

# ELÁSTICO OU BORRACHA

**Sugestão:** 1 kit com 3 elásticos ou borrachas (com tensões diferentes: intensidade fraca, média e forte) **Preço:** de R\$ 20 a R\$ 40 (dependendo da tensão). \* Elásticos com manoplas e mosquetões têm custo bem mais elevado. Já um par de puxador para faixas elásticas ou borracha custa em torno de R\$ 35.



## AGACHAMENTO

**Músculos principais:** anterior da coxa (quadríceps), posterior da coxa e glúteo

**Dica:** Mantenha o afastamento dos pés na largura do quadril.



## AFUNDO

**Músculos principais:** glúteo, anterior (quadríceps) e posterior da coxa

**Dica:** Preste atenção no alinhamento dos joelhos, não deixando que ultrapasse a ponta dos pés.



## GLÚTEO

**Músculos principais:** glúteo máximo

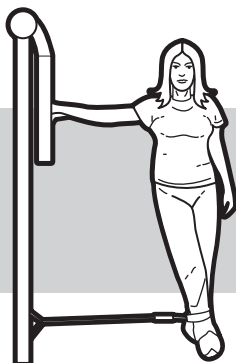
**Dica:** Mantenha a postura reta, não deixando a perna elevar de mais a ponto de forçar as coluna lombar.



## ABDUÇÃO

**Músculos principais:** lateral do quadril

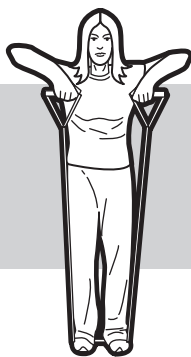
**Dica:** Na hora da execução, tenha o cuidado de não balançar o quadril na tentativa de pegar impulso para afastar mais a perna. Tente sentir bem a musculatura que está sendo trabalhada.



## ADUÇÃO DA COXA

**Músculos principais:** internos da coxa

**Dica:** Atenção nesse exercício para não balançar (roubar) o corpo na hora de fechar a perna. A perna que está sendo trabalhada não deve ultrapassar a linha da outra perna.

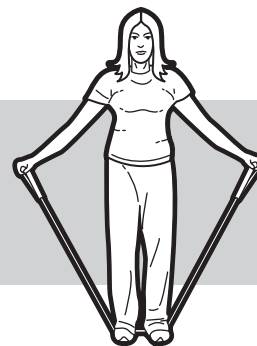
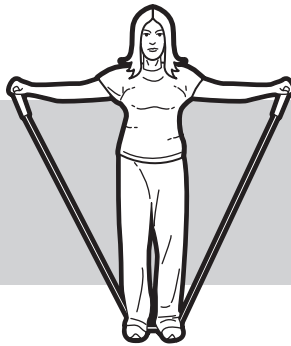


## REMADA ALTA

**Músculos principais:**

ombro (deltóide) e trapézio

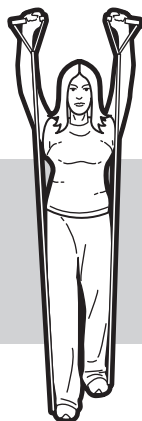
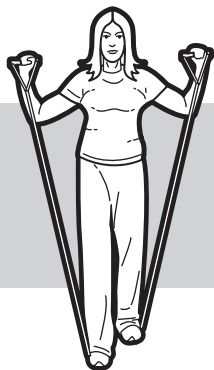
**Dica:** Quando levantar o braço, deixe o cotovelo ultrapassar um pouquinho a linha do ombro.



## ELEVAÇÃO LATERAL

**Músculos principais:** ombro (deltóide)

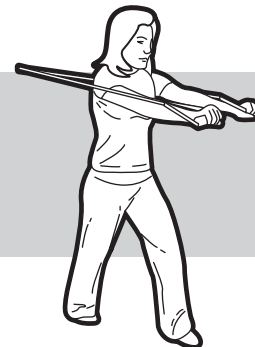
**Dica:** Tente fazer o movimento sem tensionar ombro e pescoço e projetar a cabeça à frente.



## DESENVOLVIMENTO

**Músculos principais:** ombro (deltóide) e trapézio

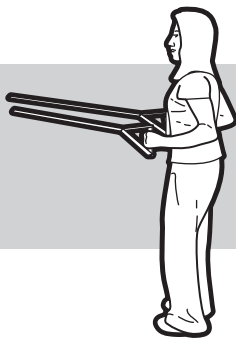
**Dica:** Procure manter o alinhamento corporal principalmente quando elevar o braço acima, evitando o arqueamento da coluna.



## FLY

**Músculos principais:** peitoral e tríceps

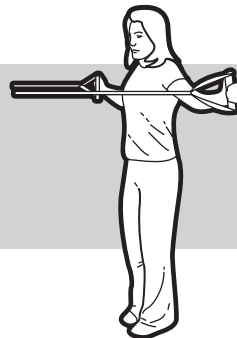
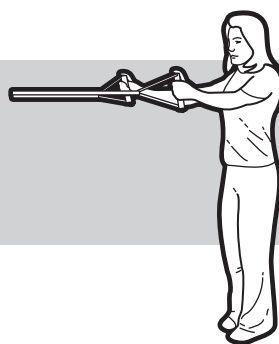
**Dica:** Mantenha o corpo ligeiramente inclinado para a frente e tenha cuidado para não arredondar os ombros na hora de esticar os braços.



## REMADA

**Músculos principais:** costas e bíceps

**Dica:** Na execução do movimento, contraia bem o abdome e preste atenção para não jogar o corpo para trás quando finalizar a remada.



## CRUCIFIXO INVERSO

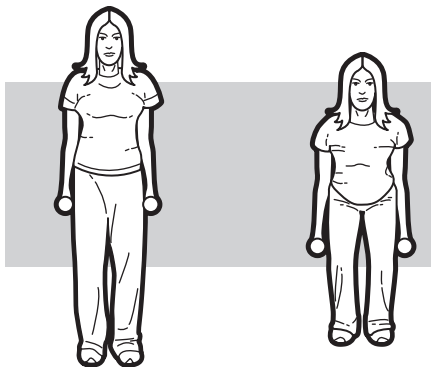
**Músculos principais:** ombro posterior (deltóide) e costas

**Dica:** Mantenha o alinhamento corporal e, na hora da execução faça a abertura dos braços na mesma linha do corpo. Na volta do movimento, vá somente até onde sentir a tensão do elástico.

# HALTERES

**Sugestão:** 1 kit com 2 ou 3 pesos (de 2 a 5 kg para mulheres; de 5 a 10 kg para homens)

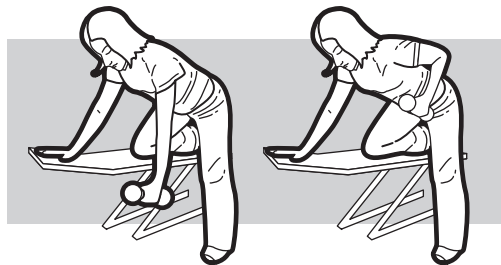
**Preço:** de R\$ 20 a R\$ 90 o par (dependendo do peso)



## AGACHAMENTO

**Músculos principais:** anterior da coxa (quadríceps), posterior da coxa e glúteo

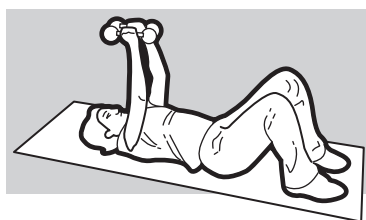
**Dica:** Tenha cuidado para não arredondar as costas no momento da execução e não deixar o joelho ultrapassar a ponta do pé. Para facilitar, imagine-se que está sentando numa cadeira.



## REMADA UNILATERAL

**Músculos principais:** costas e bíceps

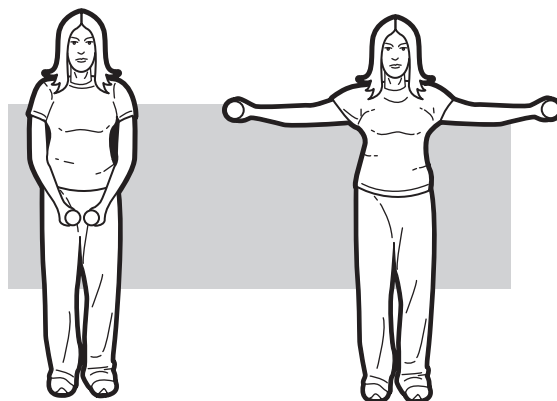
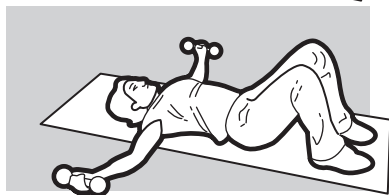
**Dica:** Mantenha as costas retas, não deixando o ombro rodar para a frente na hora da subida do braço.



## CRUCIFIXO REGULAR

**Músculos principais:** peitoral

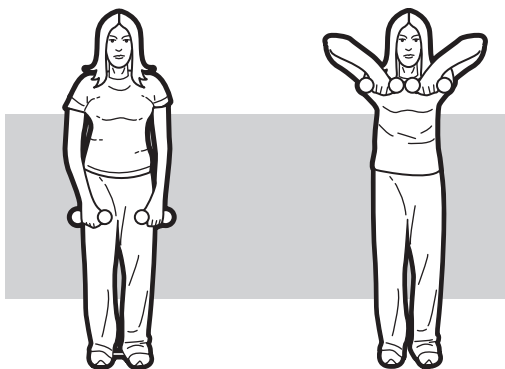
**Dica:** Apóie totalmente as costas no solo para que a coluna não fique arqueada na hora da descida do pesinho.



## ELEVAÇÃO LATERAL

**Músculos principais:** ombro (deltóide)

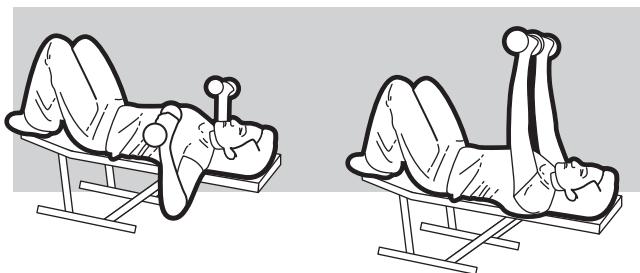
**Dica:** Mantenha a palma da mão voltada para baixo e deixe o braço ligeiramente flexionado na hora do movimento.



## REMADA ALTA

**Músculos principais:** ombro (deltóide) e trapézio

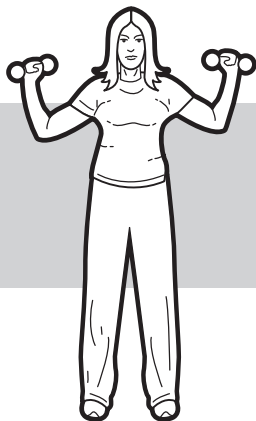
**Dica:** Encoste um pesinho do outro, terminando a puxada embaixo do queixo e o cotovelo acima da linha dos ombros.



## FLY REGULAR

**Músculos principais:** peitoral e tríceps

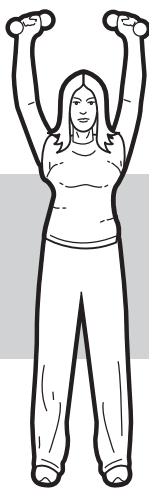
**Dica:** Faça esse exercício num banquinho, para você consiga descer o cotovelo um pouco abaixo da linha do corpo.



## DESENVOLVIMENTO

**Músculos principais:** ombro (deltóide) e trapézio

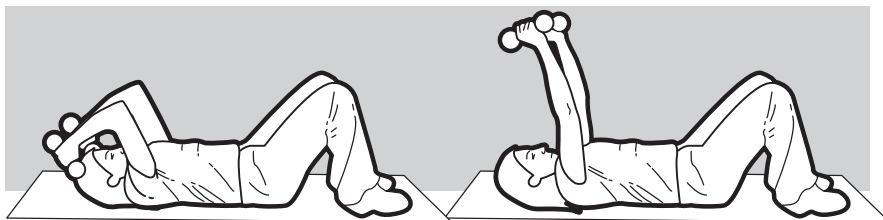
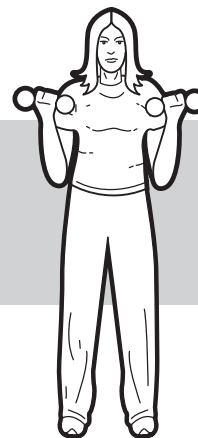
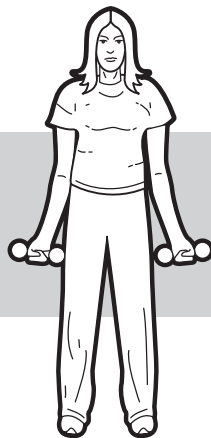
**Dica:** Procure manter o abdome contraído e evite que o corpo arqueie no momento da elevação do braço.



## ROSCA DIREITA

**Músculos principais:** bíceps

**Dica:** Mantenha os cotovelos alinhados ao tronco e tenha o cuidado para não balançar o corpo na hora do movimento.



## TRÍCEPS TESTA

**Músculos principais:** tríceps

**Dica:** Deixe o cotovelo na mesma altura do ombro. Na execução do movimento, estenda o braço totalmente e não deixe que o cotovelo (antebraço) saia do lugar.

## DICAS E CUIDADOS

**Escolhendo os exercícios:** Para montar sua série, escolha pelo menos um exercício para cada músculo principal. Lembre-se que uma série de cerca de 30 minutos já é suficiente. Caso queira e goste de trabalhar um pouco mais de perna ou segmento corporal, não há problema em adicionar na sua planilha um segundo exercício, desde que varie.

**Freqüência na semana:** Faça de 2 a 3 vezes na semana, em dias alternados.

**Número de séries e repetições:** O ideal são 3 séries de 12 a 15 repetições de cada exercício. Para as primeiras aulas, faça apenas 2 séries.

**Adequando à planilha de corrida:** Algumas pessoas preferem fazer os exercícios de fortalecimento no mesmo dia de treinos mais fortes, outras não. Não existe regra para isso. Apenas tenha cuidado ao realizar exercícios de força quando estiver muito cansado, para não correr o risco de se machucar.

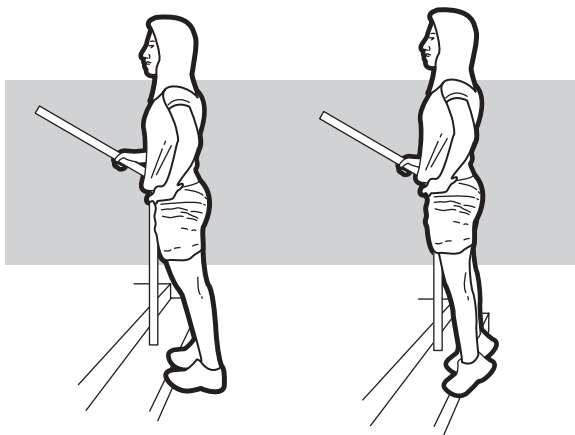
**Semana de prova:** Caso já esteja acostumado com sua série de exercícios, não há nenhum problema em fazê-la na semana da competição, desde que não aumente a intensidade e esteja levando sua seqüência sem problemas. No entanto, não invente absolutamente nada na semana de prova.

**Regularidade e adaptação:** Tenha em mente que qualquer coisa nova que você inicie será preciso de um período de adaptação, que leva cerca de um mês. Como a chave para o sucesso é ter uma rotina de treino regular, se não seguir à risca os treinos e sempre estiver reiniciando, não passará dessa fase de adaptação e sempre será uma tortura recomeçar.

**Administrando o cansaço:** Assim como acontece na corrida, nem todo dia estamos iguais para encarar uma sessão de treinamento. Caso esteja cansado, diminua as séries (faça apenas 2), mas não a intensidade dos exercícios.

**Auxílio profissional:** Caso queira fazer um treino diferenciado, pense em ter um gasto a mais e pagar um profissional para montar sua planilha de treino e, de vez em quando, orientá-lo na execução dos movimentos, na evolução das cargas e na periodização do seu treinamento.

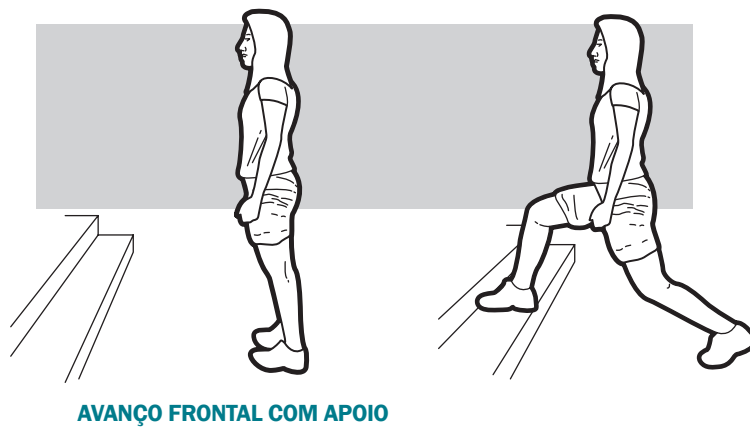
## ESCADA



### ELEVAÇÃO DE TORNOZELO

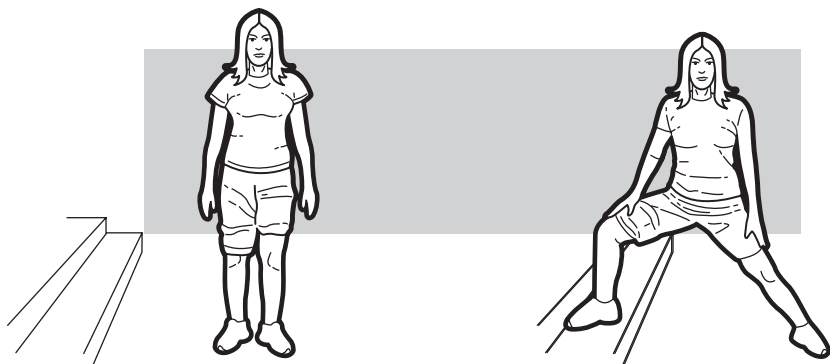
**Músculos principais:** panturrilha

**Dica:** Não exagere na descida do calcanhar.



### AVANÇO FRONTAL COM APOIO

**Músculos principais:** glúteo e anterior (quadríceps) e posterior da coxa. **Dica:** Preste atenção no alinhamento dos joelhos, não deixando que ultrapasse a ponta dos pés. Mantenha o tronco reto.



### AVANÇO LATERAL COM APOIO

**Músculos principais:** adutores (interno de coxa), glúteo e anterior (quadríceps) e posterior da coxa. **Dica:** Mantenha os joelhos voltados para a ponta dos pés.

## Montando sua própria academia

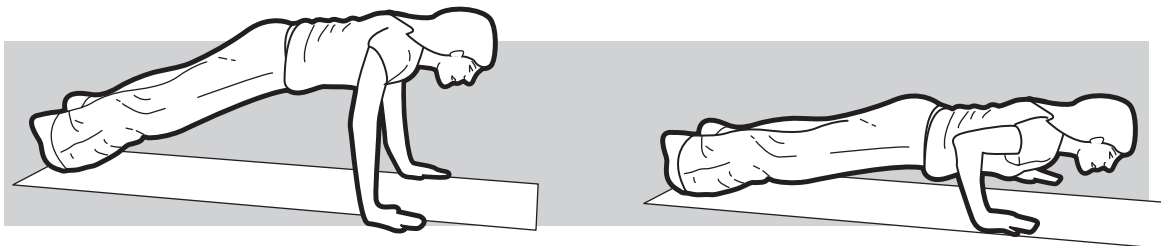
**S**e você tiver espaço em casa e quiser investir numa academia própria, pode optar por uma estação de ginástica, que é um só aparelho em que é possível fazer exercícios variados para trabalhar os principais músculos, como anterior e posterior da coxa, costas, ombros, bíceps e tríceps.

**Preço:** de R\$ 500 a R\$ 2.000 (dependendo do modelo e da quantidade de exercícios oferecidos). Existem ainda as multiestações de academia, com uma ou mais colunas (para 1 ou 2 pessoas), que podem chegar a cerca de R\$ 6.000.

## COLCHONETE

**Sugestão:** 1 unidade

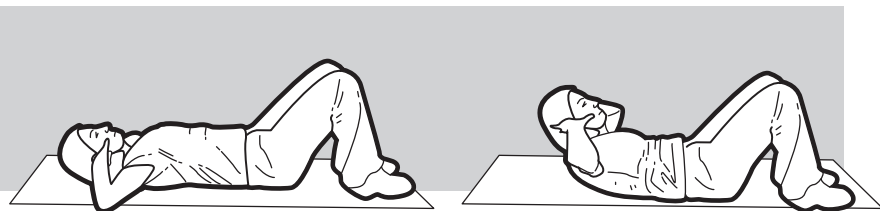
**Preço:** R\$ 20



### FLEXÃO DE BRAÇO

**Músculos principais:** peitoral e tríceps.

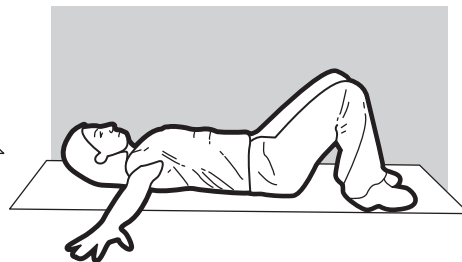
**Dica:** Mantenha o corpo reto e as mãos numa distância não maior nem menor do que a largura dos ombros. Se tiver dificuldade no movimento, pode fazê-lo com os joelhos apoiados no chão.



## ABDOMINAL SUPRA

**Músculos principais:** superior do abdome

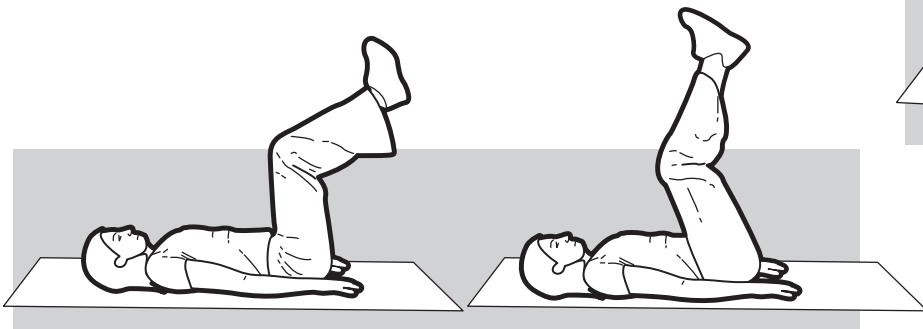
**Dica:** Tenha o cuidado para não usar a cabeça para impulsionar o movimento.



## ABDOMINAL OBLÍQUO

**Músculos principais:** oblíquo externo do abdome

**Dica:** No momento da execução, eleve o tronco na diagonal e evite movimentos bruscos na hora da rotação da coluna.



## ABDOMINAL INFRA

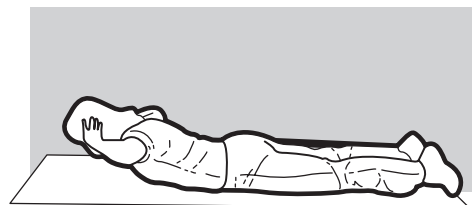
**Músculos principais:** inferior do abdome. **Dica:** Concentre a força na região inferior do abdome, evitando dar impulso com as pernas.



## ELEVAÇÃO DE QUADRIL

**Músculos principais:** glúteo e posterior da coxa

**Dica:** Procure fazer movimentos suaves na hora da elevação do quadril.



## DORSAL

**Músculos principais:**

erectores da coluna e glúteo

**Dica:** Não é necessário elevar muito o tronco e mantenha a cabeça voltada para o chão, e não para cima.

## Sugestões de séries

### INICIANTE

**Duração:** 20 minutos

Agachamento, abdução de coxa, adução de coxa, fly, remada costas, panturrilha, abdominal supra e elevação de quadril

### INTERMEDIÁRIO

**Duração:** 30 minutos

Agachamento, avanço com apoio, adução de coxa, abdução de coxa, flexão de braço, remada costas, panturrilha, abdominal supra, abdominal infra e dorsal

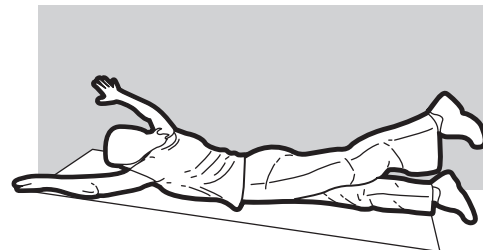
### AVANÇADO

**Duração:** 35 minutos

Agachamento, afundo, avanço lateral com apoio, crucifixo regular, remada costas, desenvolvimento, rosca, panturrilha, abdominal oblíquo, abdominal infra e dorsal alternado

### SÉRIE EMERGENCIAL

Agachamento, afundo, panturrilha e abdome supra



## DORSAL ALTERNADO

**Músculos principais:** da coluna e glúteo

**Dica:** Não eleve muito braços e pernas, a ponto de sentir um desconforto na lombar.