

# + MÚSCULO EM - TEMPO

Você treina há já algum tempo, mas os resultados tardam a aparecer. Siga este plano de exercícios combinados para aumentar a força, perder gordura e ter melhor aspecto... rapidamente!

\*Com a colaboração de MIGUEL MARCELINO, coordenador técnico de Cardiofitness/Musculação do Evolution Wellness e Fitness Center ([www.evolution.pt](http://www.evolution.pt)) e especialista em Exercício e Saúde no Programa Peso da Faculdade de Motricidade Humana (<http://peso.fmh.utl.pt>) e TIAGO MÁTIAS, licenciado em Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa

# A

**NTE QUE OUTRA TENDÊNCIA DE FITNESS DEQUADA VENHA PARA FICAR, A MEN'S HEALTH**

**DEIXA O AVISO:** se quer mais músculo em menos tempo, faça exercícios combinados – misturar dois ou mais movimentos – o objectivo é trabalhar os grandes grupos musculares, maximizar o tempo de trabalho muscular e minimizar o tempo total de treino.

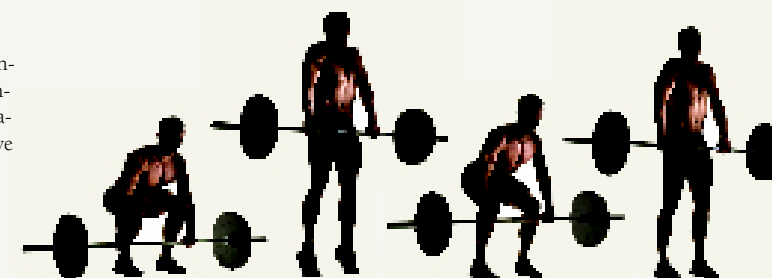
“Se o fizer na maioria dos dias da semana, aumentará a sua massa muscular e, conseqüentemente, o metabolismo de repouso, facilitando a eliminação da gordura corporal indesejada. A chave está em seleccionar exercícios que possam ser efectuados com cargas similares e que possam interligar-se com facilidade, para que não haja pausas desnecessárias entre os mesmos. No entanto, não se esqueça de consultar o seu profissional de Exercício e Saúde, sempre que não estiver familiarizado com determinado movimento”, aconselha Miguel Marcelino. A seguir, tem três rotinas combinadas, orientadas e revistas pelo professor Miguel Marcelino. Cada uma delas pode tornar-se um programa para o corpo na sua totalidade desde que executada três vezes por semana. Sinta-se à vontade para as misturar.

## FIQUE MAIS FORTE

Há três tipos de exercícios de combinação: os puros, os híbridos e os complexos. A combinação pura consiste em seleccionar dois ou mais exercícios, com uma pausa distinta entre os movimentos. Uma pausa breve permite-lhe retomar a posição inicial e concentrar-se no controlo postural e contracção da musculatura da *core*. **O programa:** Faça 6-8 repetições de cada combinação pura abaixo indicada. Complete três séries, descansando dois minutos entre elas.

### 1. PESO MORTO

Agarre uma barra com as palmas das mãos viradas para si e coloque os pés à distância dos ombros. **1.** “Mantendo o tronco direito e os membros superiores em extensão, contraia os glúteos, efectue a extensão dos membros inferiores, eleve os calcaneares do solo e levante os ombros. **2.** Faça uma pausa, depois baixe as ancas e leve a barra até aos joelhos. **3.** De seguida, leve as ancas à frente, controladamente, e encolha os ombros na direcção das orelhas. **4.** Baixe a barra até que as coxas perçam um ângulo de 90 graus com as pernas, evitando avançar os joelhos em relação à ponta dos pés, e mantendo sempre o tronco direito com a musculatura abdominal contraída. Desta forma termina a primeira repetição.



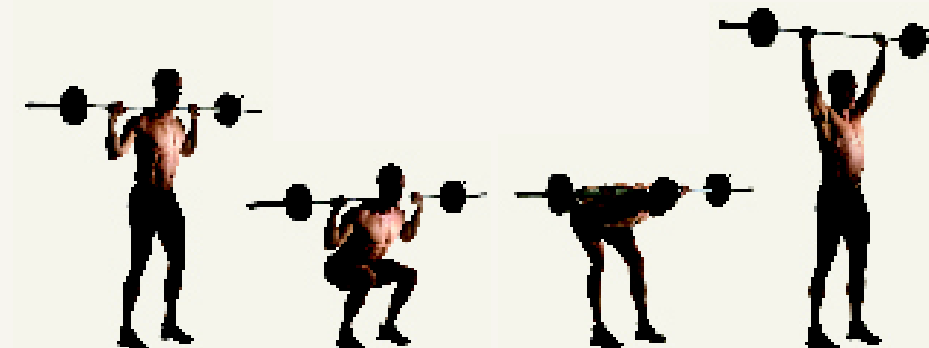
### 2. PESO MORTO COM HALTERES + PRESS DE OMBROS + ELEVAÇÃO DE BRAÇOS

**1.** De pé, mantenha os halteres em frente das coxas, e os membros inferiores ligeiramente flectidos. **2.** Baixe os halteres até aos joelhos, projectando ligeiramente a anca para trás. Volte à posição inicial e faça uma pausa. **3.** Depois efectue uma flexão dos membros superiores elevando os halteres até ao nível dos ombros. **4.** Associe o movimento de extensão dos membros inferiores à projecção dos halteres acima da cabeça e o movimento de flexão dos membros inferiores à aproximação dos halteres aos ombros (os cotovelos deverão estar orientados para a frente).



### 3. AGACHAMENTO COM BARRA

**1.** Segure a barra na parte de trás dos ombros (se necessário, enrole uma toalha na barra para que o contacto seja mais suave) com as palmas das mãos orientadas para a frente e os pés à largura da anca. **2.** Mantendo o tronco direito, baixe o corpo até que as coxas perçam um ângulo de 90 graus com as pernas, evitando avançar os joelhos em relação à ponta dos pés. Faça a extensão dos membros inferiores e pare. **3.** Seguidamente flecta o tronco à frente, mantendo a contracção abdominal e a curvatura da coluna neutra. **4.** Contraia os glúteos e eleve o tronco de forma lenta e controlada. Pare, mantenha os membros inferiores ligeiramente flectidos e eleve a barra acima da cabeça. Volte à posição inicial.

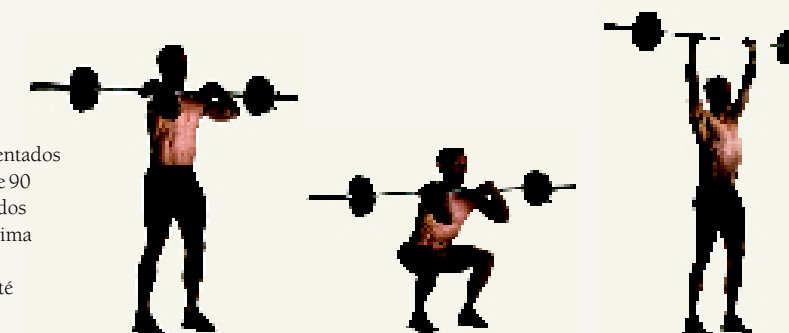


## MELHORE A SUA TÉCNICA

O especialista descreve o exercício híbrido como “uma interligação de dois ou mais movimentos, que, para além de todas as vantagens enumeradas anteriormente, permite uma melhor preparação para a prática das mais diversas modalidades desportivas. Com uma combinação inteligente de alguns exercícios, conseguimos simular uma enorme variedade de gestos técnicos que normalmente nos são exigidos na prática desportiva”. **O programa:** Faça três séries de 8-10 repetições de cada exercício híbrido abaixo indicado, descansando 1 a 2 minutos entre séries.

### 1. AGACHAMENTO FRONTAL COM BARRA

**1.** De pé, segure uma barra à frente dos ombros, com os cotovelos orientados para a frente. **2.** Baixe o corpo até que as coxas perçam um ângulo de 90 graus com as pernas, evitando avançar os joelhos em relação à ponta dos pés. **3.** Enquanto sobe de regresso à posição inicial, leve a barra até acima da cabeça, evitando fazer uma hiperextensão da coluna (mantenha a musculatura abdominal em permanente contracção). Baixe a barra até aos ombros e avance para o próximo agachamento.



## 2. FLEXÃO DE BRAÇOS+AFUNDO LATERAL+ PRESS DE OMBROS COM HALTERES

1. De pé, segure os halteres lateralmente, junto ao corpo. 2. Dê um passo ao lado, com o membro inferior esquerdo, flectindo o joelho e inclinando o tronco para a frente e para a esquerda. Quando flectir o joelho para baixar o corpo, leve os halteres até próximo do solo, um de cada lado do pé esquerdo. Deverá fazer este movimento de forma controlada, mantendo sempre o alinhamento da coluna vertebral. 3. Eleve novamente o corpo, flectindo os membros superiores até próximo dos ombros, com as palmas das mãos orientadas para si. 4. De seguida e sem paragem, leve os halteres acima da cabeça e rode os antebraços de forma que as palmas das mãos fiquem orientadas para a frente. Volte à posição inicial e repita entre 8 e 10 repetições, alternando o lado de execução.



## AUMENTE O SEU DISPÊNDIO ENERGÉTICO

A próxima combinação é a complexa, mas na verdade é bastante simples. Deve completar uma série de 10 repetições para cada um dos exercícios, e depois passar para o seguinte. Como cada exercício é seleccionado de forma a permitir a sua execução consecutiva, você não perde tempo no ajustamento posicional do corpo. **Resultado:** Mais trabalho muscular em menos tempo e com um dispêndio energético superior aos exercícios mais comuns.

### 1. AGACHAMENTO + EXTENSÃO DE BRAÇOS+ REMADA

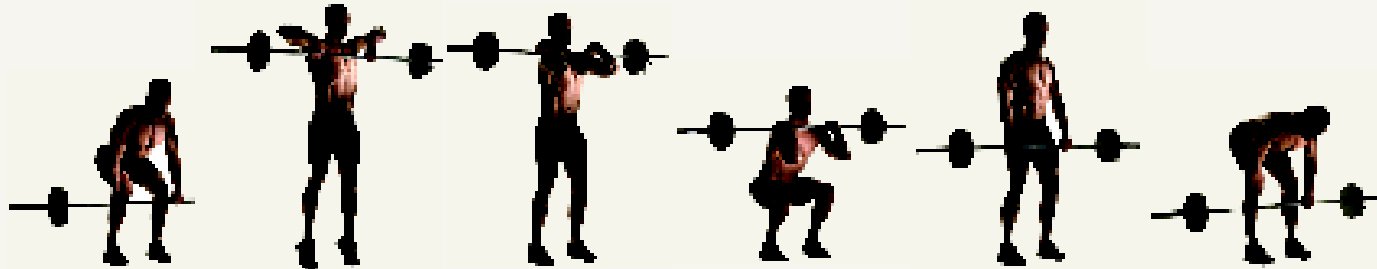
1. De pé, segure os halteres ao lado do corpo. 2. Baixe-se até que as coxas perfaçam um ângulo de 90 graus com as pernas, evitando avançar os joelhos em relação à ponta dos pés. Volte a subir e repita 10 vezes. 3. Sem parar, leve os halteres até aos ombros e mantenha as palmas das mãos viradas para a frente. 4. Efectue uma flexão dos membros inferiores e, de seguida, efectue a extensão dos mesmos, elevando os membros inferiores acima da cabeça. Faça 10 repetições. 5. Incline-se para a frente até que o tronco fique quase paralelo ao solo, mantendo um correcto alinhamento da coluna vertebral. 6. Puxe os pesos até efectuar um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço, fazendo ao mesmo tempo um movimento de aproximação das omoplatas. Faça 10 repetições.



### 2. PUXADA+ BARRA AO PEITO + AGACHAMENTO COM BARRA FRONTAL+ PESO MORTO

1. Segure a barra em frente dos joelhos com as mãos afastadas à largura dos ombros e a coluna vertebral alinhada. Os joelhos devem estar flectidos sem avançarem em relação à ponta dos pés. 2. Efectue a extensão dos membros inferiores e coloque-se na ponta dos pés, levantando a barra até ao queixo. Os cotovelos deve estar numa posição mais elevada que os pulsos. Faça 10 repetições. 3. Coloque a barra em frente aos ombros,

com os cotovelos orientados para a frente. 4. Baixe-se até que as coxas perfaçam um ângulo de 90° e volte a subir ao longo de 10 repetições. 5. Fique de pé com os joelhos ligeiramente flectidos, os membros superiores em extensão, e a barra em frente das coxas. 6. Baixe a barra até aos joelhos, projectando ligeiramente a anca para trás com um correcto alinhamento vertebral, e retome a posição inicial. Repita 10 vezes.



### 3. AFUNDO+ EXTENSÃO DE BRAÇOS

1. De pé, segure os halteres ao lado do corpo. 2. Dê um passo frontal com o membro inferior esquerdo até que a coxa fique paralela ao solo (ambos os membros inferiores devem fazer um ângulo de 90° entre a perna e a coxa), subindo de seguida. Execute 10 repetições com cada perna, alternando os membros inferiores. 3. De seguida, coloque-se na posição de extensão de braços com as mãos apoiadas nos halteres e

colocadas abaixo dos ombros, com as palmas das mãos orientadas uma para a outra. 4. Faça 10 extensões de braços. 5. A partir da posição de extensão de braços, puxe um haltere do solo na direcção do corpo, até que o cotovelo atinja o nível das costas. Leve o peso de volta ao solo e repita com o braço contrário. Faça 10 repetições com cada um dos braços. **MH**

NOTA: Estes exercícios destinam-se a praticantes de nível avançado. Os iniciantes ou de nível médio devem estar acompanhados de um profissional de fitness. Antes de iniciar o circuito, faça um aquecimento.

