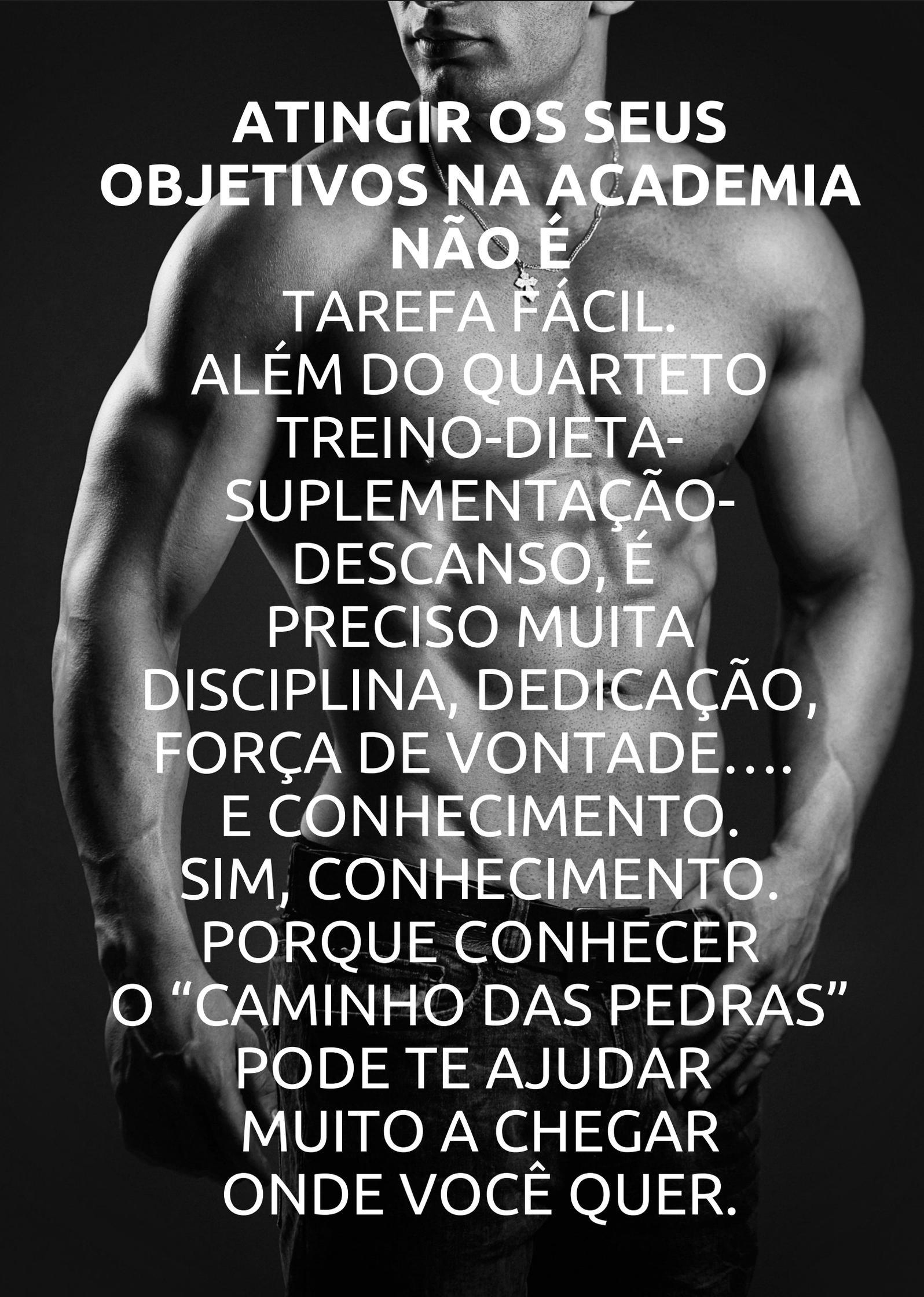




**SACADAS DE  
MUSCULAÇÃO**

# **MUSCULAÇÃO DEPOIS DOS 50 ANOS.**



**ATINGIR OS SEUS  
OBJETIVOS NA ACADEMIA  
NÃO É**

**TAREFA FÁCIL.  
ALÉM DO QUARTETO  
TREINO-DIETA-  
SUPLEMENTAÇÃO-  
DESCANSO, É  
PRECISO MUITA  
DISCIPLINA, DEDICAÇÃO,  
FORÇA DE VONTADE....  
E CONHECIMENTO.  
SIM, CONHECIMENTO.  
PORQUE CONHECER  
O "CAMINHO DAS PEDRAS"  
PODE TE AJUDAR  
MUITO A CHEGAR  
ONDE VOCÊ QUER.**

# ISSO É MUITO IMPORTANTE ADAPTAÇÃO

Os músculos, tendões e ligamentos precisam de um período de 4 a 8 semanas para se adaptar aos novos estímulos de força.

Se pular esta etapa de adaptação, na qual os exercícios são mais leves, o preço a se pagar pode ser bem alto no futuro – com lesões sérias.

Por causa disso, os profissionais da área recomendam que se faça um treino de adaptação.

Nunca ouviu falar? Então veja abaixo:

Treino de adaptação

- Frequência: 2 a 3 treinos semanais
- Repetições: 12 a 15 repetições
- Exercícios por grupo muscular: 1
- Séries: uma na primeira semana; 2 na segunda e na terceira; 3 a partir da quarta semana
- Carga: na última repetição deve ser relativamente pesado

(se estiver leve, aumente na série seguinte)

# PRIMEIRO OS MAIORES

O corpo humano possui cerca de 600 músculos, e não adianta achar que você vai treinar tudo isso em pouco tempo.

Aliás, ocorre o contrário: no início – e por um bom tempo – você deve focar em alguns grupos musculares específicos, e treinar uma pequena parte do total de músculos do seu corpo.

Os principais grupos musculares para trabalhar quando se está dando os primeiros passos na academia são:

- Superiores: Peitoral / Dorsal / Deltóide / Bíceps / Tríceps

- Core: Abs / Oblíquos / Paravertebral (musculatura inferior das costas)

- Inferiores: Quadríceps / Glúteos / Isquiotibiais / Panturrilhas

É fundamental iniciar sempre uma sessão de treino com os grupos musculares maiores e depois passar para os menores.

Os grupos musculares menores geralmente servem como sinergistas para os grandes, e treiná-los antes pode aumentar a fadiga muscular, o que vai diminuir a sua capacidade de treinar e eventualmente pode causar lesões.

Um exemplo: treine primeiro peito e costas, e só depois parta para tríceps e bíceps.

# **EXERCÍCIOS**

**MULTIARTICULARES SÃO  
AQUELES QUE ENVOLVEM  
MAIS DE UMA ARTICULAÇÃO.  
ASSIM, VOCÊ ENVOLVE MAIS  
MÚSCULOS NUM SÓ  
EXERCÍCIO,  
GERANDO UMA DEMANDA  
ENERGÉTICA MAIOR, ASSIM  
COMO  
UMA MAIOR GERAÇÃO DE  
FORÇA – E, CLARO, MELHORES  
RESULTADOS.**

**DÊ PREFERÊNCIA AO SUPINO  
MÁQUINA, POR EXEMPLO, EM  
RELAÇÃO AO PECK DECK.  
NO SUPINO MÁQUINA, ALÉM  
DO PEITORAL, VOCÊ  
TRABALHA  
BÍCEPS E OMBRO. JÁ NO PECK  
DECK, O EXERCÍCIO  
PRATICAMENTE ISOLA O  
PEITORAL.**

# NÃO COLOQUE MUITO PESO

Saber a carga ideal para um iniciante não é uma tarefa fácil.

O ideal seria encontrar 100% de uma repetição máxima e então colocar em torno de 80 a 85% deste valor.

No entanto, fazer o teste de 1RM não é simples para um iniciante, e pode provocar lesões.

Assim, o ajuste da carga deve ser feito na base da “tentativa e erro”.

Um profissional experiente em geral consegue chegar próximo à carga adequada de primeira – mais um motivo para contar com um especialista ao seu lado. Mas, de qualquer forma, é possível acertar aos poucos.

Utilizar a carga correta nos exercícios é fator fundamental para você crescer – treinar com uma carga excessivamente leve é perda de tempo.

Ajuste a carga para a sua realidade e suas necessidades sempre que for necessário, mesmo no período de adaptação – fazendo evoluções bem graduais, claro.

**UMA BOA ALIMENTAÇÃO É ESSENCIAL. OS ALIMENTOS É QUE SERÃO UTILIZADOS PELO NOSSO ORGANISMO PARA CONSTRUIR NOVOS TECIDOS E ESTOCAR OU UTILIZAR ENERGIA.**

**UMA ALIMENTAÇÃO RUIM, DESEQUILIBRADA, PODE FAZER O ESTOQUE DE ENERGIA SER MAIOR DO QUE SUA UTILIZAÇÃO E A CONSTRUÇÃO DE MÚSCULOS – E ISSO VAI FAZER VOCÊ ENGORDAR.**

**É PRECISO EQUILIBRAR A INGESTÃO DE TODOS OS MICRO E MACRONUTRIENTES, E É IMPORTANTE SABER QUANTO DE CADA UM DELES CONSUMIR.**

**MAS ALÉM DE UM ÓTIMO TREINO E DE UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA, DESCANSAR É FUNDAMENTAL. É NO DESCANSO**

**QUE TODOS OS HORMÔNIOS VÃO SER SINTETIZADOS PELO SEU CORPO E VOCÊ VAI ANABOLIZAR. DORMIR BEM É CONDIÇÃO PRIMÁRIA E OBRIGATÓRIA PARA QUEM QUER FICAR NO SHAPE!**

**OUTRA DICA IMPORTANTE: NÃO TRATE EXERCÍCIOS COMPLEXOS E DIFÍCEIS COMO SE FOSSEM A MESMA COISA QUE OS MENOS COMPLEXOS E MAIS FÁCEIS. UM EXEMPLO É SUBSTITUIR O AGACHAMENTO PELO LEG PRESS - A CIÊNCIA JÁ COMPROVOU QUE O AGACHAMENTO GERA UMA DESCARGA HORMONAL MUITO SUPERIOR QUANDO COMPARADO AO LEG PRESS. O LEG PRESS É UM EXCELENTE EXERCÍCIO, MAS O AGACHAMENTO É MELHOR! É CLARO QUE OS DOIS PODEM ESTAR NO SEU TREINO, MAS SE FOR PARA ESCOLHER APENAS UM, VOCÊ JÁ SABE QUAL ESCOLHER. COLOQUE EM SUA PROGRAMAÇÃO DE TREINOS EXERCÍCIOS COMO O AGACHAMENTO, LEVANTAMENTO TERRA E STIFF E FAÇA-OS COM A INTENSIDADE ADEQUADA, DEFINIDA POR SEU PROFESSOR. A CARGA DEVE SER SEMPRE INTENSA, PARA TE TIRAR DA ZONA DE CONFORTO!**



## **FORTALEÇA O MANGUITO ROTADOR**

Esse complexo muscular (subescapular, supraespinhoso, infra-espinhoso e redondo menor) é o grande estabilizador do ombro.

Na maioria dos casos de Síndrome do Impacto ou dores nos ombros, eles têm um papel extremamente importante.

Portanto, estabilizar esse complexo pode ser a solução dos seus problemas.

Inclua na sua rotina de treinos, como forma de aquecimento dos treinos de peito e de ombro, 2 exercícios simples, conhecidos por rotação interna e externa.

Ao executá-los, estabilize bem a sua escápula e faça os movimentos lentamente e com uma carga moderada – nem leve, nem pesada.

A elevação lateral pode ser o exercício que menos sobrecarrega seus ombros, pois trabalha a porção medial e essas lesões em geral ocorrem na porção clavicular ou anterior do deltóide.

Mas só fazendo para realmente saber se isso não vai te machucar. Se estiver sem dor ao realizar pode fazer sem problema nenhum, isso só ajudará a fortalecer seu ombro e o manguito rotador de forma isométrica.

# LEVANTAMENTO TERRA



O levantamento terra (ou peso morto) é um exercício de treinamento com pesos que desenvolve os músculos da região lombar, pernas, trapézio e glúteos.

É um dos exercícios mais completos para as costas, pois recruta quase todos os músculos dorsais para o levantamento do peso.

Entretanto, apesar de sua eficiência, é um exercício potencialmente lesivo, pois é necessária postura perfeita para sua realização e qualquer vacilo pode resultar em sérias lesões.

Para realização correta do exercício, a coluna deve sempre ficar ereta, sendo necessário, para tanto, "arrebatar" os glúteos, de maneira a encaixar os quadris, possibilitando dobrar os joelhos para a realização do exercício.

Deve-se inspirar profundamente, de maneira a inflar o tórax e contrair a musculatura abdominal, para travar a coluna, impedindo seu arqueamento, antes de suspender o peso.

Após chegar ao ápice do exercício, deve-se abaixar o peso expirando. As costas jamais devem ser arredondadas.

## Benefícios do levantamento terra

Existem muito benefícios na prática deste exercício, pois está constantemente incluído na rotina de fisiculturistas e também atletas powerlifting e de outras modalidades o com a finalidade de aumento de desempenho.

### 1. Aumento de força e massa muscular

Por ser um exercício que recruta uma grande quantidade de massa muscular devido a liberação de hormônios anabólicos durante sua realização.

### 2. Melhora da postura

Por fortalecer os músculos do core e trabalhar os músculos da região posterior do tronco (erectores da espinha, trapézio e romboides, latíssimo do dorso) os quais seu fortalecimento é importante para evitar desequilíbrio muscular e promover uma melhor postura.

### 3. Exercício funcional.

O movimento de agachar, pegar um objeto no chão e levanta-lo é utilizado diariamente na rotina das pessoas, e o levantamento terra fortalece os músculos responsáveis por essa ação.

### 4. Melhora o desempenho em esportes

Atletas de futebol americano, atletismo e corrida utilizam o levantamento terra para ganho de força, o que é extremamente importante no desempenho das suas modalidades.

### 5. Aumento da força da pegada

Levantar uma carga considerável, segurando-a com as mãos geram um grande estresse nos músculos da mão e do antebraço, o que leva a um aumento de força na pegada.

Seja na musculação onde é importante fortalecer estes músculos para evitar lesões, no judô e jiu-jitsu também é necessário o ganho de força nos antebraços para melhora do desempenho.

1. Para iniciar o exercício a barra deve estar apoiada nos solo já com a devida carga colocada.
2. Aproximar-se da barra de maneira que a metade dos pés devem estar abaixo da barra.
3. Flexione os joelhos levemente e segure a barra com mão em pegada pronada e na mesma linha dos ombros. Os pés devem estar alinhados com os joelhos e na mesma linha dos quadris.
4. Segure a barra firme com as mãos, mantenha a coluna em posição neutra (como figure puxe a barra e levante o corpo até estar totalmente de pé.
5. Retorne a posição inicial, mantendo sempre a postura até apoiar a barra com a carga no solo novamente.



EM ALGUNS CASOS O LEVANTAMENTO TERRA, APESAR DE SER UM ÓTIMO EXERCÍCIO, PODE NECESSITAR DE UMA ADAPTAÇÃO OU SER CONTRAINDICADO, DEVIDO A ALGUMAS CONDIÇÕES OU PATOLOGIAS PRESENTES EM ALGUNS INDIVÍDUOS.

ASSIM DEVIDO A DOR OU DESCONFORTO ALGUMAS PESSOAS PODEM NÃO CONSEGUIR REALIZAR O EXERCÍCIO DE MANEIRA MAIS EFETIVA E SEGURA. **PORTADORES DE LESÕES MUSCULARES NA LOMBAR** POR NÃO CONSEGUIR REALIZAR O EXERCÍCIO SEM SENTIR DORES, O LEVANTAMENTO TERRA PODE NÃO SER A ATIVIDADE MAIS INDICADA PARA ESTAS PESSOAS.

**PORTADORES DE HÉRNIAS E PROTUSÕES DISCAIS** INDIVÍDUOS QUE SOFRAM CRISES CAUSADAS POR ESTE TIPO DE LESÃO, TAMBÉM PODEM NÃO TER MAIORES BENEFÍCIOS DO LEVANTAMENTO TERRA POR CAUSA DE SUA CONDIÇÃO.



**MESMO SE TRATANDO DE  
MÚSCULOS, O PODER ESTÁ NA  
SUA  
MENTE. SE VOCÊ REALMENTE  
QUISER, ACREDITAR QUE PODE,  
TER  
DISCIPLINA, FOCO E DISPOSIÇÃO,  
VOCÊ VAI CHEGAR LÁ.  
IMPORTANTE SABER TAMBÉM QUE,  
MESMO QUE A GENÉTICA  
TENHA INFLUÊNCIA, SEU PAPEL É  
MUITO MENOR DO QUE O DE  
UM BOM TREINO, UMA  
ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, E  
MUITA  
DEDICAÇÃO.  
ENTÃO, PARE DE PERDER TEMPO  
BOM LADAINHA. FAÇA O QUE  
PRECISA SER FEITO E OS  
RESULTADOS VIRÃO. CULPAR A  
GENÉTICA  
POR SUAS FALHAS É SÓ UMA  
DESCULPA ESFARRAPADA PARA  
JUSTIFICAR SUA FALTA DE  
DEDICAÇÃO.**

UM BOM TREINO INCLUI VÁRIOS TIPOS DE EXERCÍCIO, E CADA TIPO TEM OS SEUS BENEFÍCIOS. ALÉM DISSO, CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E OUTRAS INDIVIDUALIDADES FAZEM COM QUE NÃO EXISTE “O TREINO PERFEITO”.

CADA PESSOA PRECISA DE UM TREINO ESPECÍFICO, COM EXERCÍCIOS, VOLUME, INTENSIDADE E FREQUÊNCIA DIFERENTES.

SÓ QUE UMA COISA É FATO: SE VOCÊ É MAGRELO, VOCÊ PRECISA FOCAR MAIS EM EXERCÍCIOS COMPOSTOS (MULTIARTICULARES) E MENOS NOS ISOLADOS.

É CLARO QUE EXERCÍCIOS ISOLADOS SÃO ÚTEIS E PODEM ESTAR NA SUA ROTINA. ELES SÓ NÃO DEVEM SER OS PROTAGONISTAS – ESSE PAPEL DEVE SER DOS COMPOSTOS, COMO AGACHAMENTO, DEADLIFT (LEVANTAMENTO TERRA), SUPINO, AFUNDO, ETC.

O SEU OBJETIVO É CRESCER COMO UM TODO, ENTÃO É CLARO QUE EXERCÍCIOS QUE TRABALHAM MENOS MÚSCULOS NÃO DEVEM SER A SUA PRIORIDADE. QUEM VAI TE AJUDAR A CHEGAR LÁ SÃO OS EXERCÍCIOS QUE TRABALHAM VÁRIOS GRUPOS MUSCULARES AO MESMO TEMPO!

# NUNCA ESQUEÇA DO DESCANSO E DA RECUPERAÇÃO

Treino, dieta e descanso. É esse o tripé do desenvolvimento muscular. Tirou um dos pés, a estrutura desaba. Então, de nada adianta fazer o melhor treino, a dieta ideal, e não ter um descanso decente.

Inclusive, é importante lembrar sempre que o músculo é estimulado na academia, mas ele cresce mesmo quando você está em casa descansando – é durante o sono, por exemplo, que o corpo produz a maior quantidade dos hormônios essenciais para a hipertrofia, como GH e testosterona.

Por isso, dê toda a atenção possível a um bom descanso diário, principalmente nos dias de treino. Academia de manhã, trabalho no resto do dia e balada à noite é a combinação perfeita para continuar magrelo para sempre.

**PARA ESTIMULAR O CRESCIMENTO  
DOS BRAÇOS, VOCÊ PRECISA  
AUMENTAR O VOLUME DO SEU  
TREINO, COMO FALAMOS ACIMA.  
VOCÊ PODE FAZER ISSO DE  
DIVERSAS FORMAS, E  
UMA DAS MAIS  
EFICIENTES É FAZENDO  
SUPERSÉRIES.  
ESSA TÉCNICA SÓ VALE PARA  
ATLETAS AVANÇADOS, E  
ELA AINDA  
PODE FAZER VOCÊ POUPAR  
TEMPO NA ACADEMIA.  
FAZER SUPERSÉRIES AUMENTA O  
FLUXO SANGUÍNEO NO MÚSCULO  
TRABALHADO, QUE RECEBE MAIS  
NUTRIENTES E TENDE A CRESCER  
MAIS. ALÉM DISSO, UMA  
SUPERSÉRIE DE  
BÍCEPS E TRÍCEPS, SE  
BEM MONTADA, VAI CRIAR UM  
EFEITO ANTAGONISTA  
QUE TORNA O  
TREINO MAIS EFICIENTE!**

O corpo não curte muito mudanças. Seu corpo não quer braços de 50 centímetros e vai lutar contra isso, porque carregar esse tanto de músculos vai ser metabolicamente mais difícil para ele.

Você precisa forçar o crescimento dos seus braços. Uma ideia é intercalar sessões mais intensas a cada treino ou outro, para sobrecarregar os músculos.

Superséries, dropsets e pirâmides são boas alternativas para você colocar em algumas sessões, para forçar o braço, chocar os músculos e fazê-los crescer!

Você só não deve fazer isso em todas as sessões porque obviamente você vai acabar entrando em overtraining, com alto risco de catabolizar.



Para ganhar massa magra, você precisa  
comer mais do  
que está acostumado. E comer direito.  
Se o seu objetivo é aumentar o tamanho  
dos seus braços,  
você vai ter que comer mais, e de fontes  
adequadas. Em  
geral, o ideal é aumentar cerca de 500 calorias  
por dia na  
sua alimentação – mas só um nutricionista  
pode dizer o  
valor ideal para você.

Essa maior ingestão calórica não deve  
vir de uma barra  
de chocolates ou de um lanche do fast-food, é óbvio.  
Procure alimentos nutritivos e que complementam sua  
necessidade de macronutrientes.

Na hipertrofia, uma maior ingestão  
de proteínas também  
é essencial – logo, parte dessas calorias que você vai  
comer a mais devem vir da proteína.

Converse com um nutricionista e coma mais.

Isso vai ser  
essencial para os seus braços (e qualquer outro  
músculo, na verdade) crescerem.



Se você quer atingir seus objetivos na academia, precisa manter uma rotina consistente de treinamento.

Não importa se você está decepcionado, cansado, se surgiram convites para fazer outra coisa... não fique parado!

Treine de forma intensa sempre.

Há quem acredite que para chegar lá é preciso volumes gigantes de treino, outros que a dieta é 70% ou mais do percurso.

A gente não tem a resposta pra isso, mas o fato é que nada é possível sem a intensidade adequada.

E quando falamos em intensidade adequada não estamos falando em uma intensidade surreal também.

Claro que não. Uma das palavras-chave para ter resultados é equilíbrio – que vale para tudo, inclusive para a intensidade.

Uma sobrecarga aumenta consideravelmente os riscos de lesão e não necessariamente são os melhores estímulos, pois precisam de um período muito grande de descanso!

Mudar o estímulo do treino pode ser o primeiro passo para sair da rotina sem perder o foco no seu objetivo.

Se seu objetivo é hipertrofia, pode variar fazendo um mês de treino de força, isso poderá te ajudar ainda mais a alcançar o resultado que deseja, pois ao retomar os treinos vai sentir a diferença no ganho de força.

Pode ainda trabalhar mais resistência muscular e potência, colhendo diversos benefícios em termos de força. Não só vai ajudar com seu objetivo como vai te deixar mais versátil fugindo da tradicional força hipertrófica.

Se seu objetivo é perder peso, e seus treinos cardio são o foco, pode variar a metodologia de treino, um cardio tradicional longo e lento não é a única solução. Parta para um HIIT rápido e curto!

Fazer estilos de treinamento diferentes pode dar uma renovada na sua motivação, ajudar a ter mais ganhos e ainda te apresentar coisas novas que você curte e nem imaginava.

Existem centenas de exercícios possíveis. Dezenas para cada grupo muscular. Não faz sentido você se prender a meia dúzia a vida inteira, né?!

Pesos livres, máquinas/aparelhos, peso corporal... cada um possibilita combinações quase infinitas para você variar os exercícios do seu treino.

No caso do peitoral, por exemplo, é possível ir muito além do supino. É claro que você não precisa abandonar esse exercício, que realmente é um dos melhores e mais importantes, mas usar alternativas em algumas sessões pode ser muito útil.

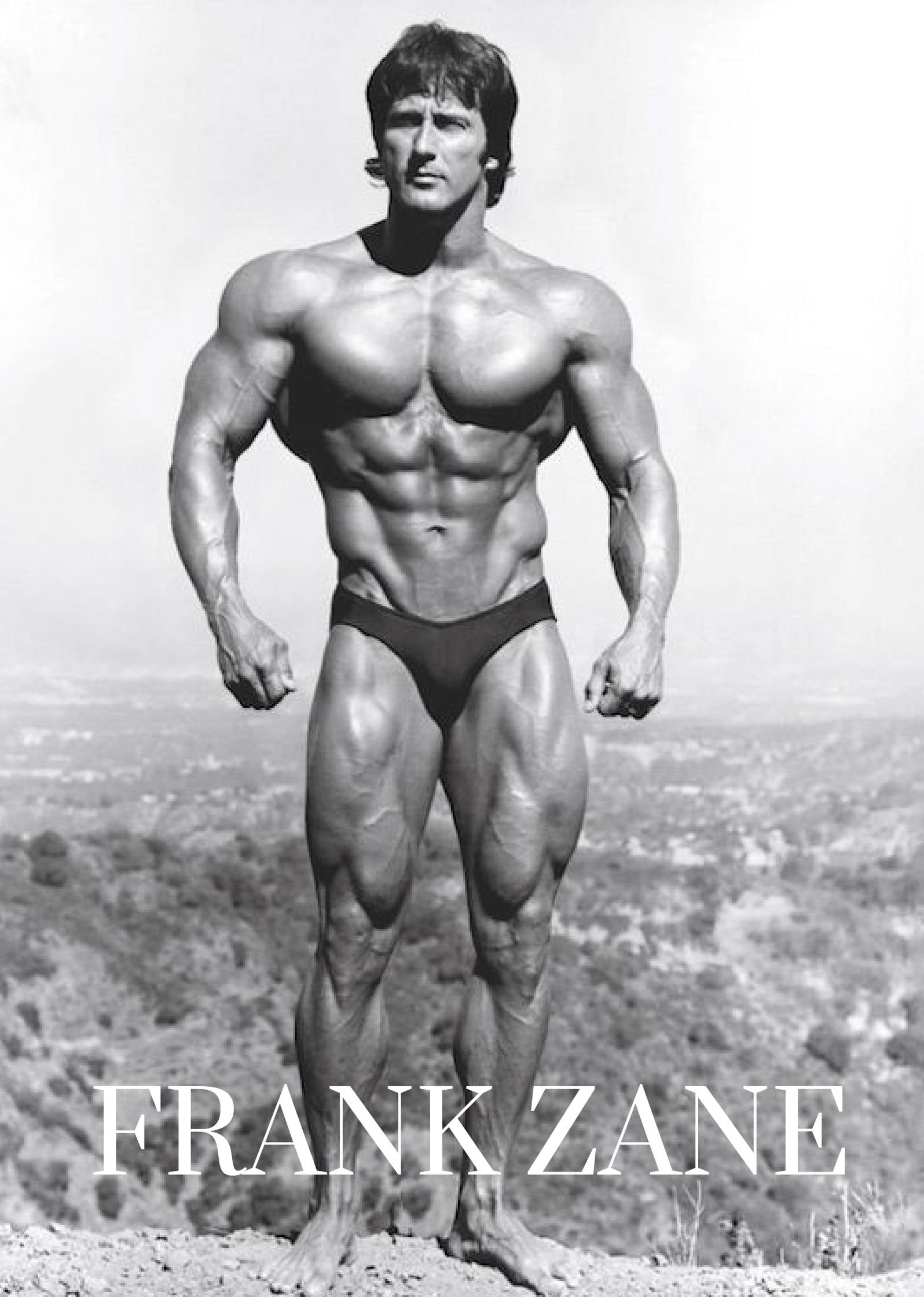
E isso sem falar nas variações de um mesmo exercício! Por exemplo, o próprio supino pode ser com barra, com halteres, reto, inclinado, declinado, com pegada aberta, pegada fechado, no smith, no banco... e sabe-se lá quantas opções mais.

É sempre bom pesquisar treinos, dietas para você ter uma noção e conhecimento de musculação. Isso é bom para sua evolução.

Você ter noção do que está fazendo na academia é fundamental para seus objetivos.

Você não pode puxar ferro sem saber que está fazendo um treino de hipertrofia, de resistência e a razão para cada um.

Ter embasamento é importante para você alcançar o resultado que almeja.



FRANK ZANE

Todos têm problemas e responsabilidades, e isso pode acabar afetando o seu desempenho durante seu treino. Isso acontece muito nos intervalos entre as séries.

Às vezes você para atender uma ligação do trabalho ou simplesmente permanece sentado, parado, pensando na vida, no que tem que fazer ou deixou de fazer.

Também não faça isso!

Durante o treino o foco deve ser somente o treino. Mente e músculo devem estar em perfeita harmonia e conexão. Isso é cientificamente provado.

Foque na execução do exercício, no intervalo entre as séries. Não deixe a peteca cair.

Converse com seu músculo durante o treino, fadigue o músculo e você estará construindo o seu corpo ideal.



Usar o celular durante o treino é tão ruim quanto ficar conversando e ocupando um aparelho ou equipamento da academia.

Com a chegada dos smartphones algumas pessoas acabaram ficando com o vício incontrolável de mexer no celular durante o treino, principalmente nos intervalos das séries. Isso acaba prolongando o treino e prejudicando a eficiência dele, já que os músculos não estarão sendo exigidos da maneira correta.

Deixe o celular para depois.

Foque no seu treino.

Academia é onde você pode relaxar e liberar todo o stress acumulado.

Use isso a seu favor e você só tem a ganhar.

**PARA  
GANHAR  
MASSA  
MUSCULAR**

Movimentos compostos como agachamento, levantamento terra, supino e barra usam muitos músculos do seu corpo e oferecem muitos benefícios de hipertrofia, de uma forma eficiente.

Além disso, você pode conseguir levantar mais peso com esses exercícios e, isso pode ser um componente chave para desenvolver ainda mais seus músculos.

Só porque você deve se concentrar nos movimentos básicos não significa que não haja espaço no seu programa para exercícios isolados como rosca bíceps ou panturrilhas.

Esses exercícios permitem que você adicione volume ao seu programa (outro componente-chave na construção de músculos), e como você não pode sobrecarregá-los com o mesmo peso que em um agachamento ou terra, você consegue se recuperar deles muito mais rapidamente.

Enquanto o seu tempo na academia é feito para trabalhar seus músculos, seu tempo fora dela é responsável por reparo e crescimento.

Além disso, certifique-se de que a sua alimentação está em dia, de que você está descansando o suficiente à noite (8-9 horas de sono), e tente reduzir o stress externo, tanto quanto possível.

Você ficaria impressionado com o quanto esses fatores realmente afetam sua capacidade de melhorar sua composição corporal.

Você sabe que a proteína é a maior aliada na construção de massa magra, por isso, para ajudar no desenvolvimento de músculos insanos, invista em dietas a base de bastante proteína.

Comer mais frango pode te auxiliar ainda mais na hipertrofia.



**TREINAR ATÉ A FALHA UMA VEZ A CADA SEMANA PARA TESTAR SEUS NÍVEIS DE FORÇA É SEMPRE VÁLIDO. PORÉM, EM TODO TREINO, NEM TANTO!**

**VOCÊ PODE ATÉ CONSEGUIR GANHOS RÁPIDOS E DAR UM GÁS NO SEU SHAPE, MAS SEU PROGRESSO VAI DAR UMA ESTAGNADA PORQUE VOCÊ ESTÁ ESGOTANDO SEU CORPO EM TODOS OS EXERCÍCIOS.**

**AO LONGO DO TEMPO, SEUS MÚSCULOS NÃO VÃO SE RECUPERAR MAIS TÃO BEM E SUA FORÇA VAI DIMINUIR.**

**EM VEZ DISSO, POUPE SUA FORÇA! NÃO USE TODAS AS SUAS “BALAS” DE UMA VEZ, SALVE ALGUMAS PARA O SEU PRÓXIMO TREINO E CONTINUE OBTENDO GANHOS.**

**SUPLEMENTOS FAZEM PARTE DA ROTINA DE  
TODO BOM FREQUENTADOR DE ACADEMIA,  
MAS MUITA GENTE INVESTE**

**APENAS NO CONSUMO DELES E ACABA SE  
ALIMENTANDO MUITO  
MAL. O QUE NÃO SE PODE ESQUECER  
É QUE UMA DIETA  
BALANCEADA É A CHAVE DO SUCESSO.**

**SUPLEMENTOS SÃO ÓTIMOS E ESSENCIAIS  
PARA OBTER NUTRIENTES ADICIONAIS, SE  
VOCÊ TREINA PESADO, MAS É MAIS**

**IMPORTANTE TER UMA ALIMENTAÇÃO RICA  
EM NUTRIENTES E COM  
BASTANTE VARIEDADE DE VEGETAIS,  
CARNES, GRÃOS E GORDURAS SAUDÁVEIS.**

**SEGUINDO UMA DIETA DE ACORDO COM  
SEU OBJETIVO, SEU MÚSCULOS IRÃO  
CRESCER MELHOR, E VOCÊ IRÁ QUEIMAR  
MAIS CALORIAS.**

**ALÉM DE TE DAR MAIS ENERGIA E  
MELHORAR SEU METABOLISMO.**

**É FATO QUE EXERCÍCIOS DE CARDIO PODEM ATRAPALHAR QUEM BUSCA GANHAR MUITOS MÚSCULOS.**

**NO ENTANTO, ELE NÃO DEVE SER DEIXADO COMPLETAMENTE DE LADO.**

**CARDIO FAZ MUITO MAIS DO QUE APENAS QUEIMAR CALORIAS – FORTALECE O CORAÇÃO E AJUDA NA RECUPERAÇÃO. TAMBÉM DESENVOLVE O SISTEMA DE ENERGIA AERÓBICA, E AUMENTA SUA RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA.**

**ALÉM DISSO, É A MANEIRA MAIS EFETIVA DE QUEIMAR GORDURA LOCALIZADA.**

**É FATO QUE EXERCÍCIOS DE CARDIO PODEM ATRAPALHAR QUEM BUSCA GANHAR MUITOS MÚSCULOS. NO ENTANTO, ELE NÃO DEVE ER DEIXADO COMPLETAMENTE DE LADO.**

**CARDIO FAZ MUITO MAIS DO QUE APENAS QUEIMAR CALORIAS – FORTALECE O CORAÇÃO E AJUDA NA RECUPERAÇÃO. TAMBÉM DESENVOLVE O SISTEMA DE ENERGIA AERÓBICA, E AUMENTA SUA RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA.**

**ALÉM DISSO, É A MANEIRA MAIS EFETIVA DE QUEIMAR GORDURA LOCALIZADA.**

# RECEITAS ANABOLICAS



# COXINHA LOW CARB

## INGREDIENTES

### MASSA:

1 kg de peito de frango

3 colheres de requeijão

1 ovo

salsa (a gosto)

cebolinha (a gosto)

temperos a gosto (sal, cominho, pimenta, páprica...)

### RECHEIO:

150 g de queijo de sua preferencia

150 g de presunto

orégano

óleo para fritar (ou banha)

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango e passe-o em um processador para triturá-lo bem.

Acrescente o requeijão, o ovo, a salsa, a cebolinha e os temperos ao seu gosto.

Mexa com as mãos (assim você já perceberá que se tornará

uma "massinha modelável").

Modele as coxinhas, recheie com queijo, presunto e orégano, e frite em óleo ou banha quente (não precisa empanar).

# PIZZA LOW CARB

## Ingrediente para a massa:

1 xic de frango bem desfiado

50 gr de queijo ralado

4 ovos

2 colheres sopa de azeite

1 colher sopa de fermento

Misturar todos os ingredientes até que fique uma massa homogênea.

Untar uma assadeira de pizza e espalhar essa massa (ela é meio mole mesmo)

Levar ao forno por uns 10 minutos e depois virar por mais 10 min .

Quando estiver bem dourada tirar do forno e rechear ao seu gosto .

Levar ao forno novamente .

# CROQUETE DE CARNE E BACON

## Estes são os ingredientes

Carne moída: 250 gramas

Ovo: uma unidade

Salsinha

Pimenta

Sal

Muçarela de bolas: 100 gramas

Bacon em fatias: 200 gramas

Palitos

Cebolas: 9 unidades pequenas

## Modo de preparo

1. Junte a carne moída, a salsinha, o ovo, adicione sal e pimenta a gosto e misture.
2. Faça pequenas bolinhas de carne, coloque muçarela no meio de cada bolinha e enrole como se fosse brigadeiro.
3. Corte os extremos das cebolas e utilize uma das camadas para envolver as bolinhas de carne.
4. Use as fatias de bacon para cobrir a cebola por completo.
5. Espete os palitos e leve ao forno
6. Deixe assar por 30 minutos à 180°C

# BATIDA ANABOLICA

Leite 300 ML

Aveia 6 colheres de sopa

Farinha de Amendoim 3 colheres de sopa

Leite em pó 2 colheres de sopa

Malto dextrina 2 colheres de sopa

Albumina 4 colheres de sopa

**Total de 1050 Calorias**

# SANDUÍCHE DE FRANGO COM ABACATE

Ingredientes:

2 fatias de pão de forma

1 limão

1 peito de frango

1 abacate maduro

½ dente de alho

Salsinha ou coentro picadinho

1 colher (sopa) de maionese

Folhas de alface ou rúcula à vontade

Modo de preparo:

Tempere o frango com sal e pimenta do reino, coloque-o em uma panela ou grill. Deixe-o grelhar e vai virando até ficar bem dourado. Esprema o suco de meio limão na panela e tampe). Deixe o frango cozinhando até ficar bem cozido e dourado dos dois lados. Quando estiver no ponto, retire o frango do fogo e deixe descansando.

Abra o abacate e retire toda a polpa, colocando-a em uma tigela. Tempere com uma pitada de sal, a pimenta do reino, a salsinha, o alho e o suco da outra metade do limão. Misture tudo com um garfo, esmagando um pouco do abacate e por fim adicione a maionese.

Você pode tostar o pão na torradeira ou sanduicheira, depois espalhe quase toda a maionese de abacate sobre uma fatia do pão e o restante na outra. Coloque o frango em pedaços pequenos sobre a maionese e por uma o alface e cubra com a outra fatia do pão.

Valor nutricional:

Calorias: 716 calorias

Carboidrato: 37,5 g

Proteína: 71 g

Gordura: 31,4 g

# X-SALADA BACON EGG

Ingredientes:

220g de patinho moído

1 ovo

3 fatias de queijo mussarela

1 pão de hambúrguer

2 fatias de tomate

2 fatias de bacon

Alface

1 colher (sopa) de maionese

Modo de preparo:

Tempere a carne com sal, misture e deixe em formato de hambúrguer. Coloque em uma frigideira e deixe por alguns minutos. Vire o hambúrguer e quando estiver quase pronto, coloque as fatias de queijo. Quando o hambúrguer estiver bem cozido e a mussarela derretida, retire do fogo.

Enquanto isso, em outra panela, frite um ovo e as fatias de bacon em uma panela antiaderente. Coloque o hambúrguer sobre uma fatia do pão já com maionese, coloque o ovo, o bacon, alface, tomate e está pronto.

Valor nutricional:

Calorias: 850 calorias

Carboidratos: 31 g

Proteínas: 89 g

Gorduras: 44 g

# OMELETE DE WHEY

Ingredientes:

4 claras de ovo;

2 gemas;

1 scoop de whey protein sem sabor;

1 colher de sopa de ricota, queijo cottage ou  
queijo minas frescal;

Sal à gosto.

Modo de preparo:

Coloque as claras e a gema em um recipiente  
e misture bem.

Acrescente o whey, o queijo picado e o sal.

Jogue toda a mistura em uma frigideira  
antiaderente – para não grudar – preaquecida  
e untada, de preferência com água ou com um  
fio de azeite.

Você pode comer com uma salada de folhas  
verdes e tomates

**6 SACADAS PARA  
ACCELERAR OS  
RESULTADOS E  
GERAR MAIS  
HIPERTROFIA**



# 1 – Deixe a maior refeição do dia para depois do treino

Logo depois de treinar, nosso particionamento de nutrientes melhor porque nossos músculos ficam muito mais sensíveis a insulina.

Isto significa que os nutrientes ingeridos terão uma chance maior de serem usados pelos músculos, e não serão armazenados em forma de gordura.

Podemos tirar proveito disso para acelerar os resultados ao realizar uma refeição grande rica em carboidratos e proteína logo depois do treino, assim gerando maior anabolismo.

Apenas tenha em mente que a refeição pós-treino é apenas uma parte do dia, o restante da alimentação continua sendo importante.

## **2 – JAMAIS FIQUE PRESO A UMA ÚNICA FAIXA DE REPETIÇÃO**

Quando uma pessoa começa a treinar, mesmo de forma subconsciente, ela acaba adotando uma faixa de repetições específica como favorita.

Isto cria uma certa resistência para mudar o número de repetições do treino (nós sempre pensamos que o nosso jeito é melhor, isto é normal).

O problema é que cada faixa possui benefícios para hipertrofia.

Se você treina, digamos, apenas com 10 repetições por série. Você tem os benefícios dessa faixa, mas perde os das outras.

Uma ideia muito mais inteligente, e para gerar hipertrofia mais rápida, é treinar usando várias faixas de repetições no mesmo treino.

Por exemplo:

Primeiro exercício com 6-8 repetições, focando-se no aumento de força com hipertrofia;

Segundo exercício com 8-10 repetições, focando-se apenas no tempo sob tensão e hipertrofia;

Terceiro exercício com 12-15, focando-se no estresse metabólico e hidratação celular.

Em suma, todas as faixas poderão gerar resultados. O denominador comum é treinar pesado usando todas, e, desta forma, extrair o que cada uma tem de melhor a oferecer.

# 3 – NÃO ESTÁ VENDENDO PROGRESSO ? VOCÊ AINDA NÃO ESTÁ COMENDO O SUFICIENTE

O texto poderia acabar aqui, e você poderia acelerar seus resultados somente com esta dica, portanto leia atentamente:

Hipertrofia muscular não é uma prioridade para nosso organismo e ele NUNCA vai desperdiçar energia com isso se há outras coisas mais importantes no caminho. Isto significa que se não houver energia em excesso, não há treino, peito de frango, suplementos ou magia negra que funcione. Você não crescer.

Portanto, tenha certeza absoluta que está ingerindo a quantidade de calorias necessárias para ganhar massa muscular.

Assim que você estiver fazendo isso corretamente todos os dias, o corpo vai começar a responder e você vai ver resultados como nunca viu antes.

As cargas no treino vão começar a subir, você vai começar a se sentir nitidamente maior, e até a vascularização vai aumentar.

Tudo porque o corpo está finalmente recebendo energia suficiente para fazer tudo o que precisa e ainda sustentar a hipertrofia.

# **4 – SE VOCÊ NÃO SENTE O MÚSCULO ALVO TRABALHAR, VOCÊ ESTÁ PERDENDO TEMPO**

Se você não se conecta com o músculo que está sendo trabalhado e sente que é ele que está fazendo todo o esforço durante o exercício, é bem provável que o treino esteja sendo desperdiçado (ou mal aproveitado). Contração muscular é tudo.

Portanto troque os exercícios do treino, mude a execução, mude a pegada, mude de barra para halteres (ou vice-versa), mude a velocidade de execução, diminua a carga pela metade...

Faça o que for necessário, mas tenha certeza que está sentindo o músculo trabalhando a cada repetição e não apenas levantando e abaixando a carga.

Você não tem ideia de como os seus resultados vão mudar quando você se atentar a isto.

# 5 – NÃO GASTE DINHEIRO COM SUPLEMENTOS

A maioria das pessoas depositam fé demais nos suplementos. Mais de 90% dos produtos que prometem auxiliar na hipertrofia simplesmente não funcionam ou não valem o custo-benefício.

Pois é.

Chega ser triste ver alguém entrar em uma loja e sair com uma montanha de produtos diferentes, com esperança renovada, ansioso para abrir os potes e começar a usar a suplementação nova.

Não precisamos contar o final dessa história, pois você provavelmente já conhece e foi o protagonista dela (eu e todo mundo que faz musculação já foi ou vai ser, fique tranquilo).

O que precisamos aprender com esta história é que pouquíssimos suplementos serão úteis na hipertrofia. Se você tiver dinheiro sobrando, uma creatina, proteína em pó e multivitamínicos serão tudo o que você precisa. Simples assim.

Caso não seja possível, foque-se em comer corretamente e fazer o melhor que você pode com o que tem, todos os dias, sem desistir.

É por conta disso que caras que nunca leram um artigo sobre musculação na vida e/ou não fazem uso de suplementos de forma contínua, conseguem ter ganhos expressivos enquanto pessoas com acesso a tudo não conseguem.

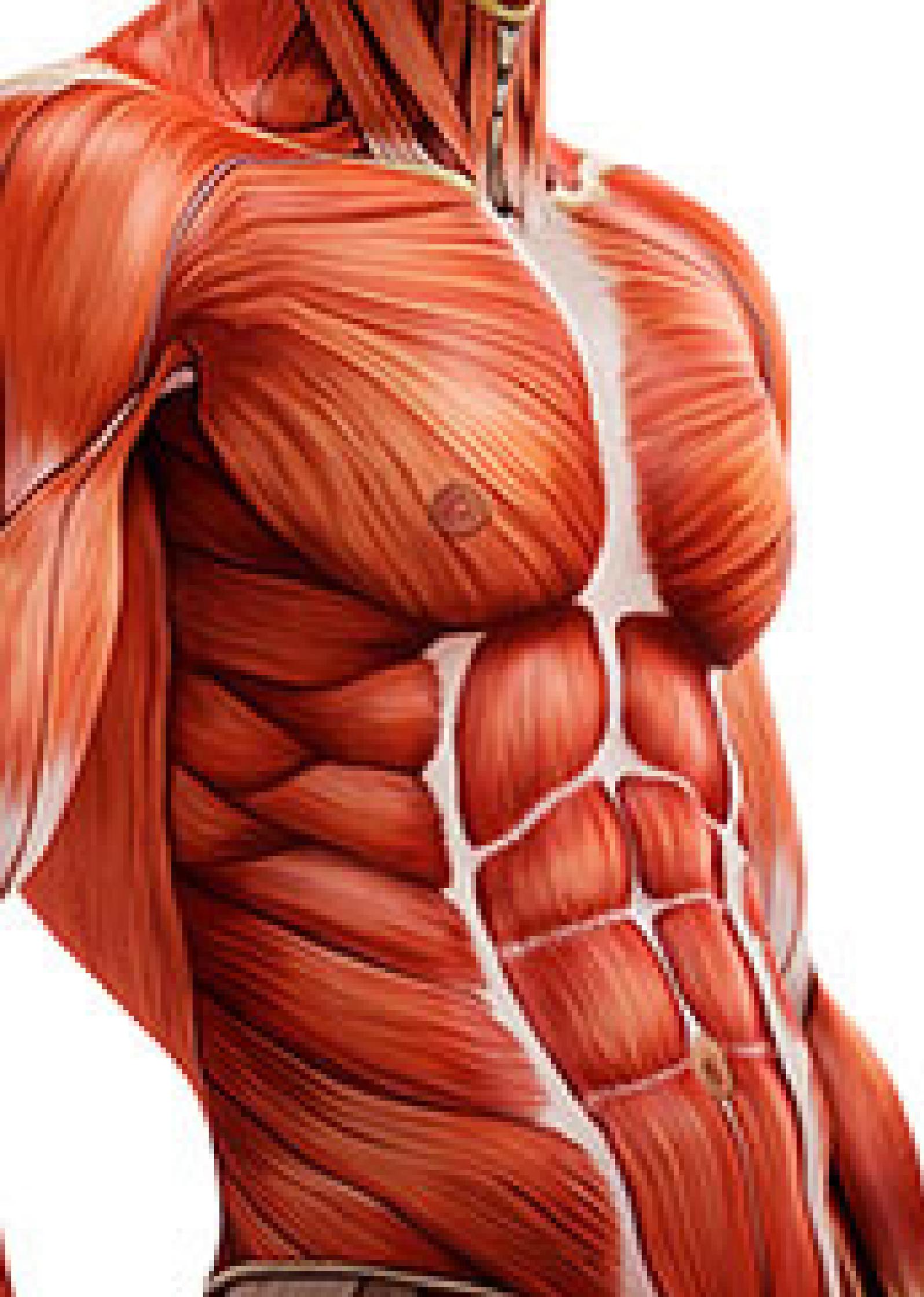
## **6 DICA FINAL**

Descanse seus músculos! Descansar o músculo treinado por 48 hrs é o mínimo que pode fazer para chegar a um bom anabolismo.

Mesmo hormonizado, descanse. Não fique por horas na academia treinando, pois você vai catabolizar.

Sim, treino é um processo catabólico, saiba ficar o tempo mínimo na gym treinando, corra para sua casa fazer seu shake e não esqueça sua refeição sólida pós-treino.

**TREINEM  
INTENSO  
SEMPRE!  
TENHA A  
MENTE E  
CORPO EM  
FOCO QUE A  
HIPERTROFIA  
VIRÁ!**



**VOCÊ CHEGOU A ESTE EBOOK  
PELO  
CANAL FRANCISCO AMADO.**

**PORTANTO EU VOU FAZER  
UM PEDIDO.**

**SE VOCÊ GOSTOU DESSAS  
SACADAS, DIVULGUE  
O CANAL PARA SEUS  
AMIGOS E  
MUITO OBRIGADO.**