

Oreste Maria Petrillo

em colaboração com
Francesco Schipani

O LIVRO SECRETO DA “OLD SCHOOL TRAINING”

Como aplicar os segredos de musculação
da era pré esteróides para obter mais
músculo e mais definição

Tradutor
Peruto Daniela



Oreste Maria Petrillo

**O Livro Secreto Da
"Old School Training"**

«Tektime S.r.l.s.»

Petrillo O.

O Livro Secreto Da "Old School Training" / O. Petrillo — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-88-535647-4

ISBN 978-8-88-535647-4

© Petrillo O.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

ÍNDICE	6
INTRODUÇÃO	7
O INÍCIO	8
O QUE PROCURA?	12
EXERCÍCIOS OLD SCHOOL	14
"O levantamento com uma barra com pesos é um exercício pouco praticado no dia de hoje, enquanto um tempo atrás lhe era atribuído um grande valor. Cada homem tinha de demonstrar ser forte neste exercício. Atualmente, muitos atletas não têm qualquer ideia sobre a sua realização correta. Esta condição não deveria existir, pois se trata de um dos melhores movimentos tanto para fins de competição quanto para a força e o desenvolvimento muscular. Com ele, de fato, consegue-se desenvolver uma grande potência e acrescentar as dimensões do antebraço e a força da mão. É também um maravilhoso construtor de costas e pernas. Em muitos aspectos, é muito superior ao levantamento clássico para o desenvolvimento das costas. Depois de uma sessão pesada de levantamento com uma barra, ter trabalhado duramente também os eretores da espinha e os músculos do trapézio". - Peary Rader	26
Do que você precisa?	41
Expectativas de melhoria com o treinamento	44
ATLETAS DA OLD SCHOOL	46
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Notas legais

As estratégias descritas neste documento são fruto de anos de estudos. Não é garantido o alcance dos mesmos resultados dos atletas apresentados.

Os autores se reservam o direito de atualizar ou modificar o conteúdo, com base em novas condições.

Este documento tem caráter exclusivamente informativo e os autores não assumem nenhuma responsabilidade pelo uso impróprio destas informações. Se estiver consciente de algum distúrbio físico, não treine antes de ouvir o seu médico especialista. Muitos dos exercícios descritos no presente curso devem ser executados com a ajuda de um treinador especializado.

Todos os direitos reservados

Nenhuma parte deste documento pode ser reproduzida ou transmitida de nenhuma forma, seja eletrônica ou mecânica, sem a autorização escrita dos autores.

ÍNDICE

Introdução	pág. 5
Início	pág. 8
O que está procurando?	pág. 15
Exercícios Old School	pág. 18
Do que você precisa?	pág. 58
Expectativas de melhoria com o treinamento	pág. 63
Atletas da Old School	pág. 66
Os 15 mandamentos	pág. 188
Alimentação e Integração	
Old School Style	pág. 190
Alimentação, estilo de vida e treinamento Strongmen Old School Style	pág. 229
Strongwomen Old School LifeStyle	pág. 263
Enciclopédia Old School Style	pág. 310
Artigos Old Style	pág. 311
Perguntas ao mestre Gilberto Grilanda	pág. 350
Entrevista com o Prof. Filippo Massaroni	pág. 353
BONUS: As nossas fichas Old School!	pág. 360
Quem é você?	pág. 374
O nosso treinamento OST	pág. 385
Testemunha sobre o método OST	pág. 409
Conclusões	pág. 414
Apêndice A: Filmografia Old School	pág. 419
Apêndice B: Mr Universo, galeria fotográfica	pág. 480

INTRODUÇÃO

"Se treinamos e a massa não aumenta, ou alcançamos o próprio potencial, as coisas estão sendo feitas do modo errado" - Reg Park.

Olá, seja bem-vindo ao primeiro e único curso *made in Italy* sobre *Body Building Old Style*. Somos Oreste e Francesco, dois apaixonados pelo fisiculturismo e esporte.

Oreste é um personal trainer e preparador físico, Francesco é o mentor para quem procura um conselho sobre como treinar, obtendo o melhor do seu corpo e é o idealizador do famoso grupo de Facebook *Old school training & physical culture*, que se tornou um verdadeiro cult para os apaixonados do setor.

Como nasceu este curso?

Era uma tarde de primavera quando nos falamos no Facebook, Oreste da Campania e Francesco da Calabria. Ambos advogados e ambos escritores de fisiculturismo (um pouco como *Brooks Kubik*).

Logo nasceu uma comunidade de intenções e a chama do desejo de transmitir aos outros aquilo que tínhamos aprendido durante anos de erros, provas e sucessos.

No treinamento *old style*, existem poucos princípios a serem seguidos e há muita prática a ser feita.

Desde o início fui um grande defensor dos movimentos básicos, como me ensinou Reg Park. Flexões no banco, barra de pesos fixa, agachamento, remador, levantamento da terra com halteres, pullover; foram os movimentos que trabalharam mais diretamente sobre todas as partes do meu corpo. Segui o exemplo de Reg ao pé da letra. Os exercícios básicos criaram fundamentos robustos, um núcleo muscular sobre o qual pude construir um corpo vencedor. A teoria de Reg Park era que antes se deve construir a massa e depois trabalhar nos detalhes para obter qualidade - Arnold Schwarzenegger

Iremos lhe apresentar a vida e as fichas dos fisiculturistas do passado, italianos e estrangeiros.

Você irá obter resultados?

Vamos lhe dizer sim que se não os alcançar com estas fichas não irá conseguir-los com nenhuma outra ficha no mundo!

Aja, portanto, antes dos outros fisiculturistas. De fato, assim que souberem deste novo texto extraordinário, não se apressar em comprá-lo e você ficará observando o seu crescimento exponencial e ficará para trás com a massa!

Pronto para comer? Então, vire logo a página!

Ao seu físico poderoso, Oreste e Francesco.

Quais são os pontos principais para maximizar o crescimento muscular? Na minha opinião, são três: 1) Selecionar os exercícios que exigem mais fibras musculares como flexão no banco, extensão militar, remador pesado, agachamento, etc.; 2) manter as repetições relativamente baixas - entre seis e oito; e 3) executar numerosos grupos destes exercícios." (cit. Bill Pearl)

Study the lives of great lifters. There's much more to learn from them than sets and reps. Try to match their spirit -- their determination -- their perseverance -- and their character. - Brooks Kubik

O INÍCIO

Não passar muito tempo em que nas cidades e no interior, nos mares e nas alturas, nos quartéis, nas oficinas, nos campos, nas escolas, nos laboratórios e nas academias de ginástica, a figura atlética do fisiculturista se erguerá imponente para testemunhar a reconquistada beleza física. E neste monumento de força e de beleza irá se inspirar talvez poetas e artistas para escrever na história deste velho mundo uma página entre as mais belas e comoventes das conquistas humanas. - John Vigna

Se lhe contássemos que existe um método *comprovado* por milhares de fisiculturistas que lhe permite se aproximar da forma mais rápida possível para alcançar o seu potencial genético, não gostaria de conhecê-lo?

Neste momento, você tem entre as mãos o livro que terá um impacto *grandioso* sobre o seu modo de se aproximar do treinamento.

Confiamos no fato de que você será obstinado na leitura, assim como nós o fomos ao elaborá-lo.

Isso que neste momento os seus olhos estão lendo podem parecer algumas palavras vazias, mas os pensamentos e os sentimentos que lhe serão transmitidos vão ao âmago e terão um poder único, quase *mágico*.

Nós lhe transmitiremos as bases *perenes*, aquelas que valem para Sandow e que valerão para os seus bisnetos.

Nós lhe prometeremos a máxima *seriedade e profissionalismo* e você nos prometerá a colocá-los em prática dos nossos conselhos.

Faça isso agora. O hoje é o amanhã de ontem. Se hoje você não está como tinha previsto ontem, quer dizer que se não mudar imediatamente o seu modo de treinar, amanhã você estará *idêntico* a como se vê hoje no espelho.

Nós podemos realmente *ajudá-lo*. Continue a ler *atentamente*!

Hoje, vemos tantos rapazes venerarem os seus levantamentos e os seus físicos.

Há quem em um ano aumenta em 100 kg o seu máximo nos *levantamentos terra* ou *agachamento*, e que em um ano chega a superar os 40 cm de braço e há quem supera os 100 kg nos levantamentos no banco plano com halteres. Quantos deles podem dizer que são pessoas que não usam *esteroides anabolizantes*? Esta palavra se tornou um *tabu*. Ela é sussurrada, pronunciada fracamente, mas se olharmos bem, ficamos ao longe para não nos calar de inveja, ciúme, incompetência ou outro sentimento qualquer. É mais simples treinar um dopado que um *natural* simplesmente porque onde falha a programação do treinador, intervém a ajuda da química.

Os treinamentos full body deveriam ser a coluna portadora da maior partes dos praticantes naturais. Estes treinamentos foram o tipo de rotina que os fisiculturistas dos anos 40, 50 e 60 utilizaram para forjar os seus físicos e eram praticados 3 vezes por semana. - Bradley J. Steiner

Você confiaria cegamente em um treinador acostumado a treinar pessoas que usam *esteroides anabolizantes*? Teria confiança em seguir as fichas de *Jay Cutler*, *Ronnie Coleman* ou do novo *Mr Olympia*? Recolocaria a sua confiança nas mãos de quem aconselha a rotina do campeão de turno sem conhecer se quem a aplicou e idealizou era um *super homem* graças à ajuda de *esteroides sintéticos*?

Veja, amigo, no momento exato em que lhe escrevemos, o uso de substâncias anabolizantes se tornou *normal* como usar integradores: uma pesquisa conduzida no *West Virginia* diz que a principal motivação do uso de esteroides anabolizantes é *melhorar* o aspecto físico, ou seja, parecer maiores ou melhores. Esta motivação alcança quase a metade dos usuários de esteroides, 43%. Este valor equivale a aproximadamente o dobro em relação àquela que pode ser a motivação

fo de um esportista profissional, isto é, melhorar o próprio *rendimento* esportivo, que representa um menor valor de 22%. A isso, acrescentar que 36,8% dos usuárijos de esteroides não praticam nenhuma atividade esportiva e compreende a verdadeira praga deste século, é exatamente o conhecimento do através do uso de substâncias dopantes. Infelizmente, a triste verdade é que hoje não existe fisiculturismo profissional sem doping. É um dado cruel, verdadeiro e exato, é inútil que torça o nariz e nos mande para aquele lugar. A verdade é *incômoda* e faz mal a nós mais do que o faz a você.

"As pessoas me perguntam porque não acredito no treinamento até o exaurimento físico... No fisiculturismo atual, acredita-se que o único modo para progredir ao máximo seja aquele da exaustão. Eu digo a eles que a resposta é bastante simples: se é feito um treinamento, por exemplo, com nove exercícios, três séries por exercício, e em cada grupo se alcança a exaustão (o que quer dizer que não é possível completar a última repetição), isso significa que nestes 27 grupos você alcançou a exaustão 27 vezes." - Bill Pearl

As pessoas atentam à própria saúde como você sabe, se avalia que na Itália o valor previsto pelo Sistema de Saúde Nacional chega a 106,65 bilhões de Euros para curar pessoas afetadas com todo tipo de *mal estar* mais ou menos grave. Uma avaliação de 2002 ainda, atribui à obesidade um fator de risco qual se atribui 57 mil mortes por ano, ou seja, a população de uma cidade. Uma pessoa em 6 sofre de nutrição incorreta e um número igual é atingido pela *obesidade* ou está em *sobrepeso*. Na Europa, a prevalência da obesidade nos últimos dois décadas é triplicada, praticamente em cada família está presente pelo menos uma pessoa com problemas de *sobrepeso* ou *obesidade*.

Mas, você sabe que se estima que os cidadãos italianos gastam de seu próprio bolso 30,6 bilhões de euros por ano para a saúde e aproximadamente 10 bilhões para produtos de *beleza*?

Você sabe que há 300 milhões de praticantes de *fitness* em todo o mundo?

Sabe que na Itália 12 milhões de pessoas se interessam pelo *fitness* gastando em média um valor anual em torno de 600 euros, e que é um pequeno percentual delas consegue obter uma melhoria visível da estética do próprio corpo?

A realidade é que dois terços das mulheres e um terço dos homens não gostam daquilo que veem quando se olham no espelho.

Estes valores devem fazer com que você reflita *urgentemente* porque você pode mudar e ser diferente.

Ouça-nos com atenção.

Os seres humanos são formados por aproximadamente 97% de carbono, hidrogênio, oxigênio e nitrogênio.

O corpo de um homem adulto é formado por aproximadamente 65% de água, 15% de proteínas, 14% de lipídios, 1% de carboidratos e 5% de substâncias inorgânicas.

Mais uma pessoa está em forma, maior o percentual de água aumenta e diminui aquela de lipídios e vice-versa.

Os movimentos pesados estimulam as fibras musculares mais profundas, o que é impossível fazer com exercícios de isolamento e pesos leves. O objetivo é utilizar menos exercícios, ou seja, aqueles que empregam cargas mais pesadas e executá-los todos no mesmo treinamento. Ganhei a maior parte do meu peso e da minha massa com um programa de 10 exercícios que executei três vezes por semana. Arnold Schwarzenegger

Agora, você pode legitimamente perguntar como fazer para obter afinal aquelas costas de bola de canhão que sempre desejou, como obter aqueles peitorais de gorila, *grandes e definidos*, que sempre desejou ou como ter pernas *poderosas*, dorsais *largos* quanto a porta de entrada de sua casa, braços *macios* e abdômen *definido* em 365 dias por ano sem recorrer ao *doping* e lendo apenas notícias certas e provenientes de fisiculturistas acostumados a *derramar* sangue e suor e a *crescer* com comida e água.

A fantástica notícia que você não terá; que fazer realmente nada para buscar estas notícias! Não os fizemos para você.

Pegamos todas as melhores fichas dos *fisiculturistas* de um tempo, o fisiculturismo da era *pré-esteroides* (ou seja, da era em que não era fácil procurá-los e onde não era costume e hábito usá-los). Pegamos só aquilo que funciona, fichas sem frescuras e sem lixo. Testamos, as testamos com centenas de alunos, rapazes desejosos como você em se tornar o novo *Maciste* e mudamos literalmente a sua vida. Obtivemos atestados de estima de cada um. Condensamos o melhor e o colocamos por escrito aqui. Só isso realmente fará de você o novo Hércules, só isso permitirá a você se tornar forte, definido, maciço e *musculoso*.

Quer *se definir* com pesos? Será feito. Quer ganhar um novo ponto máximo obtendo ao mesmo tempo um corpo *musculoso*? Vai *tá-lo*. Quer finalmente *superar* um bloqueio e aquele maldito *plateau*? São meses ou anos que não consegue acrescentar *centímetros* aos seus braços e ao seu peito? Agora, chegou o momento de mudar o guarda-roupa, você *conseguirá*! E isso lhe *prometemos*.

Como podemos *fazê-lo*? Veja, caro amigo, não estamos lhe dizendo que deve acreditar em nós, mas deve acreditar na realidade, a isso que irá realizar-se e aos numerosos testemunhos de rapazes que *conseguiram* alcançar o objetivo antes de você.

Aqui irá encontrar todas as fichas recomendadas pelo fisiculturistas da era *pré-esteroides*, encontrará as fichas dos fisiculturistas antes de 1950. O fisiculturismo naquela época estava fora de moda e não se perdia muito tempo com a boa alimentação como hoje. Se eles não conseguiram obter um físico invejável, pense talvez que conseguirá obtê-lo você também com as *possibilidades* alimentares e de levantamento de pesos de hoje?

"Se as cargas de treinamento não aumentarem, nunca irá construir uma massa muscular significativa. Deixem que lhes diga, depois de anos de treinamento infrutífero, que para o sucesso do treinamento nada é mais importante que o aumento progressivo das cargas de treinamento, nem a intensidade nem qualquer princípio da *aparência* científica, nada. Um dos pontos-chaves mais importantes para progredir é convencer o corpo a aceitar suportar mais carga através da aplicação inteligente do princípio da *resistência* progressiva." - Casey Butt

Se você é como nós agora, não vá a hora de conhecer estas estratégias vencedoras.

Saiba, por fim, que não lhe daremos notícias *teóricas* aborrecidas. Você não quer se tornar um professor de fisiculturismo, você quer se tornar *imenso*, simplesmente.

E por este motivo que encontrará aqui só a *prática*, *prática 100%*. Fichas, dezenas de fichas para todos os gostos. Quanto lhe custa um personal trainer por hora? 20, 50, 100? Com este curso você terá tantas destas fichas de modo a nunca mais querer treinar com um *personal trainer* (obviamente, na Itália existem tantos técnicos valentes que irá valer a pena conhecer e seguir igualmente). Depois de fazer alguns *clculos*, veja se vale a pena.

Se realmente quer *emagrecer*, parecer maior e *musculoso*, surgir no Olimpo dos semideuses e mudar a sua vida, então continue a ler pois esta será a leitura mais *importante* da sua vida.

Estas notícias funcionarão também para você? Nunca o saberá até que o prove. Faça isso logo, antes que seja tarde demais.

Poderá alcançar o sucesso ou o fracasso. O que deseja?

Assuma o sucesso que merece, volte a página e comece a treinar.

Comece AGORA, LOGO!

E agora basta de conversa, *Shut Up And Squat!* Ao seu sucesso, Oreste e Francesco.

Percebi que quando as pessoas preparam uma tabela para o treinamento de força, geralmente, a tornam muito complicada (e negligenciam até as coisas óbvias). Isto vale sobretudo quando se trata de desenvolver a força das pernas. São listadas séries completas de exercícios, em vez de se concentrar sobre o único que dará a maior parte dos resultados: o agachamento. Com frequência, isso acontece também para as tabelas que deveriam aumentar a massa e a

forÃ§a dos deltoides. SÃ£o descritos tantos exercÃcios que enchem um bloco de notas gigante (aqueles fundamentais alÃ©m de uma inteira bateria de movimentos nos volantes ou nas mÃ¡quinas) quando em vez disso, basta um Ãºnico exercÃcio para ter ombros largos e fortes: as flexÃµes sobre a cabeÃ§a##. - Bill Starr

O QUE PROCURA?

«O fisiculturismo tem sido a culpa de não ter podido ser ensinado à Darwin, pois bem mais jovem em anos a enuncia as suas teorias, como o homem pode voltar a ganhar as poucas distantes para se estabelecer lá; onde a beleza era a força e a força era o domínio».
(Riccardo Flora - Trecho de "Músculos e Beleza" de John Vigna)

Onde estão as fichas? Espere um momento, não corra. Acredita que a nossa consciência nos teria deixado dormir em paz à noite se tivéssemos escrito várias fichas de treinamento sem lhe dar qualquer indicação a esse respeito?

Até ontem você estava ali realizando a *leg extension* e flexões abaixo dos cabos. Ficou sensibilizado depois de ler que os exercícios de isolamento servem para a massa e agora gostaria de provar as fichas dos campeões por um tempo?

Fácil demais. O caminho de sua execução passa através do conhecimento.

Escute-nos com atenção e comece a varrer o lixo que leu até hoje.

Você também está entre a série de fisiculturistas que dividem a ficha para os vários treinamentos de várias partes do corpo? Você também, pelo menos uma vez na vida, treinou o músculo *soleo*? Realizou *crunch* altos e baixos pensando treinar várias partes do músculo reto abdominal? Então, escute-nos com atenção: aqui não encontrar nenhuma destas coisas! Nada mesmo! Aqui encontrar só aquilo que serve. Ponto. *Fullbody* em vez de *split routine* ou, se quer mesmo se divertir, os *split* duplos, que eram muito usados na era *pre-esteroides* (parte alta/parte baixa ou flexão/tração).

Como? Quer tentar acrescentar exercícios de isolamento às nossas fichas? Que *Júpiter* o fulmine se tentar! Recrutamos vários esportes nas academias comerciais e residenciais, se tentar, iremos buscá-lo à noite e o jogaremos para fora do Olimpo dos Deuses.

Bom, se ainda não está de acordo conosco, então feche este curso e saia destas páginas, não precisamos de você! Estamos selecionando só os melhores e você não fará parte do nosso pequeno exército de valiosos gladiadores.

Agora que diminuímos o campo, vamos recomendar.

Espera que lhe expliquemos a diferença entre fibras vermelhas, brancas, fibras do tipo IIx? Quer aprender se a hiperplasia é real ou fantasia? Se você também é um curioso da natureza e um pesquisador universitário, bom, está no lugar errado, amigo. Existem outros livros para estas coisas. E talvez o far seja ainda melhor, e não é o objetivo deste curso que tem entre as mãos. Livros que o enchem de coisas: o cérebro cresce e o corpo se contrai. Aqui lhe transmitiremos bastante prática, fichas para alcançar a sua grandeza.

Como? Não gosta da ideia? Quer mais teoria? Quer conhecer a última pesquisa científica publicada em *pubmed*? Então volte à universidade e encerre imediatamente este curso, o nosso exército não procura você! Procuramos homens, não malditos ratos de laboratório!

Ok, diluamos ainda mais o campo. Muitos outros nos deixarão daqui em diante, aqueles menos fortes para suportar a tensão de um treinamento *old style*. É exatamente isso que queremos. Um pequeno núcleo de homens valiosos e prontos a conquistar o mundo.

Infelizmente, só 3% das pessoas consegue alcançar o sucesso na vida, são as pessoas que sabem o que querem da vida, que não tenazes e não se deixam abater pelas derrotas, ao contrário, conseguem força a partir delas.

Os restantes 97% pensam que existem fórmulas mágicas para obter resultados, são chorões.

Se chegou até aqui, sabemos que pertence aqueles 3%. Bem-vindo então. A partir daqui, comece a sua viagem para a imensidão.

Prosseguimos de forma ordenada. Vamos ver como realizar corretamente alguns exerc cios do passado e alguns sempre atuais.

Continue a leitura para conhecer as bases da programa  o *old style* e depois sacuda a poeira de sua antiga *roupa* e des sa em *campo*!

"Os melhores físicos foram todos construídos com o trabalho duro de exerc cios básicos pesados. Não há exce es a esta afirma o. Oitenta ou noventa por cento dos exerc cios realizados pela maior parte dos iniciantes não chegam   altura dos padrões exigidos para o desenvolvimento f sico m ximo. Rosca em concentra o, agachamento com peso, levantamentos de peso laterais, extensão de pernas, kick back, etc., todos realizados minuciosamente por milhares de fisiculturistas desinformados, são uma perda de tempo."

- *Bradley J. Steiner*

EXERCÍCIOS OLD SCHOOL

"Salve o seu tempo e o seu dinheiro e se concentre nos seguintes exercícios:

- 1) Agachamento: estilo regular, paralelo ou profundo ou agachamento frontal;
- 2) Supino acima da cabeça: Military press ou lento para trás, sentado ou de pé, com barra ou halteres com pesos;
- 3) Exercícios de puxada: Remador com barra ou halteres com pesos, com uma ou duas mãos, power clean ou high pull;
- 4) Extensões no banco: plano ou inclinada, com barra ou halteres com pesos;
- 5) Levantamento terra. - Bradley J. Steiner

Aqui em seguida, lhe serão apresentados não todos os exercícios *old style*, mas apenas aqueles mais usados.

Adapte-os às suas exigências básicas e através delas, lhe garantimos o alcance das medidas perfeitas que Vigna indicava no seu livro *Fisiculturismo para campeões*, ed. MEB, introduzindo a tabela assim: "Com base na medição de antigas estatuas, o "Lançador de Disco" de Mirone, o "David" de Michelangelo, o "Perseu" de Cellini e os mais perfeitos atletas modernos, criei também uma "Tabela das medidas perfeitas" (na página a seguir, a tabela presente na primeira edição MEB):

Tabella delle misure perfette

Altezza	Peso	Torace	Spalle	Vita	Coscia	Collo	Braccio	Polpaccio
cm.	kg.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.
160	60	100	116	66	54	35	35	35
163	63	103	119	67	55	36	36	36
166	66	107	122	68	56	37	37	37
169	69	109	125	69	57	38	38	38
172	72	112	128	71	58	39	39	39
175	75	115	131	73	59	40	40	40
178	78	118	134	75	60	41	41	41
181	81	121	137	77	62	42	42	42
184	84	124	140	79	64	43	43	43
187	87	127	143	81	66	44	44	44
190	90	130	147	83	68	45	45	45

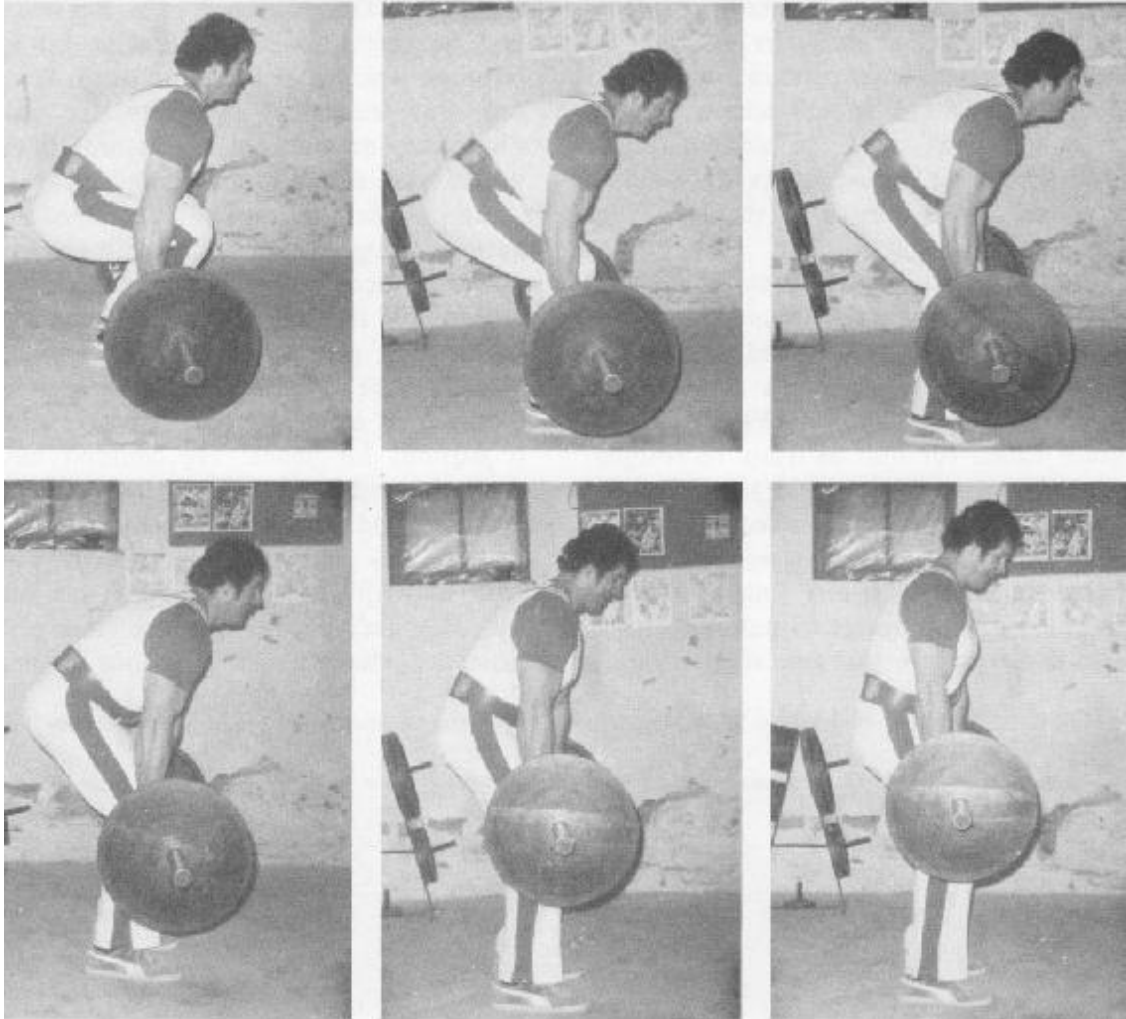
A) LEVANTAMENTO TERRA (DEADLIFT)

"Existem muitas ideias erradas por aí, sobre o levantamento terra. Muitos acreditam que para ser útil, é necessário utilizar cargas muito pesadas. Não é verdade. O levantamento pode servir para melhorar a força em geral, mesmo carregando apenas pesos moderados. É

também um excelente exercício de reabilitação. Vi pessoas que traziam a normalidade as costas acidentadas, fazendo os levantamentos com a barra olímpica sem pesos". - Bill Starr

Entre os exercícios de base, o levantamento terra representa absolutamente o melhor construtor de massa e força que envolve quase que cada setor muscular: das pernas às costas, dos ombros aos braços.

Nas academias atuais, é frequente e injustamente taxado como perigoso e, em particular, como destruidor das costas e joelhos. Na realidade, o levantamento pode se tornar devastador se realizado de modo incorreto, o que também vale dizer para qualquer exercício.



O que fazer então para realizar um levantamento tecnicamente decente e evitar sofrer qualquer lesão?

1) Use uma barra de pesos possivelmente olímpica e ponha-a a uma altura de aproximadamente 22,5 cm em relação ao chão (22,5 cm é a altura regulamentar prevista nas disputas de *levantamento de pesos*): assim, pode usar anilhas olímpicas (que têm um diâmetro de aprox. 45 cm) ou pode colocar pesos adicionais sob as anilhas;

2) Faça de modo que a barra de pesos fique em *correspondência* dos seus pés e não além;

3) Mantenha as pernas tão afastadas quanto os seus ombros;

4) Segure a barra de pesos de forma *mista* (uma mão em pronação, isto é, com a palma voltada para si mesmo e a outra em supinação, ou seja, com a palma voltada para frente) ou, melhor ainda, com uma presa *prona* (com ambas as palmas voltadas para si mesmo), que se tornarão como gancho (na prática, deve envolver o polegar com os outros dedos) quando os pés

subirem; a presa prona também mais fisiológica daquela mista já; que, esta última, com cargas *muito* elevadas, pode provocar uma pressão desigual na coluna vertebral e uma torção da mesma;

5) Contraia *fortemente* os glúteos e os femurais e *aperte* a barra de pesos o máximo que puder (deste modo, o impulso neural será mais potente);

6) Empurre com os pés, contra o chão, como se quisesse *afundá-lo* , mantenha as costas retas, evitando desse modo de ficar corcunda, e endureça o *abdomen* empurrando-o contra a coluna (*manobra de Valsava*), deste modo dará *a* própria coluna uma *notável* estabilidade;

7) Faça com que a barra de pesos fique o mais *próximo* possível do corpo durante todo o levantamento;

8) Quando a barra de pesos passar dos joelhos, feche as omoplatas (deste modo, ativará mais ainda o trapézio);

9) Deixe a barra de pesos ir para o chão, sem freá-la, se não com o impacto com o terreno (caso o dono da academia que você frequenta disser que está fazendo muito barulho e está incomodando os outros clientes, troque de academia).

B) DISTENSÃO DE PÊ COM BARRA (MILITARY PRESS)

"Um elemento que contribuiu com o declínio das distensões acima da cabeça o desejo difuso de ter grandes peitorais, o que acrescentou a vontade de banco plano.

Os atletas realizam as distensões em banco plano durante horas, seguidas de uma ampla dose de aberturas com pesos, no banco inclinado e declinado.

Certo, os peitorais ficarão maiores, mas infelizmente os grandes peitorais (principalmente na parte inferior) têm um problema diferente dos outros grupos: são extremamente difíceis de manter, ao envelhecer.

Não o caso das costas, das pernas ou também dos ombros, mas basta diminuir o trabalho concentrado nos peitorais e aqueles músculos se transformarão logo em um peito "macio".

Para agravar o problema, existe a dificuldade de dar a eles uma forma com um treinamento mais intenso.

Geralmente, a consequência é um peitoral cadente.

Agora, eu pergunto: o que existe de pior?

Ao contrário, os ombros mantêm melhor a sua forma. Mesmo se passarem um tempo sem treinar ou não os treinarem como se deve, a única coisa que perderão será a massa, mas não é tanto assim, já que são envolvidas nas atividades do dia a dia.

Não é assim para os peitorais, porque são utilizados raramente fora da academia.

O ponto é que para todos, jovens ou velhos, são melhor os ombros largos e atléticos que um peito desproporcional e enorme, por isso farão melhor concentrando-se nas extensões sobre a cabeça, em vez do banco plano." - Bill Starr

Se deseja ter ombros *largos e fortes* , não pode absolutamente deixar de fazer este exercício que, junto com a distensão em banco horizontal, representa um excelente construtor de massa e força na parte alta do corpo.

Além dos deltoides, estarão envolvidos também os feixes claviculares do grande peitoral, os trapézios e inclusive a parte alta das costas.

Muito importante é, também, o enorme trabalho estabilizante realizado pelas pernas e *core* (diversos músculos que tornam estável a coluna vertebral e a bacia e se estendem ao longo do tronco por toda a sua extensão), sem o qual não se conseguiria dedicar a potência correta no levantamento.

Os fisiculturistas de um tempo treinavam a parte superior do tórax com frequência, exclusivamente, só com este exercício.

Mas o que fazer para executar uma boa distensão?

1) Solte a barra de pesos dos apoios (que deverão estar posicionados em correspondência da parte *médio-alta* do externo) apoiando-a sobre as clavículas e empunhando-a com uma presa igual à largura dos seus *ombros* ou levemente mais *ampla*;

2) Faça 2- 3 pequenos passos e posicione-se de modo a ficar com as pernas retas e abertas na largura de seus *ombros* (não é mais, já que de outro modo não conseguirá ser *compacto*);

3) Contraia de modo *decidido* os glúteos, femurais, quadríceps e *core* pois, deste modo, terá uma base sólida que contribuirá para fornecer uma maior potência no levantamento;

Lance o peito para fora, mantendo as omoplatas *fechadas* e os cotovelos *alinhados* com a barra de pesos e próximos ao corpo e exploda com a barra para o alto com toda a força que tiver;

4) Quando a barra de pesos superar a frente, *avance* com o busto para ficar embaixo dela no fim do levantamento e gire as omoplatas para o exterior, bloqueando os cotovelos no alto;

5) Não esqueça de manter a barra de pesos próxima ao *corpo* durante todo o levantamento e os pulsos retos e permaneça duro e contraído como uma *rocha*, de outro modo, não conseguirá aplicar a potência correta ao movimento.

7) Por fim, lembre-se de evitar flexões não fisiológicas durante a fase concêntrica.



"Antes de 1972, quando a distensão sobre a cabeça era a principal medida de avaliação da força da parte superior do corpo, nunca houve lesões no manguito rotador. Não sabia-se nem ao menos que existia. Não houve nenhuma sua menção nos livros de anatomia e nos textos de cinesiologia do final dos anos 60.

Isto porque quando se distendem pesos sobre a cabeça, não são só os ombros e os braços obtêm uma notável quantidade de trabalho, mas também as coxas, os quadris e as pernas.

Sustentar um grande peso sobre a cabeça, mantendo-o em isometria por alguns instantes, constringe toda a estrutura a permanecer fortemente contraída.

Isto significa que romboides, dorsais e trapézios recebem uma grande quantidade de trabalho direto e a medida que crescem e se tornam mais fortes, ajudam a proteger os músculos menores do manguito rotador.

A menos que não haja uma ruptura do manguito rotador, o que exigiria uma intervenção cirúrgica, um treinamento constante de extensões sobre a cabeça pode inclusive curar o problema. - Bill Starr

C) REMADA UNILATERAL (BENT OVER ROW)

Até hoje, vejo raramente executar remadas com o peito flexionado. Com a barra de pesos, é possível utilizar cargas maiores em relação a qualquer outro aparelho.

A posição com peito flexionado age em múltiplos músculos (lombares, abdominais, etc.), o que permite desenvolver uma força terrível no tronco... fundamental para os exercícios como levantamento terra e agachamento.

E ainda, este método contribui para a estabilização do corpo, para alongar principalmente os dorsais na fase excêntrica...

Por que com os pés descalços? Bem, ajuda a desenvolver um equilíbrio maior e permite ancorar-se melhor ao chão.

Nos remadores com peito flexionado no banco, eu chegava a fazer 10 repetições com 142kg. - Arnold Schwarzenegger

Se você deseja ter costas poderosas, não pode deixar de incluir este exercício na sua rotina.

Hoje em dia, o remador com barra de pesos com peito flexionado é considerado perigoso para as costas, devido à posição que ela assume durante o movimento.

Na verdade, se realizado corretamente, não se corre qualquer risco, mas os resultados serão surpreendentes.



Quando executar o exercício, lembre-se de:

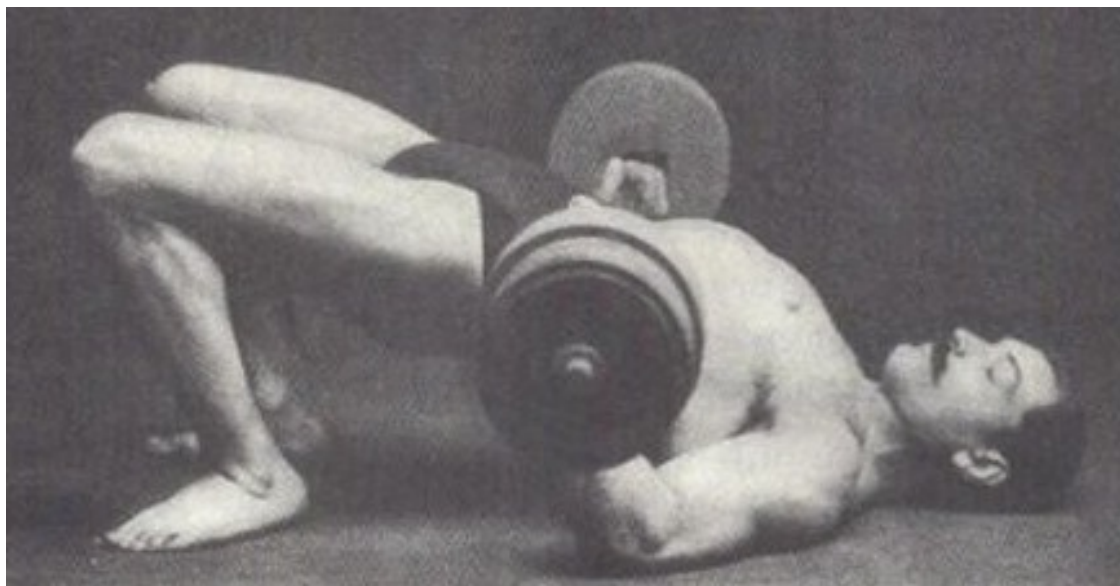
- 1) posicionar-se com uma leve elevação (de 5-10 cm aprox.);
- 2) manter as costas paralelas ao chão ou quase e olhar para baixo (se olhar reto ou para o alto, pode machucar o pescoço);
- 3) manter as pernas levemente flexionadas e afastadas quanto aos ombros ou um pouco mais;
- 4) contrair fortemente os glúteos e os femurais e empurrar a barriga contra a coluna vertebral (*manobra de Valsava*);
- 5) empunhar a barra de pesos com uma presa média (um pouco mais ampla que os ombros);
- 6) tentar manter o máximo possível as costas retas;

7) puxar a barra de pesos para a parte baixa do esterno ou a boca do estômago, mantendo os cotovelos próximos aos quadris e fazendo com que a barra de pesos permaneça sempre próxima ao corpo (considere este exercício como o movimento contrário ao banco horizontal);

8) aduzir as omoplatas com fim concêntrico (na prátca, deve aproximá-las o máximo possível) e soltá-las em excêntrico (se desejar, pode fazer uma pequena pausa no externo, para ter uma maior percepção das omoplatas) e reposicionar a barra de pesos no chão a cada repetição (deste modo, evitar perder o *setup*);

9) não dar puxões e não agitar as costas durante todo o movimento.

Para reforçar o Grande Dorsal, um exercício complementar *old style* recomendado era o Pullover e Push



O levantador se estende sobre as suas costas na plataforma com a barra de pesos colocada sobre a sua cabeça. Abaixo da cabeça e dos cotovelos está um amortecimento, como uma toalha ou um pequeno tapete.

Preso prona e amplitude da presa um pouco mais larga que os ombros.

Levar a barra de pesos sobre o abdômen e elevá-la como na figura aqui acima.

Colocar os braços estendidos no alto e ao mesmo tempo abaixar os quadris e estender as pernas no chão.

Executar a fase negativa do pullover para trás da cabeça.

Concluir com a barra de pesos próxima ao corpo.

C) Agachamento (Squat)

O agachamento é o exercício central de todos os meus programas para a força. É o primeiro exercício que ensino aos principiantes e lhe dou a prioridade em cada sessão, exceto no caso de um atleta olímpico que em uma sessão projeta executar também subidas ou encaixes nos ombros. O agachamento é o movimento definitivo para as ancas e para as pernas e reforça também as costas e os ombros. Quando se usa uma carga pesada, todos os grupos musculares da parte superior do corpo devem ser contraindidos ao máximo. Se o usamos constantemente, estes grupos ficam mais fortes. - Bill Starr.

O agachamento é considerado o Rei dos exercícios. Bradley J. Steiner, referindo-se ao agachamento, uma vez disse: «O único exercício melhor e mais importante da história do levantamento de pesos».

Peary Rader, de fato, disse: «O agachamento ou profunda flexão dos joelhos se tornou o exercício mais importante e eficaz para o desenvolvimento da musculatura e do peso corpóreo».

É impossível executar o *agachamento* de modo correto se a parte baixa das costas, os m^osculos posteriores da coxa e os calcânhares não forem bastante *elásticos*.

Nunca fazer o *agachamento* sem usar um *power rack* com os suportes de segurança. Você pode se machucar ou, para não se acidentar, não se carregar como deve.

Como usar os suportes de segurança? Posicioná-los a aprox. 5 cm abaixo da posição baixa. Não deve tocar os suportes a cada repetição para não danificar a forma de execução ou, ainda pior, para não se acidentar, por causa do contragolpe.

"As pesquisas têm mostrado claramente que os agachamentos completos não põem em risco os joelhos e que, aliás, são o melhor exercício para reforçar aquelas articulações e impedir que sejam danificadas nos esportes. É óbvio que os agachamentos devem ser realizados corretamente. Como com qualquer outro exercício, se vocês usarem uma forma incorreta, poderão se acidentar. Todavia, se verificam muito mais acidentes com a distensão em banco do que com o agachamento, e ninguém reclama dizendo que o banco deve ser excluído dos programas para a força!" - Bill Starr

Onde posicionar a barra de pesos?

1) Varia de pessoa a pessoa, mas por regra, a barra de pesos deve ficar 2 ou 5 cm abaixo do ponto mais alto dos *deltoides*.

2) Quando você levanta os braços, segura a *barra de pesos* e, ao mesmo tempo, *contrai* os m^osculos da parte mais alta das costas. Não coloque a barra de pesos sobre o osso, mas sobre os m^osculos do trapézio. A barra de pesos deve ser posicionada de modo que entre no *rack* e você alongue as pernas em 2-5 cm para levantar a barra.

3) O posicionamento correto dos pés exige que os calcânhares fiquem distanciados na amplitude dos *ombros* ou levemente um pouco mais.

4) Quando desce, você vai *para trás* com os *glúteos* como se desejasse se sentar em uma *cadeira*.

5) Qual deve ser a profundidade máxima a qual se pode descer no *agachamento*? Alguns dizem de descer até que os *glúteos* toquem os calcânhares, *ass to grass*, outros de descer 3" abaixo da linha do paralelo. Até onde você deve descer? Até onde conseguir, lembrando que quanto mais você desce, mais ativa os *glúteos* e *bíceps femurais*. Assim sendo, qualquer que seja a sua escolha, desça pelo menos até o paralelo!

"O agachamento é absolutamente e sem exceções o único grande exercício conhecido pelo homem, para influenciar todo o corpo, melhorar a saúde, reforçar as funções dos órgãos internos, fornecer os ganhos mais rápidos no peso corporal, melhorar a capacidade atlética completa. Este é um dever enorme, mas é verdade.

Houve um momento na história do fisiculturismo americano na qual era dada uma consideração muito pequena ao agachamento. Pensava-se que os braços e os ombros fossem mais importantes tanto para um fisiculturista quanto para um levantador de pesos. Assim sendo, no tempo, esse modo de pensar foi modificado, principalmente por parte de alguns professores que descobriram o agachamento como um exercício de grande valor e, mesmo pelos fisiculturistas e pelos levantadores de pesos que o usaram. Os levantadores descobriram que o único modo com o qual podiam se tornar superiores a outros levantadores de pesos era desenvolver uma grande potência nas pernas e nos quadris." - Peary Rader



D) Extensão em banco plano

"Os peitorais são muito mais fáceis de desenvolver, mas quanto maior for a base sobre a qual se apoiam, maior será o nível de desenvolvimento e imponência que alcançarão. Os peitorais deveriam ser treinados por todos os ângulos. Os exercícios básicos como a extensão em banco inclinado e em banco declinado, além das flexões às paralelas, são movimentos pesados que acumulam músculos no peito. As aberturas, os cabos cruzados e as aberturas na pectoral machine são mais eficazes para definir e estriar os peitorais e para construir massa muscular." - Arnold Schwarzenegger

Mesmo se hoje, a extensão em banco plano, parece ser o exercício mais amado dos fisiculturistas, na era pré-esteroides era pouco usado. A ele, se preferia o avanço lento com a barra de pesos. Conhecer a execução correta da extensão com barra de pesos no banco plano é fundamental para evitar acidentes.

1) Distenda para trás a parte superior do corpo mantendo contraídos os músculos da parte baixa das costas e do ponto da cintura e continue a contrair os músculos da parte alta das costas. Deste modo, a parte posterior dos ombros se apoiará seguramente sobre o banco. A este ponto, pés, quadris, costas e ombros estarão bem seguros e prontos a fornecer uma sólida base para o levantamento. A parte baixa das costas deveria ser contraída e bem apoiada sobre o banco.

2) Depois de estar na posição, os pés devem permanecer bem plantados para todo o levantamento. Mantenha os quadris colados no banco. Também os ombros devem ficar bem apoiados no banco, em vez de se deslocar à frente e para trás, como no caso dos levantadores de peso não experientes.

3) As omoplatas devem estar em adução e abaixadas na direção dos pés. Deve visualizar de manter o peito e, em especial o externo, mais à frente e no alto possível e os ombros, ao contrário, mais baixos e para trás possíveis.

4) Identifique a posição na qual os antebraços se encontram na posição vertical quando a barra de pesos está apoiada na parte baixa do peito. Se os antebraços estiverem voltados para o interior (na direção do peito), a presa é muito apertada. Se estiverem voltados para fora (afastando-se do corpo) então a presa ficará muito larga. Quando você realiza a extensão no banco, é preciso que os cotovelos fiquem sempre exatamente sob as mãos e quando a barra de pesos está sobre o peito, os antebraços devem ficar absolutamente verticais. Se os antebraços ficarem voltados interna, externamente ou para trás, então quando empurrar a barra de pesos perderá potência. Por que? Porque irá empurrar sobre um plano inclinado em vez de reto para o alto, e isso significa que parte da potência será diminuída e perdida.

5) Uma presa sem polegar é perigosa. Se a barra de pesos escorregar, irá bater no peito, no rosto ou na garganta!

6) Um elemento fundamental para a distensão máxima no banco é a respiração correta. Para respirar bem, você deve-se lembrar de duas coisas.

Primeiro, quando você realiza um levantamento máximo, mantenha o peito cheio de ar durante todo o levantamento e se fizer mais repetições, mantenha-o cheio por três quartos no curso de toda a série. Fazendo o levantamento com o peito alargado, você cria a alavanca muscular mais vantajosa para o peito e os ombros. A sua última respiração deve ser feita antes de levantar a barra de pesos dos suportes. Segure o ar enquanto abaixa a barra de pesos no peito e continue a segurá-lo enquanto começa a empurrar a barra para o alto. Enquanto você se aproxima do *sticking point* ou "ponto morto", comece a expirar o mais violentamente possível. Imagine conduzir o peso para o alto graças a potência da respiração.

Segundo, quando você realiza uma série com mais de uma repetição, use o mesmo modelo de respiração mas não expire tão violentamente. Se lançar para fora todo o ar, irá para fora do ritmo, porque ficará ofegante e irá inspirar antes de iniciar a repetição seguinte.

7) Abaixar *corretamente* o peso. Se abaixar o peso até o peito muito lentamente, irá se cansar demais. Em vez disso, se abaixar o peso muito rapidamente, não será capaz de posicioná-lo no modo certo para exercer o máximo esforço na fase ascendente do levantamento.

8) Um outro aspecto fundamental do abaixamento do peso se refere à posição dos cotovelos. Muitas pessoas desenvolveram o hábito de manter a parte superior dos braços (isto é, a parte do braço que vai do ombro ao cotovelo) em um ângulo quase reto em relação ao tronco, quando a barra de pesos tocar o peito. Isto significa também que os cotovelos estarão alinhados com a garganta ou com a parte superior do peito. Esta posição está errada. A forma correta de execução da distensão no banco exige uma combinação de movimentos verticais e horizontais.

9) O modo certo para realizar a distensão no banco é abaixar a barra de pesos até a parte inferior do peito e empurrá-la para o alto (movimento *vertical*) e para trás (movimento *horizontal*), de modo que na conclusão do levantamento a barra de pesos tenha se deslocado horizontalmente em relação à parte inferior do peito, até uma posição na qual se encontre acima do rosto, ponto em que o levantador de pesos conclui o levantamento. Onde posicionar os cotovelos? Prove uma posição na qual a parte superior dos braços se encontre a 45° em relação ao tronco, isto é, o ângulo entre a caixa torácica e a parte superior do braço é de 45°. O ângulo efetivo varia de levantador a levantador, de acordo com o comprimento da parte superior dos braços, da dimensão do tronco e de outros fatores ligados mas, em geral, um ângulo de 45° está bom.

10) A *pausa* no peito. Maximize a produtividade da distensão no banco, começando cada repetição depois de uma pausa de *um segundo* no peito (*Reg Park* usava pausas de *dois segundos*). Isso o levará a usar a potência muscular para começar cada repetição. Provavelmente, terá que *diminuir* a carga de 10-20% para ser capaz de fazer o número repetições pré-estabelecido.

11) O *levantamento* do peso. O sexto e último aspecto de uma boa distensão no banco é levantar a carga do peito acima da cabeça, até a completa extensão dos braços. O ponto chave deste movimento é unir um componente concreto horizontal na essência vertical do levantamento. Em outras palavras, não levantar a barra de pesos até a completa extensão dos braços, mas empurrá-la também para trás.

O levantamento começa com a barra de pesos levemente abaixo dos mamilos e é concluído com a barra de pesos acima do nariz. O movimento horizontal é fundamental. Qualquer redução da parte horizontal do levantamento causa uma imediata redução da carga máxima. Inserir um movimento horizontal na distensão no banco significa que no início do levantamento, a barra de pesos (e as mãos) estarão na parte inferior do peito e exatamente acima do nariz ou dos olhos, quando o levantamento estiver concluído.

Enquanto levantar a barra de pesos, as mãos se moverão para trás na direção dos olhos. Se as mãos seguirem este percurso, também os cotovelos devem fazê-lo. Ainda, os cotovelos devem se mover na *mesma* velocidade das mãos ou na velocidade mais próxima possível. Se permitir as mãos de se afastarem dos cotovelos, isto é, em uma posição onde as mãos ficam mais próximas dos cotovelos na posição final do levantamento, então achará quase impossível alcançar o *bloqueio* da articulação com uma carga pesada. Por quê? Porque terá transformado a distância em banco num movimento de isolamento para os triceps, estilo *french press*.

12) *Recapitulando*: Empurre a barra de pesos para o alto com a *máxima* força e explosividade possível.

A segunda fase do levantamento começa quando a barra de pesos é de 5 ou 7 cm, levantada do peito.

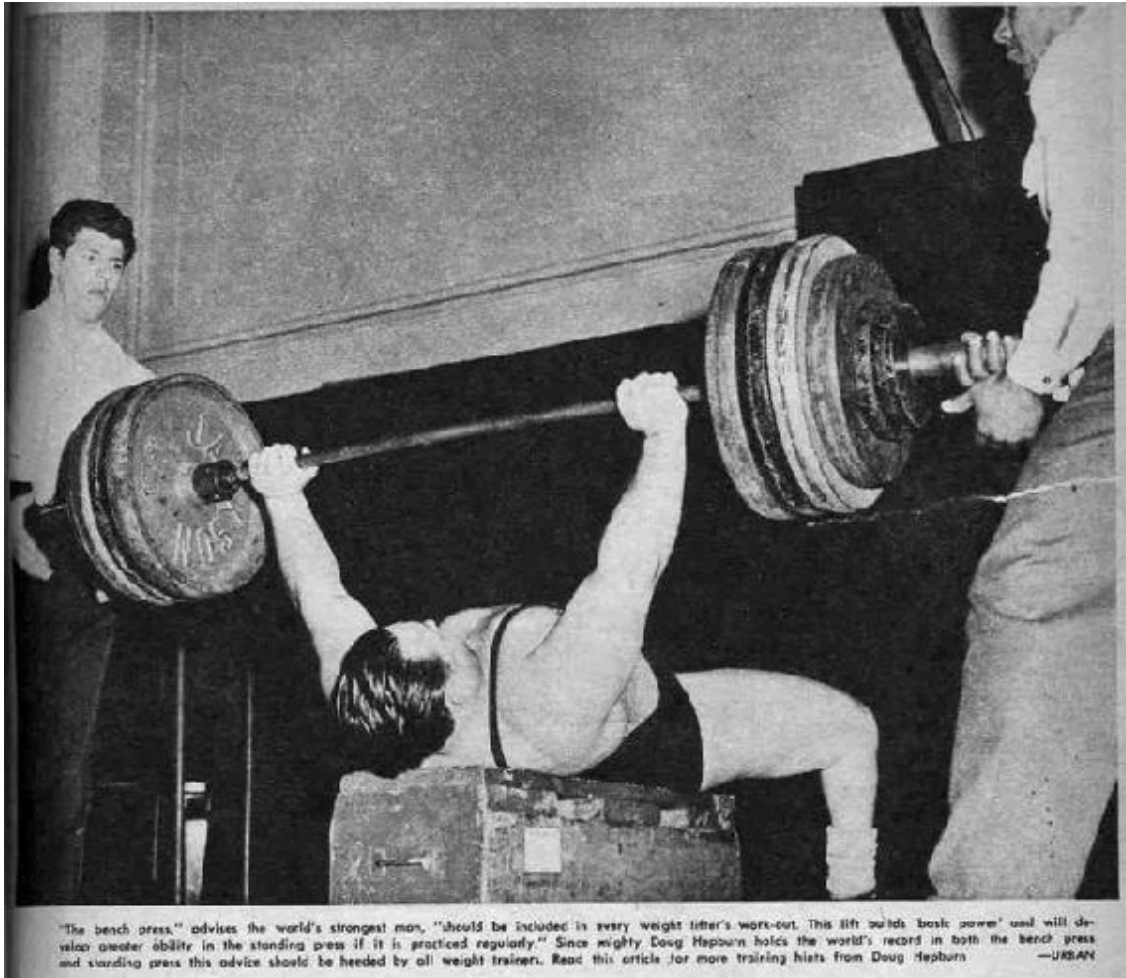
Agora, continue a empurrar contra a barra de pesos o mais *duramente* possível, deslocando ao mesmo tempo as mãos para trás, na direção do rosto.

Para completar o levantamento, empurre para o alto, de modo a alcançar o bloqueio da articulação com a barra de pesos exatamente acima do nariz ou os olhos.

Inicie o movimento com um potente movimento de *impulso* dos dorsais. Quando se encontrar na posição baixa, com os cotovelos presos firmemente aos dorsais, é a hora de demonstrar o que você aprendeu a respeito do desenvolvimento da capacidade de levantar em muitos centímetros a barra de pesos do peito através da potência dos dorsais.

13) Se você faz mais repetições, terá que recolocar a barra de pesos acima do peito depois de tê-lo parado na posição de bloqueio da articulação. Isso lhe permitirá abaixar a barra de pesos com um movimento horizontal muito inferior do que se o abaixasse diretamente de uma posição acima do nariz ou dos olhos.

Por isso, cada repetição segue um modelo pré-estabelecido: descida da barra de pesos, levantamento no alto e para trás, conclusão acima do nariz ou olhos, reposicionamento sobre o peito, abaixamento, etc.



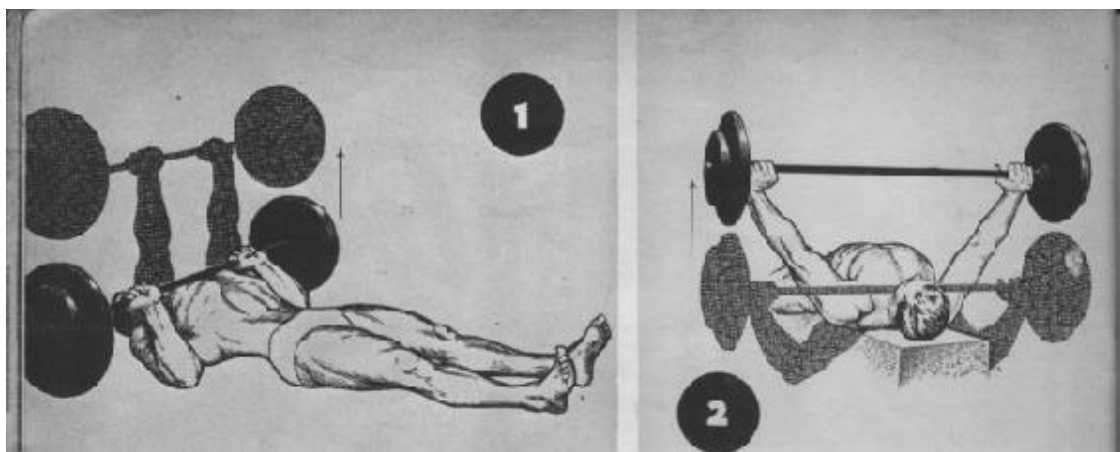
Variante: Floor Press

Este é um dos movimentos clássicos de força máxima que foi superado com o tempo (*John Vigna* foi um dos últimos a recomendá-lo).

Posicionados no chão (melhor dentro de um *rack*, de outro modo, será difícil levantá-los, se ceder), abaixe o peso até que os tríceps batam no chão. Faça uma pausa bem breve, depois empurre o peso para o alto em linha reta.

Este movimento pode ser feito em diversos modos. O primeiro, é realizá-lo com a mesma carga. Bata se aquecer com 3-5 repetições com peso crescente, até realizar uma repetição máxima. O segundo modo seria aquele de trabalhar até 60% da carga melhor, nunca usada no banco para mais repetições.

Escolha o modo que mais se adapta às suas exigências.



E) LEVANTAMENTO TERRA COM UM BRAÃO#O

"O levantamento com uma mão com barra de pesos é um exercício pouco praticado no dia de hoje, enquanto um tempo atrás lhe era atribuído um grande valor. Cada homem tinha de demonstrar ser forte neste exercício. Atualmente, muitos atletas não têm qualquer ideia sobre a sua realização correta. Esta condição não deveria existir, pois se trata de um dos melhores movimentos tanto para fins de competição quanto para a força e o desenvolvimento muscular. Com ele, de fato, consegue-se desenvolver uma grande potência e acrescentar as dimensões do antebraço e a força da mão. É também um maravilhoso construtor de costas e pernas. Em muitos aspectos, é muito superior ao levantamento clássico para o desenvolvimento das costas. Depois de uma sessão pesada de levantamento com uma mão, terá trabalhado duramente também os eretores da espinha e os músculos do trapézio". - Peary Rader

Por que fazê-lo? *Primeiro*, porque todos os antigos levantadores de pesos o faziam. *Segundo*, porque é um dos melhores construtores de presa em circulação. *Terceiro*, porque é um dos melhores construtores de todo o corpo existentes.

Existem dois modos para fazê-lo: abrir as pernas com a barra no meio ou posicioná-la ao lado.

Vejamos o primeiro modo.

1) Abrir as pernas com a barra de pesos no meio, com os pés na largura dos ombros ou levemente mais abertos.

2) Posicione-se como se estivesse realizando um levantamento normal, mas segurando a barra de pesos exatamente no centro. Aponte a mão que não está segurando, contra o joelho correspondente.

3) Quando começar a levantar, empurre *forte* com os calcanhares no chão e com a mão sobre o joelho. No início pode parecer que não acontece nada, depois verá que a barra de pesos se soltará do chão, como por magia.

4) Não perder o *contato* da mão sobre o joelho, pois pode ser possível uma lesão na lombar! Realize séries e sempre repita séries únicas porque um número maior de repetições fará diminuir a concentração e o equilíbrio com possibilidade de lesão grave com pesos elevados.

Na página seguinte, pode ver representada uma *variante* do levantamento terra com uma mão:



F) SWING KETTLEBELL

O swing fornece ao corpo um treinamento Árduo e generalizado, apesar de ser fÁcil de aprender e talvez seja o melhor modo para empreender o treinamento com os kettlebell.â## â## Dott. Gregory Steiner

O *Swing* Á o exercÁcio base do treinamento com os *kettlebell*.

O *Kettlebell* Á vulgarmente definido como uma bola de canhÁo com uma empunhadura presa por cima. Muito provavelmente, ele tem origens muito antigas; parece, de fato, que versÁes semelhantes deste aparelho jÁ fossem usadas hÁ mais de *dois mil* anos atrÁs. O uso deste aparelho na sua forma atual remonta porÁo ao final dos *1800*, foi projetado na *RÁssia*, na Ápoca czarista; estes aparelhos especiais eram usados tanto na prÁtica esportiva quanto para o treinamento dos militares. O aparelho se difundiu em muitas outras naÁs, mas lentamente foi abandonado e foram preferidos outros metÁdos. Na *RÁssia*, em vez disso, a sua popularidade nunca foi tanta que, nos primeiros anos *70*, muitas repÁblicas soviÁticas declararam a prÁtica com o *kettlebell* um esporte nacional; na metade dos anos *80*, na entÁo UniÁo SoviÁtica, foi desenvolvido o primeiro campeonato de *girevoy* (assim foi denominado o esporte baseado neste aparelho). Na UniÁo SoviÁtica, se venerava o prÁprio *Kettlebell*, assim como os samurais faziam com a prÁpria espada.

Aprender o *swing* quer dizer aprender os pontos chaves e os princÁpios utilizados em quase todos os outros exercÁcios, sobretudo nos movimentos balÁsticos.

TÁCNICA DE BASE

PARTIDA:

1) Mantendo as costas retas, inclinÁ-las para a frente e dobrar-se sobre as pernas como na execuÁo de um salto.

2) Calcanhares na largura dos ombros, pÁs levemente abertos para o exterior.

3) Os braÁos sÁo estendidos e o aparelho Á posicionado sob as nÁdegas.

4) Os ombros sÁo abertos fechando as omoplatas.

EXECUÁO:

5) estendendo as pernas, empurrar Á frente a bacia, contraindo os glÁteos.

6) As costas permanecem retas e vai-se para a posiÁo vertical.

7) O peso, acompanhado pelos braÁos que determinam a direÁo, recebe um impulso para o alto.

8) O impulso do aparelho Á dado principalmente pelas pernas e glÁteos, enquanto as lombares e a musculatura do dorso verticalizam as costas, contribuindo para imprimir forÁa.



G) REMADOR DORSY BAR



O exercício acima representado é um entre os melhores para o dorso. Pode ser desenvolvido com o relativo estribo ou posicionando a extremidade da barra de pesos dirigida e bloqueada no ângulo da sala onde treina e carregando a outra extremidade com a carga de treinamento.

Para começar, é melhor usar o estribo.

Assim, posicione-se de pé sobre o estribo da *Dorsy bar*, segure a barra de pesos na posição remador a 45°. Os joelhos ficam semiflexionados e a distância entre os pés é semelhante à distância entre os ombros. Puxando a barra de pesos na direção do peito, aduza as omoplatas e contraia o grande dorsal.

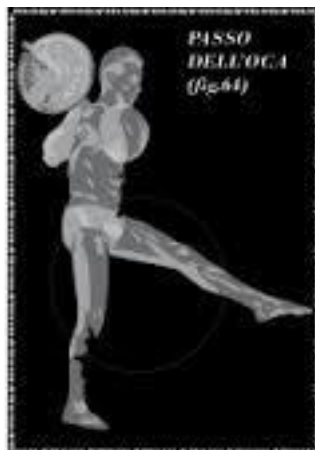
H) PASSO DE GANSO

Não, não estamos lhe pedindo para se parecer com uma ave. Estamos indicando-lhe um construtor de presa.

Onde nasce o *passo de ganso*?

O Passo de ganso é um modelo de passo marcial em uso nos desfiles militares. Trata-se de uma forma particular de passo cadenciado e prevê que soldados elevem a perna estendida até fazê-la alcançar uma posição mais ou menos horizontal. No momento de pousar ao mesmo tempo a bota no chão, os soldados em marcha produzem um som característico e forte.

O exercício é semelhante à quele indicado na figura da página seguinte:



A variante para a presa, porÃ©m, pressupÃµe que vocÃª estÃ¡ segurando um saco, um objeto pesado ou um halteres muito pesado e o transporta no modo indicado acima, por quantos metros puder, atÃ© que as mÃ£os se abrem deixando cair o monstro no chÃ£o!

1) **CLEAN AND PRESS**

Posicione os pÃ©s bem firmes no chÃ£o, na largura dos ombros, com os joelhos para dentro dos braÃ§os.

Agora, mantendo as costas naturalmente curvas, dobre os joelhos e os quadris de modo a segurar a barra de pesos com os braÃ§os completamente estendidos e com a presa prona que deve ser levemente mais ampla em relaÃ§Ã£o Ã largura dos ombros.

Gire os cotovelos para os lados.

A barra deve ficar prÃ³xima Ã s pernas.

Posicione os ombros mais para cima e levemente Ã frente da barra.

EstabeleÃ§a uma postura das costas natural.

Comece a puxar a barra estendendo os joelhos.

Empurre a bacia para frente e levante os ombros na mesma velocidade, mantendo o Ãngulo das costas constante, continuando a levantar a barra para o alto, mantendo-a prÃ³xima ao corpo.

Assim que barra supera o joelho, estenda as omoplatas, joelhos e quadris com forÃ§a, semelhante a um movimento de salto. Ao fazÃª-lo, continue a guiar a barra de pesos com as mÃ£os, levantando os ombros e com o lanÃ§amento do movimento para puxar a barra para o mais alto possÃvel.

A barra deveria se manter prÃ³xima ao seu corpo, e deveria manter os cotovelos para fora.

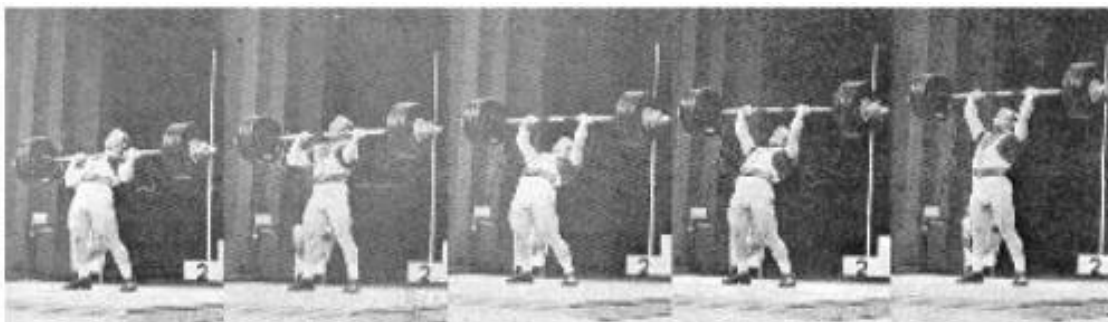
Na altura mÃ¡xima, os pÃ©s devem fazer com que vocÃª devesse se levar para baixo da barra.

Deveria descer em uma posiÃ§Ã£o agachada abaixo da barra de pesos.

Gire os cotovelos em torno e em baixo da barra de pesos.

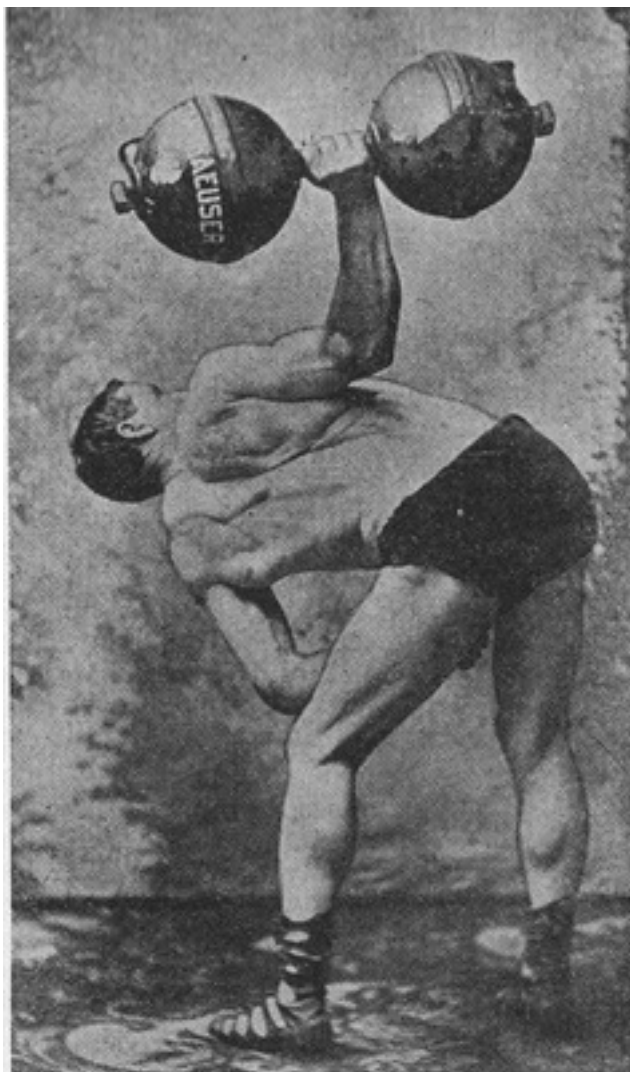
Mantenha o busto ereto e flexione os quadris e os joelhos para absorver o peso da barra.

Abaixe a barra de pesos de modo controlado.



Recomendamos aprender o *clean and press* acompanhados por um treinador válido, antes de tentar sozinho para evitar lesões.

L) BENT PRESS



A histria do *bent press* começa com *Sandow* que o tornou popular no final de 1880 (que lhe foi ensinado por sua vez pelo professor *Attila*). O *bent press* já era usado por *Richard Pennel* e pelos irmãos *McCann*, mas foi *Sandow* a torná-lo famoso entre os atletas de língua inglesa.

O *Bent Press* nunca foi muito popular com os levantadores não anglo-americanos pois a sua arqueação não os permitia se dobrar à frente ou lateralmente o suficiente para realizar uma boa execução.

Muitos levantadores de peso, exatamente por causa da falta de tcnica específica, acusaram o *bent press* de ser um exercício potencialmente perigoso.

O exercício desenvolve praticamente cada músculo do corpo, exige não só a força nos músculos levantadores e estabilizadores, mas exige força e flexibilidade em quase todas as outras partes do corpo para manter o equilíbrio.



O *Bent Press* é sem dúvida o exercício mais difícil de padronizar da melhor forma.

Seja paciente, é necessário tempo para desenvolver a elasticidade e a flexibilidade necessária para a execução correta do *Bent Press*. Comece com um peso que possa carregar facilmente. Concentre-se na forma, padronize a técnica de subida (nas primeiras vezes, se faça ajudar por um treinador especializado).

Deve deixar o seu ego fora da academia quando realiza o *bent press*.

Cada atleta pode realizar a técnica do *bent press* com algumas variações pessoais e será necessário tempo, repetimos, para padronizá-la da melhor forma.

É importante lembrar sempre em manter o antebraço perpendicular ao chão, para empurrar o quadril para trás, assim que começar a se dobrar lateralmente e à frente. É necessário, ainda, lembrar quando começar a dobrar a perna direita, quando começar a empurrar com toda a força contra o peso, quando começar a realizar o *agachamento* final, quanto tempo é necessário para ficar sob o peso, antes de subir e quando se deve rapidamente voltar a subir.

Existem dois exercícios fundamentais que deveriam ser ensinados para aprender o *Bent Press*.

O primeiro é o Side Press. Executá-lo com as pernas rígidas no início do movimento, em seguida, dobre a perna esquerda na altura do joelho enquanto empurra o peso com o braço direito. Fazendo assim, terá as bases para o *Bent Press*. Na posição ereta, com o peso sobre a cabeça, dobre-se à frente e lateralmente mantendo as pernas estendidas nos joelhos.

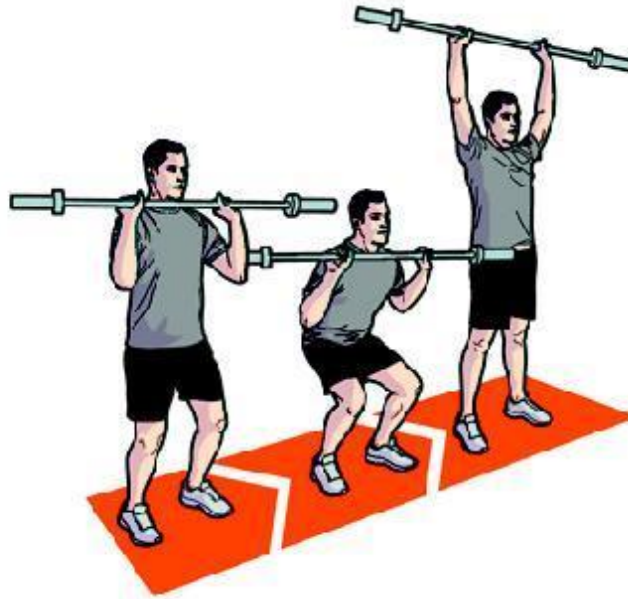
Observe a figura na página seguinte para ver um atleta da *Old School* executá-lo à perfeição:



Um outro exercício útil é uma **mistura entre lento à frente com a barra de pesos, agachamento frontal e impulso, o Front Squat Push Press.**

O conselho é iniciar com o halteres e não com a barra de pesos pois, deste modo, o equilíbrio se torna mais fácil.

Na página seguinte, pode ver a representação estilizada do exercício em questão:



Voltemos ao *Bent Press*.

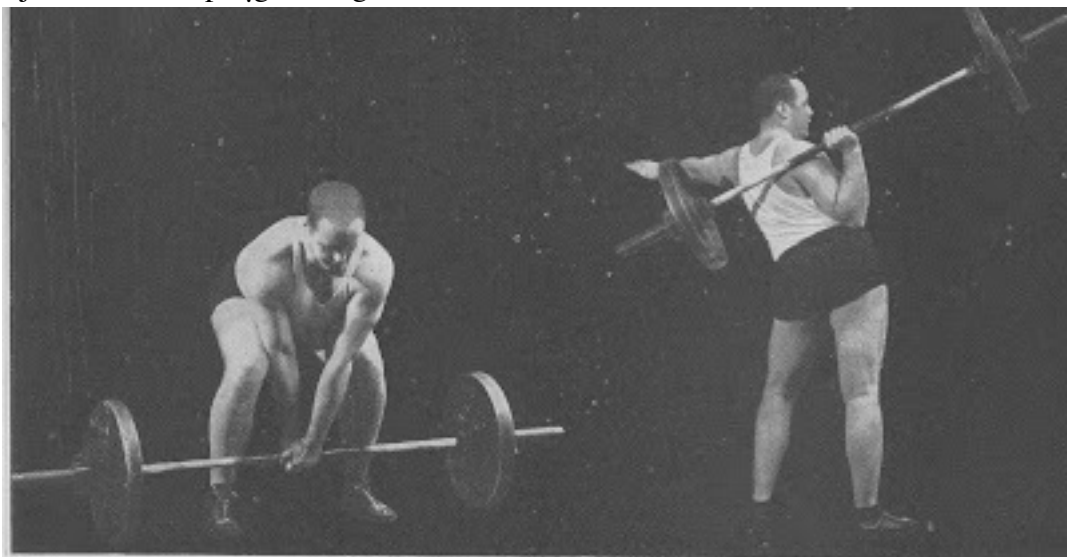
No impulso com a mão direita, a perna direita deve ficar na posição perpendicular, o cotovelo deve ir para trás de modo que não fique apoiado de lado, mas que o tríceps fique parado na parte superior das costas (ou no grande dorsal).

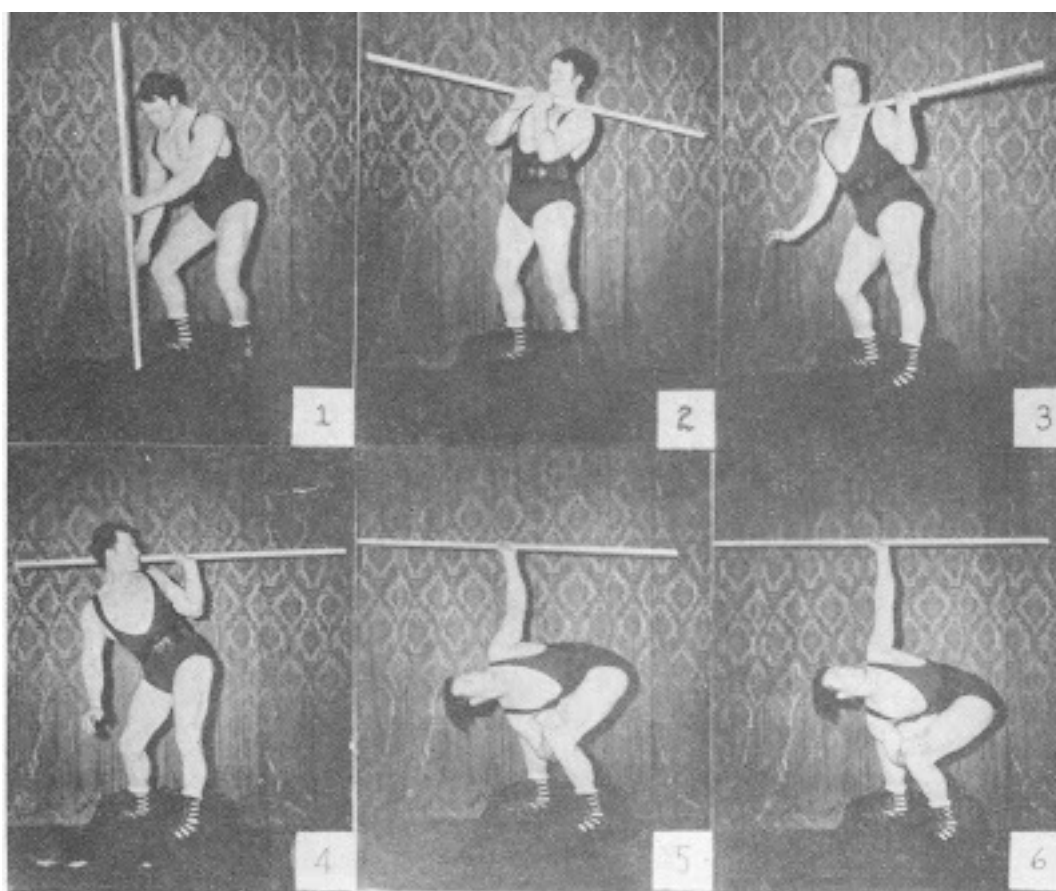
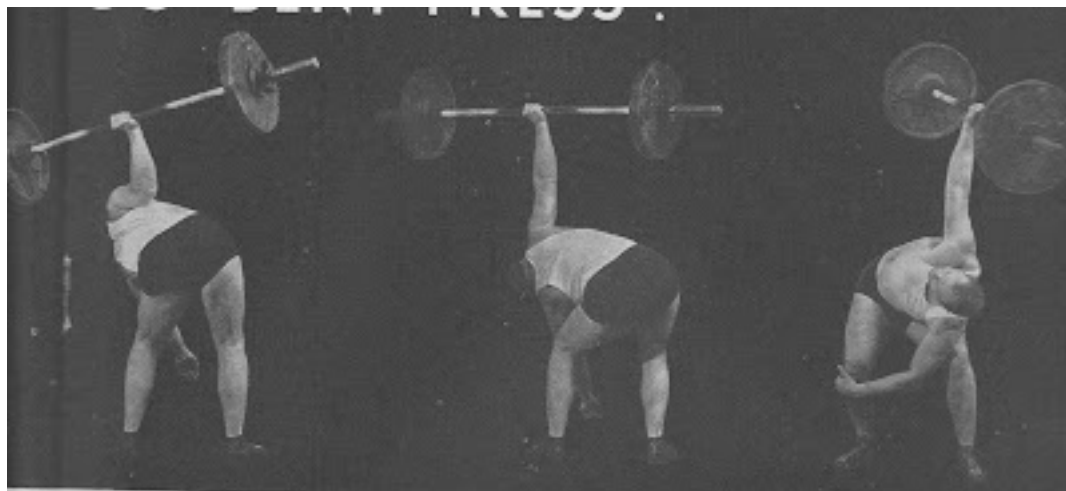
Para sustentar adequadamente o peso, o quadril é impulsionado para trás e para o lado.

A perna esquerda fica levemente à frente com os dedos do pé voltados na direção do corpo, em outras palavras, com um ângulo de aproximadamente 45 graus em relação ao eixo dos ombros.

Agora, os pés estão na posição, a perna direita está dobrada no joelho, os olhos na altura do peso, o antebraço fica perpendicular e estamos prontos para trabalhar bem com o *Bent Press*.

Encontrar um vídeo *old school* aqui: <http://www.youtube.com/watch?v=Y519HRuf5c8>
Veja as fotos nas páginas seguintes:





Existem outros exercÍcios bons para a massa e a forÁsa?

Claro que sim. Padronize, porÁm, os 10 indicados acima e serÁ, com certeza, premiado com o pÁdio dos levantadores de peso maiores e mais fortes de todos os tempos.

Uma Áltima tÁcnica, antes ir alÁm, que deve conhecer Á a tÁcnica do **lockout**.

A tÁcnica do *lockout* Á muito Átil para desenvolver a forÁsa nas distensÃes sobre banco plano, de modo particular a forÁsa no ponto morto.

A tÁcnica se baseia, assim, no reforÁo da partida dos assim chamados pontos mortos do movimento.

Inicia-se, sempre dentro do *power rack*, com uma posiÃo logo acima do peito.

Uma outra técnica é chamada *Lockout Prone* que segue a técnica do banco sem assistência, mas partindo do peito.

Na primeira posição, o *lockout* clássico, a barra de pesos fica bem perto do peito, levantado em aproximadamente dois centímetros. Os braços ficam aproximadamente paralelos ao chão. Nesta posição, o movimento depende em primeiro lugar dos peitorais. Os deltoides fazem uma grande parte do trabalho para estabilizar a barra de pesos próxima ao peito durante um levantamento regular, mas com *lockout*, o seu esforço diminui.

Com o *lockout*, a barra de pesos é colocada a aproximadamente 2-8 cm do peito (o movimento difícil começa exatamente ao se superar esta angulação).

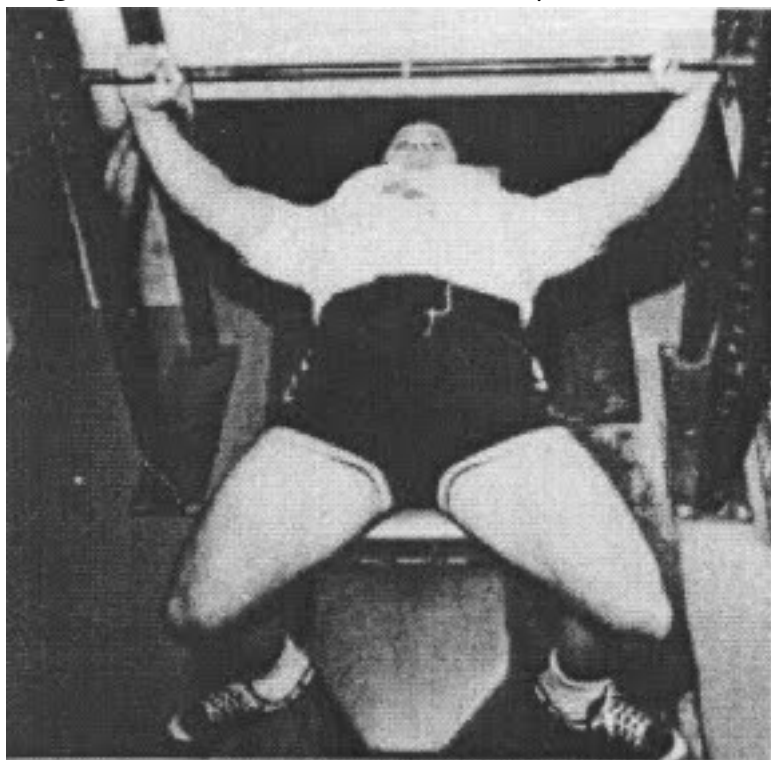
O exercício é desenvolvido só uma vez por semana, geralmente às terças-feiras, onde o dia de treinamento anterior foi o sábado (isso para fazer recuperar os músculos e os ligamentos e tendões da melhor forma). O ideal, depois de um cuidadoso aquecimento, é realizar uma série de 3-5 repetições.

A segunda série de grupos é feita com a barra de pesos levantada em outros 6-8 centímetros, mas não mais que 8 centímetros acima do peito.

A técnica do *lockout* serve para melhorar a fase de impulso em ambas as posições de dificuldades do movimento de distensão. Aumentando a força partindo de um ponto morto, será melhorada a capacidade contrátil e de força do músculo no trabalho seguinte completo.

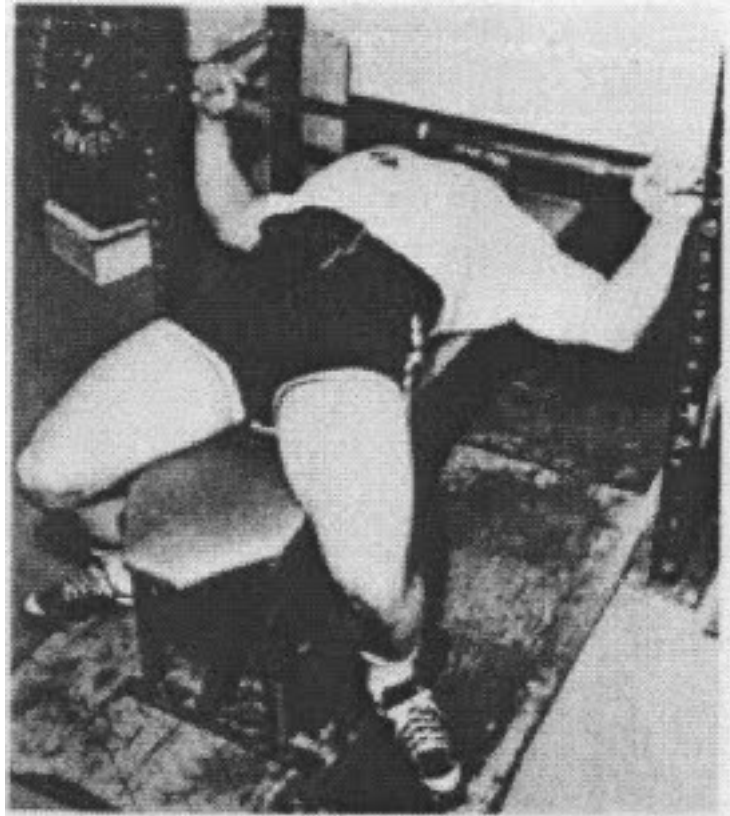
Não falta quem, como *Kubik*, aconselha treinar também a parte final do movimento com o *lockout*.

Nas páginas seguintes, encontram-se indicadas as várias formas de *lockout*:

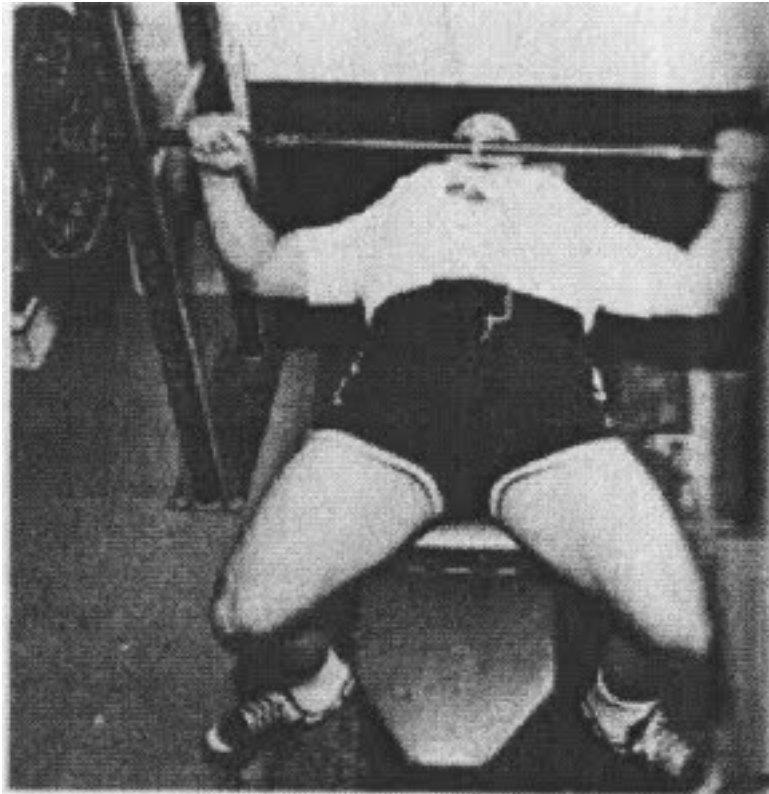


In this first position, two inches above the chest, the upper arms at the start of the lift are parallel to the floor. The width of Bill's grip is the same as on his regular bench press. Note foot position.

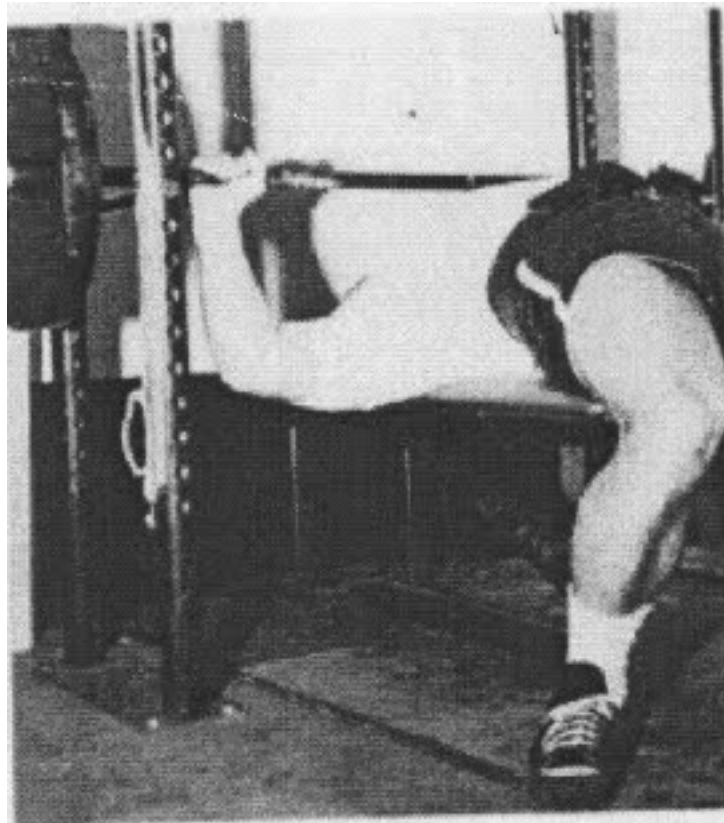
2



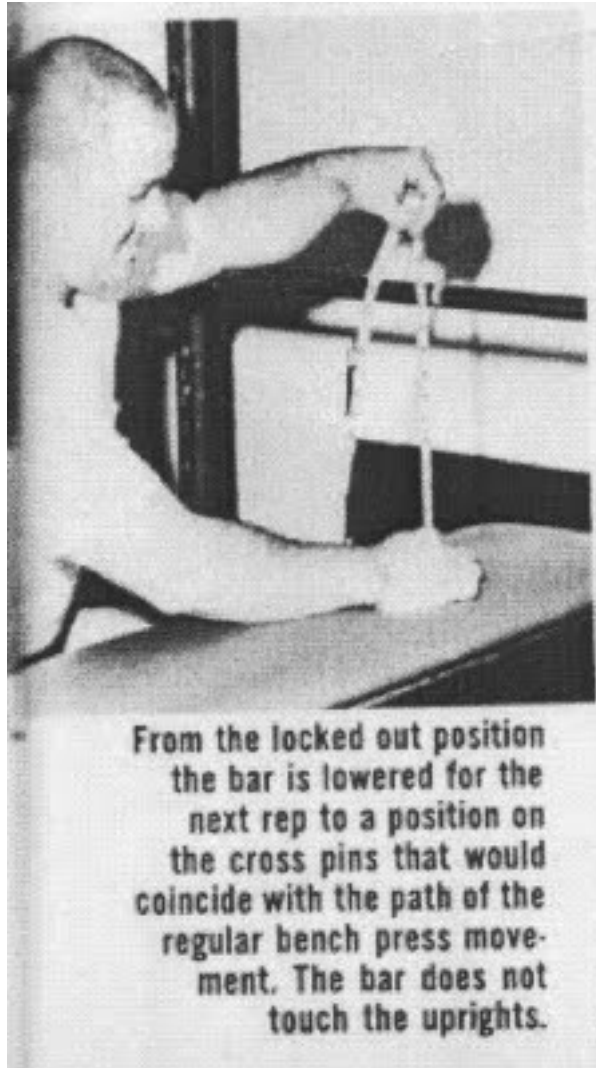
Bench pressing is more than an upper body movement. The legs drive down as the bar goes up to stabilize the action.

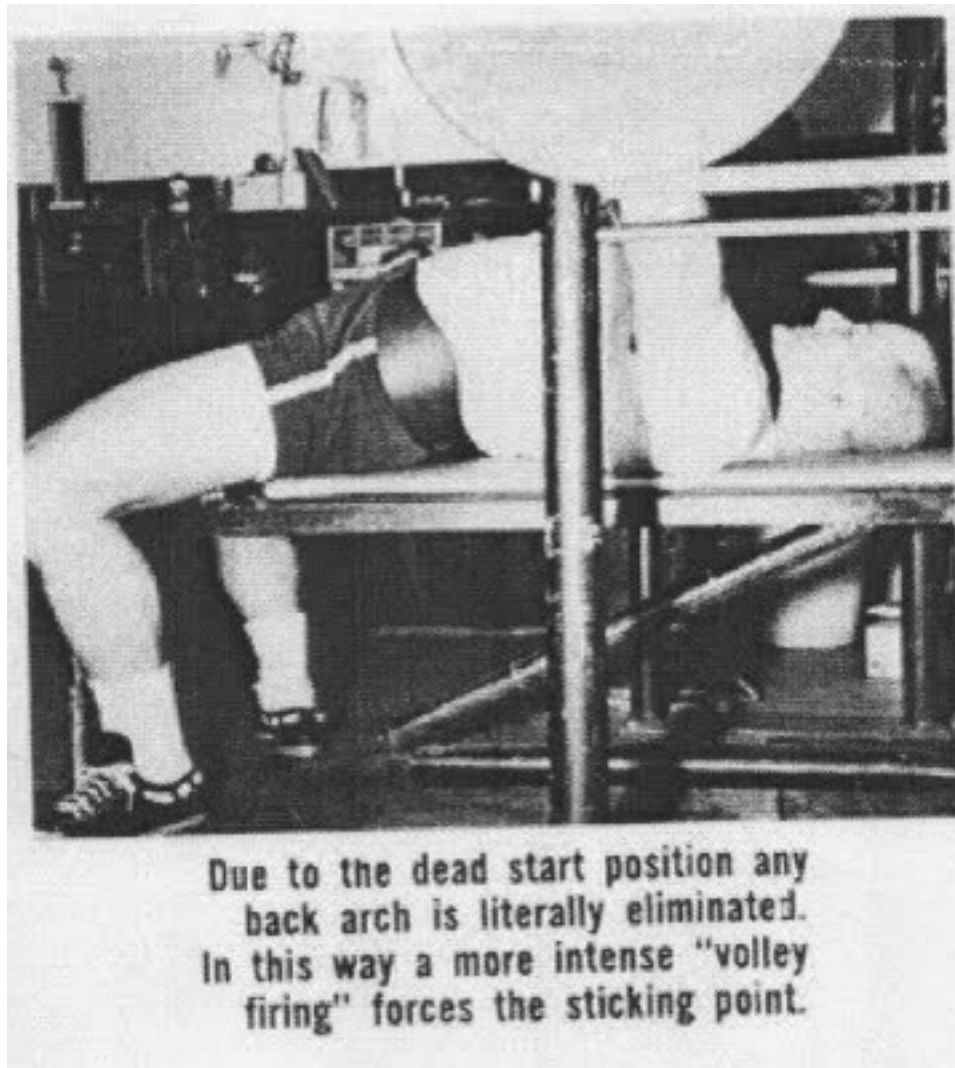


Bill West starts his first lock-out prone about two inches above the chest. The distance may vary according to muscle thickness and depth of rib box.



Bill is fastidious about all phases of training. In his training there are no such things as small changes. He measures and records everything.





"Os melhores físicos foram todos construídos com o duro trabalho com exercícios de base pesados. Não existem exceções a esta afirmação.

Oitenta ou noventa por cento dos exercícios realizados pela maior parte dos aprendizes não chegam à altura dos padrões exigidos para o desenvolvimento físico máximo. Rosca em concentrações, hack squat, levantamentos laterais, leg extension, kick back, etc., todos realizados fielmente por milhares de fisiculturistas desinformados, são uma perda de tempo." - Bradley J. Steiner

E agora que sabe padronizar as principais técnicas de levantamento de pesos, vamos em frente.

Gire a página!

Do que vocÃª precisa?

"Nunca fui um grande defensor da teoria â##grande estrutura Ã³ssea, grande potencialâ##. Ã# uma grande vantagem, mas nÃ£o Ã© o fator decisivo para desenvolver um grande fÃsico. A maior parte dos campeÃes de fisiculturismo souberam superar grandes adversidades para alcanÃar o cume do sucesso.

Acredito que construir um grande fÃsico seja para 90% suor e para 10% potencial, a boa estrutura Ã³ssea. No meu caso, quando comecei a treinar, com certeza eu nÃ£o transmitia a imagem de um futuro campeÃo de fisiculturismo. NÃ£o sÃ³ era magro, mas o peito era baixo e chato. NinguÃm nunca teria imaginado que no futuro eu teria alcanÃado um peito de 147 cm e que teria feito uma distensÃo em banco de 226 kg." - Arnold Schwarzenegger

A este ponto, poderia me dizer o que realmente precisa para *aumentar* a sua musculatura.

Continue a seguir-me com bastante *atenÃa*.

VocÃª precisa de treinamentos formados por exercÃcios de base, *multiarticulares* que lhe permitam levantar o mÃximo possÃvel de peso com a melhor tÃcnica possÃvel.

Um exemplo? *Agachamentos, front squats* (agachamento frontal), *deadlifts* (levantamentos terra), *standing presses* (lento Ã frente de pÃ), *bench presses* (distensÃes em banco plano), *bent over rowing* (remador), *pulldowns* (lat machine), *pull-ups* (traÃsÃes na barra), *shrugs*, etc.

NÃo perca tempo com movimentos inÃteis que nÃo sÃo feitos para fazer gastar energia como tempo.

Se vocÃ Ã um atleta avanÃado, use o *power rack* para os seus levantamentos pesados.

VocÃ deve treinar de modo *pesado* e para fazer isso deve *baixar* o nÃmero de suas repetiÃs. Ou vocÃ treina pela resistÃncia ou pela intensidade. Em ambos os modos ao mesmo tempo nÃo Ã possÃvel, estÃo em antÃtese.

Realize 5 ou 6 repetiÃs (para pescoÃo, panturrilha, abdominais, lombares e antebraÃos tambÃm 12-20), este *alvo* Ã o mÃximo para a maior parte das pessoas.

â##Ã# preciso tempo para entender se um programa funciona ou nÃo. Variar frequentemente as rotinas de treinamento nÃo o levarÃ a lugar nenhum. O mesmo vale para a escolha dos exercÃcios; mudar as sÃries, repetiÃs e exercÃcios toda semana Ã como mudar toda a rotina. NÃo faÃa isso e seja fiel Ã s suas decisÃes. Escolhas coerentes lhe darÃo ganhos coerentes.â##
- Reg Park

Tente o estilo 5 x 5 ou 5 x 6, 2 sÃries de aquecimento e 3 de treinamento; ou tente 3 sÃries de aquecimento e duas de treinamento; ainda, pode testar 5 sÃries progressivamente mais pesadas, dando o mÃximo sÃ na Ãltima sÃrie.

Funcionam todas bem.

Um conselho pode ser realizar 4-5 sÃries de treinamento nas primeiras semanas, quando a intensidade estÃ; no mÃnimo, e Ã medida que ela aumenta, leve a sÃrie de treinamentos a 3, 2 ou tambÃm a 1 na Ãltima feita antes da pausa para variar o programa.

Use treinamentos *abreviados*: lhe permitirÃo obter progressos *inimaginÃveis*.

A progressÃo Ã o que constrÃi mÃsculos e forÃa. Deve usar tÃnicas e mÃtodos que lhe permitam colocar peso na barra. Para fazer isso, deve iniciar a sua programaÃo nÃo partindo logo como um raio. VÃ; *devagar* por 4-6 semanas (aumentando constantemente a carga na barra de pesos), depois deste prazo, se tornarÃ um leÃo e devorarÃ os pesos! VÃ; ao mÃximo e tente adicionar um bom peso ao tal aparelho todas as vezes que entrar na academia. Um ou dois quilos serÃ; uma boa medida (Ã s vezes, atÃ meio quilo). Chegue a uma *parada* fÃsica por volta da 12ª semana. Mude a ficha e recomece o ciclo desde o inÃcio. Este Ã o melhor modo para obter resultados para a saÃde para sempre.

â##O que o power clean faz de bom? VocÃª nÃ£o tÃ³m a intenÃ§Ã£o, claro, de fazer parte de uma disputa de weightlifting, nÃ£o? Por que nÃ£o dedicar mais tempo aos peitorais e aos braÃ§os? E isto Ã© exatamente o quanto fazem tantas pessoas: se concentram em exercÃcios para os braÃ§os e peitorais. O atrativo de levantar grandes cargas no banco plano Ã© outro fator que desvia um atleta de uma boa tabela. O levantamento que se vai aumentando mais os pesos, a distensÃ£o em banco plano sÃ£o aqueles que exigem mais tempo. Este fato aborrece o atleta porque os amigos sÃ³ perguntam o quanto ele faz no banco. Leram que os mÃsculos do tÃ³rax se desenvolvem sempre mais lentamente que os outros com o passar dos anos, mas poucos fazem para que os satisfaÃ§am. Assim, o atleta para de realizar os exercÃcios fundamentais para as costas e as pernas para reverter todo o empenho no banco plano e nos exercÃcios que ajudam a melhorar o banco plano. Por um certo tempo, acreditam ter tomado uma decisÃ£o inteligente. De fato, a carga para o banco comeÃ§a a subir. NÃ£o se preocupam se a forÃ§a nos dorsais e nas pernas diminui bastante ou se o seu fÃsico comeÃ§a a ficar realmente maior na parte superior. Param e re-examinam os seus programas sÃ³ quando as dores nos ombros e nos cotovelos se tornam tÃ£o fortes que nÃ£o conseguem nem pensar na ideia de ir para a academia" - Bill Starr

Lembre-se que para se tornar maior, tem que ficar mais forte. Nunca vimos um rapaz aumentar as dimensÃes do seu peito, continuando a levantar 50 kg no banco. Claro, vimos pessoas levantar 80 kg e ter um peito menor do que um que levantava 70, mas nÃ£o se esqueÃ§a da *genÃtica*. Se aquele que levanta 70 kg quer alcanÃ§ar um peito mais potente deve levantar mais carga. E assim, o levantador de pesos que jÃ levanta 80 kg, aliÃs, nunca vimos um levantador de pesos levantar mais de 100 kg no banco plano, ter um peito pequeno, nunca, nem uma vez (com exceÃ§Ã£o dos *pl*, *wl* etc.). Os seus levantamentos sÃ£o tecnicamente voltados a levantar o peso mÃximo possÃvel com a melhor tÃcnica e o menor gasto de energia. O seu levantamento Ã© voltado para aquele gesto, ou seja, diminuiÃ§Ã£o do ROM e menor trabalho no peito, no global. Um trabalho de fisiculturista, como descrito acima, em combinaÃ§Ã£o com um aumento da carga levantada, Ã© o melhor modo para obter resultados de massa e forÃ§a ao mesmo tempo).

"A minha abordagem Ã formaÃ§Ã£o sempre foi aquela de dar tudo de mim nos meus treinamentos, mas sem chegar ao cedimento! A Ãltima repetiÃ§Ã£o deveria ser difÃcil, mas nÃ£o impossÃvel e irrealizÃvel. E eu sempre pensei que se deveria deixar a academia, sabendo ter feito um grande treinamento, mas ter ainda um pouco de combustÃvel no reservatÃrio, por assim dizer. Porque se nÃ£o se deixa a academia com a sensaÃ§Ã£o de ter alguma coisa de reserva, antes ou depois alcanÃ§arÃ um ponto em que o treinamento comeÃ§a a parecer tÃ£o infernal e oneroso que poderia levar a estragar ou interromper toda a programaÃ§Ã£o." - Bill Pearl

Se vocÃª Ã© um *neÃ³fito*, pense em *duplicar*, se nÃ£o *triplicar*, a sua *forÃ§a* nos exercÃcios de *base* com uma tÃcnica de execuÃ§Ã£o *correta*.

Esta Ã© a *Ãnica* coisa com a qual vocÃª deve se ocupar no momento. Quando tiver progredido e avanÃ§ado do estÃgio de *neÃ³fito* ao de levantador de pesos especializado, poderÃ tambÃm usar tÃnicas diversas e um uso correto do *cheating* (que permite, para quem tem um Ãtimo domÃnio da tÃcnica, melhorar posteriormente. Lembre-se que vem primeiro a tÃcnica correta e depois o *cheating* e nÃ£o vice-versa. Com uma tÃcnica correta, o *cheating* nÃ£o Ã© nocivo. Com uma pÃssima tÃcnica, o *cheating* Ã© a cereja do bolo para a lesÃ£o).

â##Quem negligencia ou evita levar em consideraÃ§Ã£o o assunto de proporÃ§Ães no treinamento para a forÃ§a, acaba sempre levando a algum problema. Para alguÃm, o problema consiste simplesmente no fato em que irÃ rir do seu fÃsico ridÃculo, mas para a maioria se concretiza em um acidente." - Bill Starr

Se vocÃª Ã© um levantador que treina hÃ anos, pense em termos de alguns anos e aproximadamente 30-50 kg a mais alÃm dos grandes *multiarticulares* (agachamento, levantamentos, flexÃes, remadores, banco).

Expectativas de melhoria com o treinamento

Geralmente, nos é solicitado qual pode ser a expectativa de crescimento anual, com um bom programa, de um atleta, principiante ou não. Respondemos sacudindo o pó de um artigo, um dos melhores, do técnico Casey Butt publicado há vários anos ou que está em *hardgainer*.

Expectativas no treinamento de Casey Butt

Os principiantes saudáveis, realisticamente, podem programar construir aproximadamente 5-10 kg de músculo por ano. Talvez possam ganhar mais massa ainda, mas terão que ser extremamente dotados para construir uma quantidade de músculos superior a esta. Inicialmente, progredirão rapidamente, mas depois irão diminuir a velocidade até o ponto de fazer progressos semanais imperceptíveis.

Os atletas intermediários podem também ganhar 5 kg este ano, mas terão que ser muito dedicados e constantes. Poderiam também conseguir construir estes ganhos em poucos meses, se usarem uma rotina de massa muito eficaz. Quase sempre, os ganhos chegarão muito lentamente e levarão meses para ver variações mesmo que pequenas no seu físico. Se estão perto dos limites do seu potencial genético, podem ser necessários também anos para registrar ganhos, mesmo se pequenos. Mas neste ponto, deverão já ter uma parte à frente, assim, não se preocupe.

Um homem adulto saudável e natural pode aumentar a sua massa magra em aproximadamente 20% do momento em que começa a treinar (sem remédios, obviamente), presumindo que no início não seja um magrelo (no caso em que pode fazer melhor que 20%). Um principiante de 82 kg com 15% de gordura corporal, pode ganhar o máximo de 13 kg de músculos por ano. Mas isto bastaria para transformá-lo de uma pessoa normal a um verdadeiro Hércules. Para a maior parte das pessoas, um ganho deste tipo precisará de pelo menos 3 anos de treinamento, repouso e alimentação perfeitos. Muitas pessoas precisarão de mais de 5 anos para ter estes ganhos e fazendo tudo corretamente.

Não lhe parece certo?

Saibam que o soldado americano na média, com pouco mais de 20 anos, e 1,88 m de altura, pesa 94 kg com 15% de gordura corporal. Em condições de competição, Arnold Schwarzenegger pesava aproximadamente 106 kg com cerca de 8% de gordura corporal. Isto significa que Schwarzenegger tinha com ele aproximadamente 18 kg de músculos a mais em relação ao soldado na média com a sua mesma altura e da mesma idade. Geralmente, os soldados têm uma boa forma física mas não têm muito mais massa muscular que as outras pessoas atléticas da sua faixa de idade. Assim, Schwarzenegger aumentou a sua massa muscular em aproximadamente 23% além daquela que teria tido se não fosse um fisiculturista. E Schwarzenegger usava drogas.

Reg Park foi um dos melhores fisiculturistas da era anterior, com o uso excessivo de drogas. No seu auge, pesava aproximadamente 102 kg com cerca de 10% de gordura corporal. O soldado norte-americano na média com sua altura e idade (1,85 m por volta dos 25 anos), pesava 90 kg e tinha 15% de gordura corporal. Park tinha 19% de massa magra a mais em relação à pessoa em forma na média.

Vamos examinar alguém mais baixo. John Farbotnik (Mr América 1950) pesava aproximadamente 88 kg, com 10% de gordura corporal. O soldado norte-americano na média de idade (nos anos 50) e da altura de Farbotnik pesava 81 kg e tinha aproximadamente 15% de gordura corporal; assim, Farbotnik tinha 15% de massa corporal a mais em relação ao homem em forma na média da sua idade e estatura.

Se pensam poder ganhar mais de 20% de massa corporal magra (se são pessoas saudáveis e ativas), estão dizendo que podem conseguir sucesso na construção muscular superior à quele dos dois fisiculturistas de maior sucesso da era anterior à explosão do abuso de drogas.

Se ainda, pensar que pode fazê-lo em um ano, está sonhando.

Não confundir a ideia de ter que ganhar 23 kg de músculos para ter um bom aspecto. Para os atletas *naturais* e saudáveis não será possível. Não é possível também para a maior parte dos usuários de drogas, Schwarzenegger não conseguiu! Voltem com os pés no chão e vivam no mundo real (se já não o estiverem fazendo).

Tirem da cabeça as transformações em seis semanas. Se querem acrescentar 2,5 cm nos braços, pensem em termos de aproximadamente um ano, não em termos de semanas ou poucos meses (estão excluídos os principiantes).

Se na distância em banco plano vocês usam 90 kg e querem chegar a 135 kg, terão que pagar um preço para conseguir isso. Não conseguirão em um ano, se não forem extremamente dotados geneticamente ou não usarem esteroides, talvez possam conseguir em dois anos, se colocarem tudo em ordem.##

##Eu treino em média 3 vezes por semana, se bem que antes das competições posso treinar até mais vezes## - George Eiferman

ATLETAS DA OLD SCHOOL

"Precisam variar no curso do tempo. No fim, qualquer rotina de treinamento irÃ¡ parar de funcionar e, naquele momento, vocÃª terÃ¡ que fazer alguma coisa. Com frequÃªncia, Reg Park e Clancy Ross aconselhavam ficar na mesma rotina de treinamento por trÃªs meses. Tommy Kono aconselhava mudar as rotinas ou nÃºmero de repetiÃ§Ãµes a cada 6-8 semanas. A necessidade de variar o treinamento nÃ£o Ã© um segredo, o truque Ã© inserir a variedade em um rotina fundada nos exercÃcios compostos fundamentais. NÃ£o Ã© assim tÃ£o difÃcil.

Se entrarem em esgotamento em um exercÃcio ou em uma rotina, poderÃ£o reaver os ganhos, modificando a variaÃ§Ã£o das repetiÃ§Ãµes, poderÃ£o mudar a ordem de execuÃ§Ã£o dos exercÃcios, poderÃ£o mudar levemente a posiÃ§Ã£o das mÃos e dos pÃs (sem comprometer a seguranÃa), ou poderÃ£o substituir alguns exercÃcios com outros. Por exemplo, poderÃ£o substituir as distÃs com halteres sobre a cabeÃa com o movimento lento Ã frente. Todas estas coisas podem inserir na rotina a variedade necessÃria para recomÃsar a ganhar.

NÃ£o estou dizendo que deveriam saltar de uma rotina Ã outra todas as vezes que pensarem nÃ£o estar progredindo bastante rÃpido. NÃ£o estou dizendo que devem realizar de repente grandes mudanÃas na rotina. NÃ£o estou dizendo que deverÃo eliminar os exercÃcios difÃceis da rotina para substituÃ-los com exercÃcios mais fÃceis, substituindo, por exemplo, os agachamentos com a extensÃo de pernas. Na realidade, se seguirem um desses caminhos, nÃ£o chegarÃo a lugar algum.

Aquilo que estou dizendo Ã© que devem usar com continuidade uma rotina baseada em um nÃcleio de exercÃcios compostos, fundamentais, mas de vez em quando deverÃo inserir variedades neste tipo de treinamento, modificando o nÃmero de repetiÃ§Ãµes, a ordem de execuÃ§Ã£o dos exercÃcios, a presa, etc. Deste modo, poderÃo continuar a ganhar sem cair em plateau prolongado, continuando a seguir uma rotina para a construÃ§Ã£o da massa e da forÃa." - Casey Butt

Bem, chegaram na parte do livro que mais estavam esperando. Sem perder tempo com outras conversas, aqui em seguida encontrarÃo as melhores fichas, selecionadas para vocÃas entre as centenas presentes no nosso *banco de dados*.

Prontos? EntÃo vÃo se trocar e segurem as barras de pesos!

Antes de ilustrar os treinamentos dos atletas do passado, porÃ©m, queremos lhe contar uma histÃria *fascinante*!

A primeira competiÃo de fisiculturismo da histÃria

A primeira competiÃo absoluta no mundo do fisiculturismo foi disputada em 1901 na *Royal Albert Hall* de Londres, em frente a um pÃblico de 15.000 pessoas!



A primeira competição de fisiculturismo foi chamada *THE GREAT COMPETITION* e foi organizada pessoalmente por *Sandow Eugene!*





Percy Thompson's illustration commemorates the many activities from wrestling to fencing that occurred in conjunction with the Great Competition.

Como juizes foram chamados o pr³prio *Sandow*, *Sir Arthur Conan Doyle* (sim, exatamente ele, o autor de *Sherlock Holmes*!) e *Sir Charles Lawes*, um escultor ingl^{as}.

O nome da competi^o se deve ao fato que acolhia atletas de toda a Inglaterra e, para poder acessar, era preciso se classificar nos 3 primeiros lugares em disputas regionais anteriores.

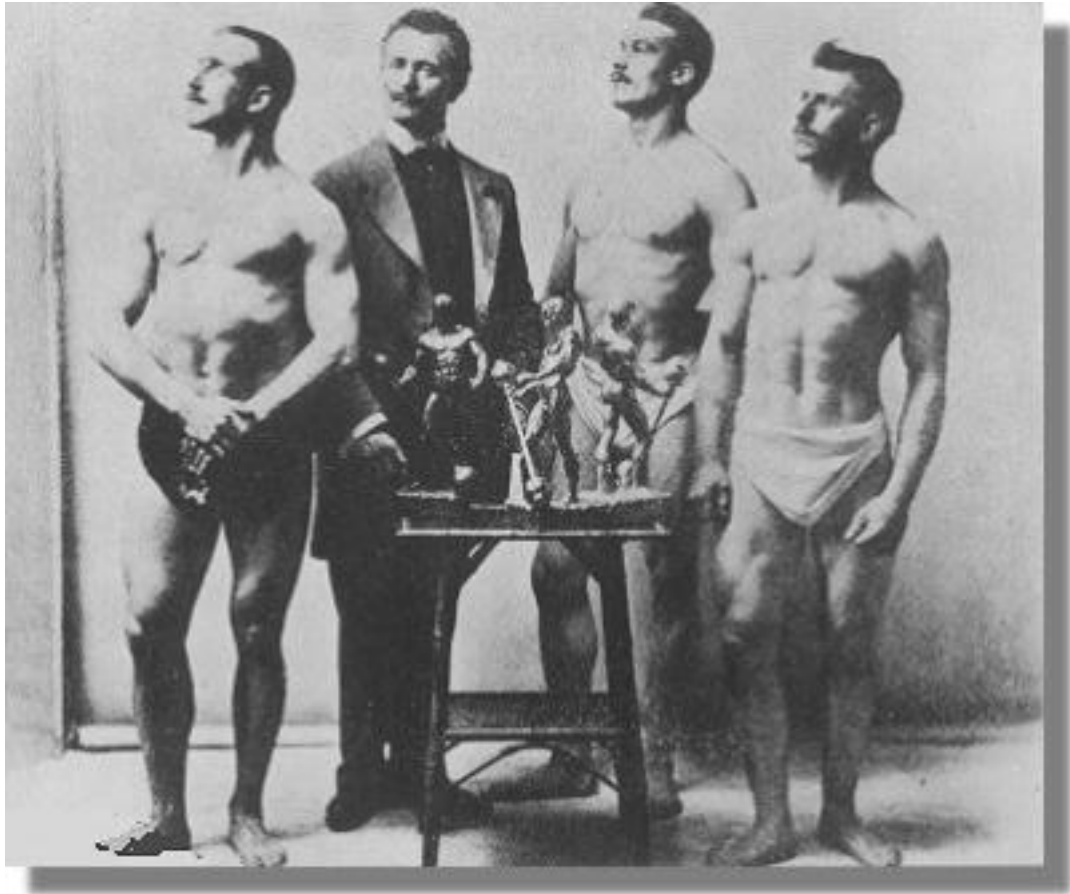
Os crit^{erios} de julgamento eram muito diferentes daqueles de hoje. Basta pensar que tinha que se demonstrar realmente ter uma *mens sana* em um *corpore sano*. De fato, tra^{os} caracter^{sticos} do vencedor tinham que ser tamb^{em} o estado dos dentes e da pele!



Venceu um atleta de *Nottingham*, *William Murray*, levando para casa um substancial pr^{amio} de *500 libras esterlinas*.

O segundo classificado *R. Cooper* com 300 libras esterlinas de ganho e terceiro *A.C. Smythe* com 200 libras esterlinas de montep^{amios}.

Observe os tr^{as} primeiros classificados na p^{gina} seguinte:



Aos prêmios em dinheiro foram adicionadas estatuetas de ouro, prata e bronze de *Frederick William Pomeroy*, de 1891, ilustrando *Sandow* com uma barra de pesos. A mesma que ainda hoje é dada aos vencedores do Mr. Olímpia.



Começamos agora o nosso passeio na máquina do tempo ao lado dos melhores atletas do *passado!*

Prontos? Apertem os cintos, *partimos!*

"Se as cargas de treinamento não aumentam, nunca construiremos uma massa muscular significativa. Deixem que lhes diga, depois de anos de treinamento infrutífero, que para o sucesso do treinamento nada é mais importante que o aumento progressivo das cargas de treinamento, nem a intensidade, nem qualquer princípio de aparência científica, nada. Uma das chaves mais importantes para progredir é convencer o corpo a suportar mais carga através da aplicação inteligente do princípio da resistência progressiva." - Casey Butt

SERGE NUBRET



Entre os fisiculturistas da antiga escola, Serge Nubret (classe 1938) é certamente o mais completo já que representa uma perfeita união entre volume, plasticidade, simetria e elegância, sem esquecer que conseguiu manter sua condição até uma idade tardia.

Mas qual era a filosofia de treinamento? Serge era firmemente convencido que o caminho mais eficaz para obter um corpo musculoso e ao mesmo tempo impressionante fosse aquele de bombear a maior quantidade possível no interior dos músculos.

Por consequência, era comum ele realizar de 3 a 5 exercícios por grupo muscular, com aproximadamente 6-8 séries por exercício, utilizando cargas que lhe permitiam aproximadamente 20 repetições até a exaustão, mas parando em 12 e repousando cerca de 30 segundos ou pouco mais entre os grupos.

Cada exercício era realizado com uma técnica excelente, cada repetição era realizada sem nenhuma dispersão e com precisão cirúrgica, a fim de criar a máxima tensão e alcançar o máximo bombeamento muscular.

Vejam a rotina que Serge utilizou para a maior parte da sua carreira:

A) Segunda e Quinta-feira (QUADRANTES-TORAX)

- 1) Agachamento 8 x 12
- 2) Leg press 8 x 12
- 3) Leg extension 6 x 12
- 1) Distensões em banco plano 8 x 12
- 2) Cruz com halteres em banco plano 6 x 12
- 3) Distensões em banco inclinado 8 x 12
- 4) Cruzes com halteres em banco inclinado 6 x 12
- 5) Pullover com halteres 6 x 12

B) Terça e Sexta-feira (COSTAS-FEMURALS)

- 1) Trações na barra com presa supina 6 x 12
- 2) Lat machine para trás 8 x 12
- 3) Lat machine à frente 6 x 12
- 4) Remador com barra de pesos com busto flexionado 6 x 12

- 1) Leg curl deitado 8 x 12
- 2) Leg curl de pé 8 x 12
- C) *Quarta-feira e Sábado (BRANÇOS-DELTOIDES)*
 - 1) Lento para trêns com barra de pesos 6 x 12
 - 2) Levantamentos frontais com halteres (alternados) 6 x 12
 - 3) Puxadas ao queixo com barra de pesos 6 x 12
 - 4) Levantamentos laterais 6 x 12
- 1) Curl com cabos 6 x 12
- 2) Pushdown 6 x 12
- 3) Flexão com barra de pesos 6 x 12
- 4) Paralelas estreitas 6 x 12

Em relação às panturrilhas, Serge costumava treinar quase todos os dias, alternando vários exercícios tanto leves quanto pesados.

Para os músculos abdominais, todas as manhãs realizava numerosas repetições de sit-up (se diz até 2.000 ou um pouco menos), enquanto nunca treinou diretamente os músculos do trapézio e do antebraço.

REG PARK



O de Reg Park (classe 1928) pode certamente ser considerado o físico hercúleo por excelência: músculos grandes e potentes, distribuídos por um corpo com mais de 1,85 m.

Muitos irão se perguntar como teria feito o Hércules britânico a ostentar um corpo assim impressionante e imponente.

A filosofia de treinamento de Reg era extremamente simples: ele estava convencido que ninguém poderia obter um físico musculoso e imponente sem se tornar forte nos exercícios de base.

Reg geralmente treinava todo o corpo 3 vezes por semana, utilizando principalmente exercícios *multiarticulares*, que considerava os *Á*nicos capazes de garantir um crescimento muscular *real e duradouro*.

Nas suas *rotinas* nunca faltavam distensões em banco horizontal, distensões sobre a cabeça (em particular, aquelas atrás do pescoço, que Reg considerava um 'must' para ter deltoides enormes), levantamentos terra, puxadas olímpicas, agachamento para trás e à frente e remador com busto flexionado.

Reg era extremamente contrário aos treinamentos atômico o *cedimento*, já que segundo ele, parar em uma ou mais séries ³ maltrataria inutilmente o sistema *nervoso* central, provocando uma queda de *força* e, deste modo, da confiança em si mesmo, quando na realidade a principal função do treinamento deveria ser aquela de reforçar a autoestima, além do físico.

Era comum que ele usasse cargas que permitissem de 5 a 10 repetições sem tentar a exaustão durante a execução da série: em particular, projetou um *esquema* de treinamento, que consistia em realizar 5 séries de 5 repetições, esquema que foi sucessivamente *retomado e modificado* por *Bill Starr*, levantador de pesos e *strength trainer* de algumas equipes de futebol nos anos 70.

Reg Park recomendava aos principiantes realizar 5 séries com 5 repetições com cargas progressivamente mais pesadas: em particular, a primeira série deveria ser realizada com 60% da carga de treino, a segunda com 80% e as últimas três com o peso máximo.

Assim, supondo por exemplo, uma carga de treinamento de 100 kg, se deveria proceder da seguinte forma:

- 1 x 60
- 1 x 80
- 1 x 100
- 1 x 100
- 1 x 100

Caso fosse capaz de completar todas as séries com uma técnica *correta*, no treino seguinte deveria ter sido adicionado peso (Reg Park recomendava adicionar 2-4 kg em média, de acordo com o exercício). No caso de *plateau*, ou seja, de esgotamento nas cargas, a coisa melhor teria sido aquela, *in primis*, de controlar a alimentação e verificar se o repouso era suficiente e, de modo secundário, descarregar 15-20% aproximadamente de peso e recomendar do princípio com a progressão.

Reg estava convencido que os exercícios de isolamento servissem apenas nas proximidades de *concursos* ou *competições* e que fossem totalmente inúteis aos principiantes e aos intermediários e em geral a quem não tivesse ainda construído fundamentos sólidos e, mesmo que em alguns exercícios como a flexão com barra de pesos, utilizasse a técnica do *cheating*, sustentava que em quase todos os movimentos fosse adequada uma execução limpa e correta para evitar lesões musculares e articulares. Em particular, ele recomendava manter sempre a coluna vertebral em posição neutra, os joelhos alinhados com as pontas dos pés, os cotovelos sob os pulsos e o pescoço alinhado com a coluna vertebral.

Era também contrário em mudar continuamente as *rotinas* de treinamento, afirmando que os resultados de um programa sensato são vistos por um longo período, para os quais uma variação precoce não teria permitido as *adaptações* apropriadas, danificando os *progressos*.

Não via com bons olhos nem a quase totalidade dos integradores já que, segundo ele, não substituíam uma dieta rica e balanceada, afirmando que o dinheiro deveria ser gasto com a comida e não com produtos chamados como milagrosos (no seu tempo não havia muitos integradores e obviamente Reg se referia aos praticantes da sua época). De acordo com ele, os *Á*nicos suplementos válidos eram:

- 1) *multivitamínicos*;

2) *omega3*;

3) *proteínas do soro do leite*.

Em geral, Reg afirmava que sem um trabalho *duro* nunca seriam obtidos resultados importantes e que não se deveria atribuir nenhuma importância à duração dos treinamentos já que o que contava realmente eram a alimentação e a *recuperação pós-treino*: pode treinar por horas, o importante é que coma e durma de forma *suficiente*.

Veja agora algumas das *rotinas* que o grande Reg seguiu no decorrer da sua carreira:

ROTINA nº1

Military press (military press) 3 x 10 - 8 - 6

Distensões no chão 3 x 10 - 8 - 6

Flexão com barra de pesos 3 x 10 - 8 - 6

Pullover com barra de pesos 3 x 10 - 8 - 6

Agachamento 3 x 10 - 8 - 6

*A rotina era realizada 3 vezes por semana em dias alternados (assim, segunda, quarta e sexta-feira).

ROTINA nº2 (Reg Park - nível principiante) Treinamento A

Back squat 5 x 5

Chin ups ou pull ups 5 x 5

Dips ou distensões em banco plano 5 x 5

Trabalho para o pulso 2 x 10

Panturrilha 2 x 15 - 20

Treinamento B

Front squat 5 x 5

Remador com barra de pesos 5 x 5

Distensões militares 5 x 5

Levantamentos 3 x 5 (2 séries de aproximação e 1 série de treino)

Trabalho para o pulso 2 x 10

Panturrilha 2 x 15 - 20

*cada treinamento era alternado em 3 dias por semana (assim como ABA, BAB)

ROTINA nº3

Back squat 5 x 5

Distensões em banco 5 x 5

Power clean 8 x 2

Military press 5 x 5

Flexão com barra de pesos 3 x 5, depois 2 x 5 com *cheating*

Levantamento terra 5 x 1 - aumentar a carga progressivamente até uma série máxima (os principiantes deveriam realizar uma série de 5 repetições)

*A rotina era realizada 3 vezes por semana em dias alternados e o levantamento era inserido no terceiro dia)

ROTINA nº4

Front squat 5 x 5

Clean e press 2 séries de aproximação com 2 repetições e depois 5 x 2 de treino

Puxadas ao queixo com

barras de peso 5 x 5

Dips 5 x 8

Curl com halteres 5 x 5

Levantamento terra 5 x 1 aumentar a carga progressivamente até uma série máxima (os principiantes deveriam fazer uma série com 5 repetições)

*A rotina era realizada 3 vezes por semana em dias alternados; no clean and press depois de 5x2 eram facultativas 2 de 3 repetições de push jerk e o levantamento era inserido apenas no terceiro dia).

ROTINA nº5

Hiperextensões 1 x 20

Agachamento 5 x 5

Banco 5 x 5

Meio levantamento com partida dos joelhos 5 x 5

Remador com busto flexionado com barra

de pesos 5 x 5

Leg raise 1 x 25

*A rotina era realizada 3 vezes por semana em dias alternados.

ROTINA nº6

Programa de 3 fases

FASE 1

Hiperextensões 3 x 10

Back squat 5 x 5

Banco plano 5 x 5

Levantamento terra 5 x 5

FASE 2

Hiperextensões 3 4 x 10

Front squat 5 x 5

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.