

QUARENTENA: Como potencializar os treinos em casa?

ESCRITO POR:
WINNY CAROL



ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Introdução

CAPÍTULO

02

Variáveis

CAPÍTULO

03

Como potencializar os treinos
em casa?



CAPÍTULO

01

Introdução



Treinar em casa é uma ótima alternativa pra cuidar da saúde ao mesmo tempo que se economiza tempo, e também pra quem ainda não treina, iniciar a prática de atividade física de forma simples e dinâmica. Pra quem já treina, é possível manter e até ganhar massa muscular, de acordo com os ajustes da dieta e das variáveis do treino.

Em todo exercício dependemos de uma tensão mecânica, seja ela com carga externa ou até mesmo o peso do corpo pra gerar estresse muscular, este processo acarreta em uma mudança metabólica, gerando aquela sensação de "queima" do músculo trabalhado, microlesões são geradas na fibra muscular. Esses 3 fatores são importantes para um treino ter resultado.

Como fazer com que isso ocorra treinando em casa? Ajustando as variáveis do treino de forma coerente dentro de um planejamento. As variáveis que considero mais importantes são: cadência, carga, amplitude do movimento e tempo de recuperação. À seguir, irei apresentar cada uma delas, e elucidar alguns pontos importantes, sobre como potencializar seu treino trabalhando todas em conjunto.



CAPÍTULO

02

*Variáveis do
treino*



Cadência

Tempo que é gasto pra fazer determinada repetição. É expresso por 4 dígitos, sendo o primeiro para designar a fase excêntrica (quando o músculo alonga), o segundo número é a transição entre a fase excêntrica e a concêntrica (quando o músculo contrai), o terceiro número é a fase concêntrica e o quarto número é a transição entre a fase concêntrica e excêntrica.

Para exemplificar, uma velocidade 3020 pode ser traduzida da seguinte forma: o (3) significa 3 segundos para realizar a fase excêntrica, o (0) significa sem pausa na transição entre a fase excêntrica e concêntrica, o (2) significa 2 segundos para realizar a fase concêntrica e o último (0) quer dizer sem pausa na transição entre a fase concêntrica e excêntrica.

Além dos números também se usa a letra (x) para expressar que determinada fase deverá ser realizada na maior velocidade possível, exemplo : 40X0.

É muito importante não perder tempo nas transições, pois aquele período que você descansa entre uma fase e outra diminuiu a eficiência do exercício.



No treinamento em casa ela é de extrema relevância, pois quando é utilizada de forma mais lenta, tem o objetivo de elevar o tempo sob tensão do músculo.



Carga

Nosso corpo sofre alterações toda vez que é afastado de seu equilíbrio, na musculação isso acontece por meio da sobrecarga. Devemos nos atentar aos aspectos qualitativos, como: amplitude do movimento, forma de execução, tipos de contração, método de treinamento, intervalo de descanso. Todos nós já nos deparamos com aquela cena clássica em que, uma pessoa coloca muita carga em um aparelho ou barra e executa o movimento



com muito pouca amplitude, prejudicando o recrutamento de fibras musculares importantes para hipertrofia. Devemos priorizar a execução do movimento e não a quantidade de carga.

Amplitude do movimento

É o termo utilizado para descrever o grau de amplitude que a articulação sinovial consegue atingir, em termos mais comuns, é o percurso que uma ou mais articulação realizam para contemplar o exercício, lembrando que cada indivíduo tem a sua amplitude máxima característica. Iremos ver mais pra frente que a amplitude está diretamente relacionada com a qualidade do movimento.

Além dos benefícios estéticos, executar movimentos com amplitude correta é mais seguro, muitas vezes será necessário diminuir a carga, mas tendo sempre em mente, que isso não irá prejudicar o resultado final. A própria execução correta do movimento, com amplitude completa, gera uma melhora em seu alongamento, mas



não é por isso que se deve negligenciar o alongamento, pois ele é essencial para se evitar lesões e para executar o movimento de forma completa, recrutando assim, todas fibras musculares possíveis, que irá aumentar sua hipertrofia muscular.

Intervalo

O intervalo entre as séries é o período que se deve levar entre o fim de uma série e o começo de outra. Este fator é extremamente importante para o sucesso do planejamento e deve ser levado à risca. Por meio dele podemos ajustar os estímulos que desejamos obter. Um erro muito comum é não dar a devida atenção ao intervalo, conversar e olhar o celular entre as séries, o resultado final é bastante prejudicado quando não realizamos o descanso ideal.



CAPÍTULO

03

*Como
potencializar os
treinos em casa?*



03

Como potencializar os treinos em casa?

Os ajustes em pequenos detalhes no planejamento e execução dos treinos podem fazer a diferença entre ter ou não sucesso com o programa de exercícios. As variáveis descritas acima devem ser seguidas independente de onde está sendo executado o treino, seja ele em casa ou academia.

Um bom profissional prescreve o treino de acordo com a realidade de cada pessoa, respeitando sua individualidade biológica e seu preparo físico. Então para potencializar seu treino, fique atento às variáveis do treinamento, procure usá-las a seu favor, procure um profissional qualificado.

Segue abaixo exemplo de um treino de membros inferiores para ser realizado em casa, respeitando as variáveis do treinamento.

Nível intermediário.

- Agachamento livre 4x15= cadência 2040 + agachamento isométrico. (intervalo 40 segundos)
- Agachamento afundo 3x15= 3030 (intervalo 40 segundos)
- Stiff 3x15= 4030 (intervalo 40 segundos)
- Elevação de quadril 3x15= 3030 + isometria ao final. (intervalo 40 segundos)





Clique nos ícones e conheça mais sobre meu trabalho, aproveite e me siga nas redes sociais.

winnycarol.com



[@winnycarool](https://www.instagram.com/winnycarool)



OBRIGADO!

