tríceps representa cerca de 70% do volume da parte superior do braço. Malhe-o assim: segure a barra com os braços estendidos, as mãos próximas uma da outra e as palmas apontando à frente (A). Desça a barra até o peito (B). Eleve a barra, estendendo quase completamente os braços.



## Workout 4 | Parte Inferior

### 4a LEG PRESS TURBINA coxa, glúteo e panturrilha

Posicione-se no leg press e apoie bem as costas e a busanfa. Com os joelhos flexionados, firme os pés na plataforma, separados a cerca de 10 centímetros um do outro (A). Empurre o peso até as pernas ficarem quase totalmente esticadas (B). Falta potência na posição sexual em que você e sua parceira ficam em pé? Ok, está feita a lição de casa...



### 4b CADEIRA FLEXORA TURBINA atrás da coxa

Sente no aparelho e acomode as pernas no suporte. Mantenha as costas e os glúteos encostados no assento e segure os apoios nas laterais da máquina (A). Flexione as pernas por completo com a força da parte posterior das coxas (B). Deixe sempre a barriga contraída.



### 4c PANTURRILHA EM PÉ TURBINA panturrilha

A etapa final é a mais fácil. Segure dois halteres ao lado das coxas. Equilibre-se com a ponta dos pés apoiada num step (A). Conte 2 segundos e fique na ponta dos dedos (B). Abaixee o calcanhar em 1 segundo (C).

