

ATIVIDADE FÍSICA

Musculação intensa

Conquistar um corpo sarado é o sonho de qualquer malhador de carteirinha. Mas, para construir músculos e detonar gorduras, não basta boa vontade. É preciso técnica.

O treinador Waldemar Guimarães, autor de vários livros de musculação, é categórico:

– Esqueça aquelas fichas estantes de treino. Não há nada que diga que três séries de oito repetições é o ideal para hipertrofia (*aumento de massa muscular*). Não somos máquinas, temos limites diferentes. O treino ideal é mais instintivo do que mecânico – ressalta ele, que esteve em Caxias do Sul em junho para o seminário Musculação em Alta Intensidade.

Conceituado treinador de atletas de fisiculturismo, Guimarães trabalha com um conceito subjetivo e não numérico. É adepto do

programa Intensidade Total e foca seus treinos nas escalas de intensidade trabalho submáximo, falha e falha total (*leia mais no quadro*). Nesse método, não são contadas repetições nem há séries pré-determinadas.

– Muita gente me procura em busca do cálice sagrado para grandes resultados em pouco tempo, mas não existe uma fórmula perfeita aplicável a todos. O treinador precisa trabalhar a partir da individualidade de cada atleta – diz Guimarães.

Os longos treinos, comuns em academias, são combatidos por Guimarães:

– Passar duas horas na academia é perda de tempo. O treino tem de ser breve e eficiente, concentração e intensidade do início ao fim. Há dias em que meus atletas fazem treinos de apenas 15 minutos.

Musculação pode ter três finali-

dades: hipertrofia, definição muscular e emagrecimento. Para os diferentes objetivos, o que muda é a técnica. A regra básica é que, enquanto um treino de hipertrofia trabalha com muito peso e poucas repetições, um programa de emagrecimento contempla mais volume de repetições e menos carga.

O melhor é que, além das vantagens estéticas, a musculação proporciona benefícios à saúde. De acordo com uma recente revisão bibliográfica realizada por cientistas da Universidade de Gainesville, nos Estados Unidos, a prática proporciona melhora da circulação sanguínea, redução do colesterol e até abranda quadros de depressão.

Para obter o máximo de resultados, é importante seguir uma alimentação balanceada, de acordo com as necessidades individuais, respeitar o período de descanso entre as atividades e dormir bem.

TRÊS NÍVEIS DE TREINO

Abandone as velhas fichas de três séries de oito a 30 repetições. O treino proposto por Waldemar Guimarães trabalha com conceitos de trabalho submáximo, falha e falha total. Não há contagem de repetições nem séries. O objetivo é chegar ao limite.



JÚLIO CORDEIRO, BD.12/5/06

■ **Trabalho submáximo:** a série deve ser suspensa quando se inicia a dificuldade, ou seja, antes que haja a ação excessiva de outro músculo, a não ser o motor primário. A respiração permanece normal, e o atleta executa o movimento corretamente da primeira à última repetição.

Indicação: atletas iniciantes e quando o objetivo é definição muscular sem hipertrofia.

■ **Falha:** a série deve ser suspensa quando o atleta chega à falha concêntrica do movimento, ou seja, tem dificuldade para executar a repetição seguinte corretamente. A respiração aumenta, devido à deficiência de oxigênio, e ocorre um pequeno acúmulo de lactato na musculatura alvo, o que causa sensação de ardência.

Indicação: principalmente para atletas intermediários que têm objetivo de hipertrofia.

■ **Falha total:** ao chegar à falha concêntrica do movimento, o atleta chama um parceiro de treino para ajudá-lo a fazer algumas repetições a mais (de três a quatro). É o chamado trabalho ajudado ou roubado. Nessa fase, todas as unidades motoras que poderiam ser acionadas já foram recrutadas e a fadiga dificulta a execução do movimento. A deficiência de oxigênio faz aumentar ainda mais a intensidade da respiração e o atleta tem grande dificuldade para realizar o exercício.

Indicação: atletas de alto nível com o objetivo de hipertrofia.

DICAS

- Um treino eficiente de musculação não deve durar mais do que 45 minutos.
- Esqueça o número de repetições. Chegue ao seu limite a partir do seu objetivo.
- Trabalhe com qualidade de execução dos movimentos, não de carga.
- Para ser eficaz, o treino deve ser intenso do início ao fim. A regra é: treine duro, mas treine breve.
- O movimento do exercício deve ser acelerado ao máximo na fase positiva. Na fase negativa (movimento de volta), deve-se desacelerar, controlando o movimento. É preciso evitar ao máximo despencar o peso.
- Não se jogue no agachamento como um saco de batatas – diz Waldemar Guimarães.

- Se o objetivo é hipertrofia, o descanso entre as séries deve ser o mínimo possível.
- Se a finalidade é definição muscular, sem aumento de massa, a pausa entre as séries pode ser de até três minutos.
- Para emagrecer, o ideal é apostar em alto volume de repetições e, consequentemente, uma carga razoável.
- Descanse seus músculos. Não repita o mesmo treino em dias seguidos.
- Não confunda dor tardia por causa do exercício com dor crônica causada pelo excesso de sobrecarga ou de movimento.
- Os resultados dependem de frequência, duração e intensidade do treino, além de uma alimentação equilibrada.

fonte: treinador Waldemar Guimarães

FALANDO DE SAÚDE

A leitora Sonia Dallemole quer saber:

existe tratamento para psoríase?

A dermatologista Glenda Gobbato* responde:

“Atualmente, a psoríase é considerada uma doença tratável. Assim como outras doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, exige tratamento constante. Nos últimos anos, as medicações utilizadas para este fim evoluíram muito. Já não se utiliza corticoides tópicos em larga escala, e os corticosteroides orais e injetáveis pioram a evolução da doença. Hoje as medicações prescritas são os imunomoduladores, calcipotriol e, em casos severos, os ativos biológicos controlam muito bem as crises e os sintomas da doença. Também são usadas as conhecidas medicações Methotrexate Psoralenos. Manter uma boa qualidade de vida, com exercícios físicos ao ar livre, dormir bem e se expor ao sol moderadamente são imprescindíveis para o controle da doença.”

*CRM: 16806. Glenda Gobbato é presidente do Departamento de Dermatologia da Associação Médica de Caxias do Sul (Amecs).

Mande sua dúvida de saúde para o e-mail: vidasaudavel@pioneiro.com. Além da pergunta, é obrigatório enviar nome completo, endereço, telefone e número do documento de identidade.

INDICADOR DE SAÚDE

APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS
FONO AUDIÓLOGOS ESPECIALIZADOS
CRFa - RS 0778

micro som

APRENDA SEU HÓRARIO

PROMOÇÃO
Comprando 2 aparelhos, você ganha 25% de desconto* no valor do 2º aparelho

T. 3028.4787
R. Sinimbu, 1280 - LJ 01
(ao lado da Igreja Universal)
Caxias do Sul - RS

*Promoção válida até 31/07/10. Desconto aplica somente para aparelhos vendidos no valor do segundo aparelho e mediante algumas condições. Consulte nos telefones.

Rosemari Johan
Terapeuta Holística - CBT 24004

Terapia Reiki, Florais Brasileiras, Bioenergetica e Oligoterapia, Reiki, Técnicas de Relaxamento, Visualização Criativa, Grupos Terapêuticos, Palestras e Atendimento às Empresas para obtenção de Qualidade de Vida e maior eficiência organizacional. Palestras Corporal e Transpessoal, Oligoterapia, Florais Brasileiras e Mestre Reiki.

Rua Dal Canalle, 2188 - Sala 8003 - Condomínio Alvorada - Caxias do Sul
Fones (54) 3028.4878 - 9983.3810 - www.rosemarijohan.com.br

Promoção de pilhas para Aparelhos Auditivos R\$1,90* valor unitário

Conheça também nossa linha de Aparelhos Auditivos e acessórios:

Telesom Aparelhos Auditivos - R. Bento Gonçalves, 2169 - sala 72 Centro
Caxias do Sul - Telefone: 54 3223.1111

SURDEZ

Aparelhos Digitais 3ª geração com Tecnologia Suíça Phonak. Inteligente, versátil, moderno, simples e pequeno.

Assistência técnica local
- Entregamos o Molde ou Aparelho no mesmo dia
- Garantia de 2 anos

Pilhas p/ todas as Marcas de Aparelhos R\$ 2,00 un.

Rua Sinimbu, 2150 Caxias do Sul F: 3214.1421

AMPLIVOX CENTRO AUDITIVO