



ACADEMIA CENTRAL FITNESS

# O GUIA DEFINITIVO DA MUSCULAÇÃO

O E-BOOK QUE VAI ESCLARECER TODAS AS SUAS DÚVIDAS SOBRE  
MUSCULAÇÃO, EMAGRECIMENTO, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL,  
ANABOLIZANTES E TREINAMENTO NA ACADEMIA.

# INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao universo fitness.

Independentemente do motivo - saúde ou estético - parabéns por tomar a iniciativa de adotar uma rotina saudável. Agora você sentirá uma onda de energia positiva em seu corpo, resultado da atividade física.

Este e-book foi desenvolvido para oferecer informações valiosas e de qualidade, para ser revisado repetidamente e solidificar seus conhecimentos. Nós incluímos muitos detalhes para que você possa obter o máximo de proveito dos seus treinamentos e atingir seus objetivos.

Observe que o objetivo deste e-book não é substituir profissionais de qualquer área, mas sim fornecer informações completas sobre as nuances relacionadas ao alcance de objetivos no fitness.





**01**

Como usar este e-book

**02**

Alimentação

**03**

Beba água

**04**

Introdução ao  
treinamento

**05**

Tipos de treinamento

**06**

Recursos Hormonais

**ÍNDICE**

# CAPÍTULO 1

## Como usar este e-book

Estruturamos este e-book com capítulos claros e fáceis de seguir, para garantir uma experiência de leitura envolvente e agradável.

Cada seção foi pensada para ser compreendida por iniciantes e intermediários na musculação, além de aqueles que procuram orientação sobre este assunto. Nós evitamos o uso de termos técnicos e jargões, a fim de tornar o conteúdo acessível para todos. Mesmo se você já é um praticante avançado, poderá encontrar novas informações úteis aqui.

Cada capítulo aborda uma etapa importante, identificada com base em estudos realizados com nossos alunos na academia. Estes estudos revelaram que estas etapas são as mais difíceis de entender ou prejudicam os resultados dos praticantes.

Incluímos também um tópico sobre anabolizantes, apesar de não incentivarmos o seu uso, acreditamos ser importante informar sobre os efeitos colaterais e os perigos envolvidos. Lembre-se sempre de seguir as recomendações médicas.





# CAPÍTULO 2

Alimentação



[www.academiacentralfitness.com.br](http://www.academiacentralfitness.com.br)

Você já deve ter ouvido muitas pessoas falando sobre a importância da alimentação na musculação, mas é hora de você sentir a verdadeira magnitude disso. A alimentação é tão importante quanto o próprio treino e pode ser a chave para alcançar resultados sérios e duradouros.

Imagine uma pirâmide, a alimentação é o alicerce que sustenta todas as outras camadas. É a base para a construção de uma forma física forte e saudável. Os alimentos que ingerimos desempenham um papel vital na nossa aparência e bem-estar. Enquanto o exercício é importante, a nutrição tem um impacto ainda maior na nossa forma física.

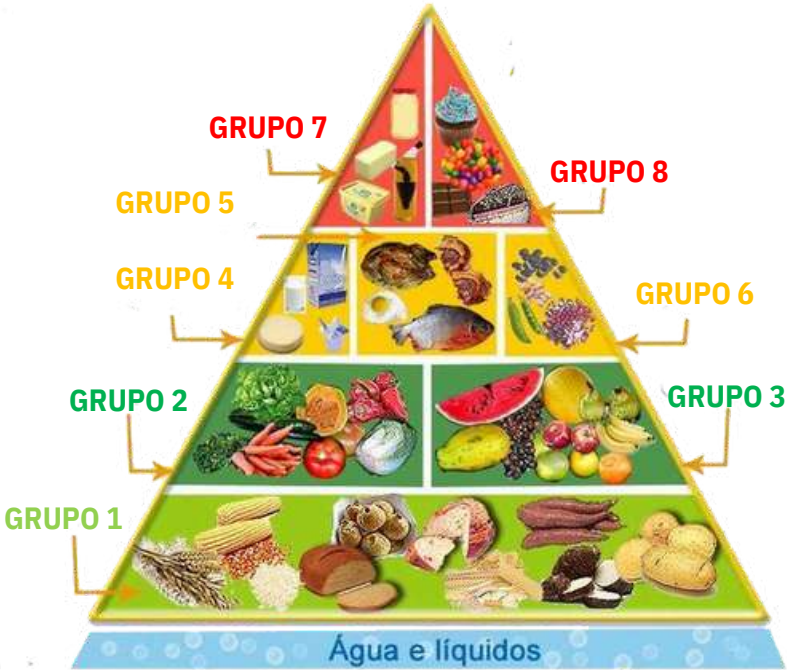
Hoje em dia, a tendência é se concentrar na alimentação saudável como o objetivo principal do condicionamento físico. Quando hábitos alimentares saudáveis se tornam um estilo de vida, não só nos sentimos mais saudáveis e felizes, mas também conseguimos reduzir a gordura corporal, aumentar nossa autoestima e prevenir doenças.

Estudos comprovam que a alimentação saudável é a parte mais importante de qualquer programa de condicionamento físico. Médicos estão cada vez mais ensinando hábitos alimentares saudáveis como uma forma de melhorar a saúde geral, combatendo a obesidade e as doenças relacionadas.

Agora, imagine a sua própria pirâmide. A alimentação saudável é o alicerce para a construção de um corpo forte e saudável. Acompanhe-nos na próxima página e veja como construir sua própria pirâmide de saúde.



## PIRÂMIDE ALIMENTAR:



**ALIMENTOS ENERGÉTICOS EXTRAS**  
**ALIMENTOS CONTRUTORES**  
**ALIMENTOS REGULADORES**  
**ALIMENTOS ENERGÉTICOS**



# CAPÍTULO 2: ALIMENTAÇÃO

## **Grupo 1: Carboidratos:**

Representa a base da pirâmide, indicando os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue.

O consumo na forma integral é recomendado pelo número de fibras, vitaminas e minerais que deixam essa absorção mais lenta.

As principais fontes de carboidrato são: arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, etc.

## **Grupo 2: Verduras e Legumes:**

Está acima da base da pirâmide, representando as fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo. O consumo de verduras e legumes melhora o hábito intestinal.

Alguns alimentos deste grupo são: brócolis, couve, repolho, abobrinha, etc.

## **Grupo 3: Frutas:**

As frutas estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais. A frutose (açúcar da fruta) aumenta o nível de açúcar no sangue de forma rápida.

Alguns exemplos de frutas são: abacaxi, maçã, banana, kiwi, caju, acerola, etc.



## CAPÍTULO 2: ALIMENTAÇÃO

### **Grupo 4: Leite e derivados**

Localizado na parte intermediária da pirâmide, o leite e seus derivados são uma excelente fonte de cálcio, que é essencial para a constituição óssea e dos dentes. Além disso, também fornecem proteínas ao organismo.

Os principais alimentos deste grupo são: queijo, leite, iogurtes, etc.

### **Grupo 5: Carnes e Ovos**

Assim como os leites e derivados, este grupo está na parte intermediária da pirâmide e representa a fonte de proteína de origem animal. Os alimentos deste grupo têm como característica serem ricos em ferro e vitaminas B6 e B12, prevenindo anemias.

Os principais alimentos deste grupo são: peixe, frango, carne, ovos, etc.



## 6 ALIMENTOS

QUE AJUDARÃO NO CRESCIMENTO DA MASSA MAGRA



**OVOS**



**CARNES MAGRAS**



**BANANA**



**BATATA DOCE**



**PEITO DE FRANGO**



**PEIXE**



# CAPÍTULO 2: ALIMENTAÇÃO

## 1) CARNES MAGRAS

São essenciais para este tipo de dieta pois são fontes de múltiplas propriedades benéficas para o crescimento muscular como ferro, zinco, vitaminas do complexo B, aminoácidos e proteínas. Vale lembrar que as proteínas são a matéria prima para obtenção de massa magra, porém, nem toas as proteínas são iguais, o que ressalta a importância de um cardápio diversificado.

## 2) PEITO E FRANGO

Famoso entre as dietas fitness por conter um alto teor de proteínas e baixo valor calórico. Incluir o peito de frango nas refeições auxilia a manutenção e reparação muscular, assim como equilibra o peso.

## 3) BANANA

Frutas são da mesma forma indispensáveis para quem busca aumentar o ganho de massa magra. Porém a banana merece uma atenção especial na dieta. Ela fornece energia de forma rápida e também é de fácil digestão. É rica em vitaminas e minerais, junção igualmente favorável para redução de câibras, cansaço, manutenção muscular e melhor performance durante os treinos.

## 4) PEIXES

São ricos em ômega-3, proteínas, e ácidos. Consumir peixes melhora o metabolismo ao mesmo tempo em que a gordura boa presente nesse alimento é responsável por impulsionar a produção de hormônios que aceleram o crescimento muscular.

## 5) BATATA DOCE

Este alimento é bem conhecido por quem investe em melhores resultados para os treinos, isso pois, a batata doce detém carboidrato de baixo índice glicêmico, bem como, favorece o desempenho durante os exercícios e ajuda a preservar os ganhos musculares.

## 6) OVOS

As proteínas presentes nos ovos são de altíssima qualidade e ainda contêm também aminoácidos, ferro, e vitaminas A,D,K

## 5 ALIMENTOS

QUE AJUDARÃO NA PERDA DE GORDURA:



**OVOS**



**AVEIA**



**FEIJÃO**



**NOZES**



**ABACATE**

# CAPÍTULO 2: ALIMENTAÇÃO

## 1. Ovos

Em um estudo de 21 homens, os pesquisadores compararam os efeitos de comer ovos ou comer um bagel no café da manhã na ingestão de alimentos, fome e satisfação. Descobriu-se que os homens que haviam tomado o café da manhã com ovos comiam muito menos na próxima refeição e nas 24 horas seguintes do que aqueles que haviam tomado o café da manhã com bagel. Aqueles que comeram os ovos também relataram sentir menos fome e mais satisfação três horas após o café da manhã.

## 2. Aveia

Um estudo envolvendo 47 adultos analisou diferenças de apetite, saciedade e ingestão de refeições após os participantes comerem aveia, em oposição a um cereal de café da manhã. Depois de comer aveia, os participantes sentiram-se significativamente mais cheios e com menos fome do que depois de comer o cereal. Além disso, a ingestão de calorias no almoço foi menor depois de comer aveia do que depois de comer cereais matinais.

## 3. Feijão, grão de bico, lentilha e ervilha

Eles podem influenciar a perda de peso devido ao seu efeito na saciedade, bem como ao seu teor de proteínas e fibras. Dietas de perda de peso que os incluíam resultaram em perda de peso significativamente maior do que aquelas que não o fizeram.

## 4. Nozes

Um estudo envolvendo mulheres com sobrepeso e obesas comparou uma dieta de perda de peso suplementada com 50 gramas (g) de amêndoas por dia com uma dieta de perda de peso que não incluía nozes. Após 3 meses, as mulheres no grupo de amêndoas perderam significativamente mais peso do que as mulheres no grupo sem nozes. As mulheres do grupo das amêndoas também tiveram reduções muito maiores no tamanho da cintura, índice de massa corporal (IMC), colesterol total, triglicerídeos e açúcar no sangue.

## 5. Abacates

Um estudo realizado com adultos americanos descobriu que as pessoas que consumiam abacate pesavam significativamente menos e tinham um IMC menor do que aquelas que não consumiam.

# CAPÍTULO 3

---

Beba água



[www.academiacentralfitness.com.br](http://www.academiacentralfitness.com.br)

# CAPÍTULO 3: BEBA ÁGUA

## A IMPORTÂNCIA DE BEBER ÁGUA ANTES, DURANTE E APÓS O EXERCÍCIO

Se o assunto é resultado nos treinos não pode faltar o tema hidratação. Sim, se você acha que se hidratar é coisa de comercial de youtube está enganado.

### Dependemos da água para sobreviver.

Cada célula, tecido e órgão precisa de água para funcionar. Nosso corpo usa a água para regular a temperatura do corpo, ajudar na digestão, transportar nutrientes, lubrificar as articulações e remover resíduos.

A água é necessária para uma boa saúde e um forte desempenho na academia ou ao treinar em qualquer lugar. Perdemos água ao longo do dia, não só de ir ao banheiro, mas de suar e respirar! Perdemos água ainda mais rápido quando o tempo estiver quente ou estivermos fisicamente ativos, por isso precisamos reabastecer para manter a hidratação.

Nosso corpo tem maneiras de nos dizer quando está desidratado, mas não devemos esperar por esses sinais. Beba água durante todo o dia e aumente a ingestão de água durante a atividade física, quando estiver quente ou se sentindo mal.

Mas se você estiver vendo alguns dos sinais abaixo, talvez já esteja precisando beber um pouco mais:

- Boca seca
- Dores de cabeça
- Dormir mal
- Fadiga
- Mau desempenho
- Falta de concentração
- Pele ruim
- Urina mais escura que o normal

### Você sofre de câibras musculares, tonturas ou fadiga após o exercício?

Em uma hora de exercício, o corpo pode perder mais de  $\frac{1}{4}$  de sua água. A desidratação leva à fadiga muscular e à perda de coordenação.

Sem um suprimento adequado de água, o corpo não terá energia e os músculos poderão sofrer câibras. Então, beba antes, durante e depois de um treino.

# CAPÍTULO 3: BEBA ÁGUA

O tecido muscular magro contém mais do que 75 % de água, de modo que quando o corpo é curto em H<sub>2</sub>O, músculos são mais facilmente fatigados. Manter-se hidratado ajuda a evitar o declínio no desempenho, força, potência, capacidade aeróbica e anaeróbica durante o exercício.

Portanto, quando seus músculos estiverem cansados demais para terminar um treino, pegue um copo de água antes de voltar a ele. Você sabia que o coração deve trabalhar mais para obter sangue para os músculos que trabalham? Quando não há água suficiente no sangue, o volume e a pressão sanguínea diminuem, resultando em tonturas e fadiga.

## ENTÃO, QUER OLHAR, SENTIR E TREINAR MELHOR?

### BEBA MAIS ÁGUA

A água está diretamente ligada aos seus ganhos musculares por diversos fatores. Se a aptidão é importante para você, é provável que haja várias rotinas e disciplinas a serem seguidas todos os dias em nome da construção muscular - uma certa quantidade de tempo gasto com exercícios, uma dieta específica, uma ingestão definida de vitaminas, calorias e proteína, etc. Mas o que geralmente é esquecido na lista cheia de hábitos saudáveis é o consumo de água.

Um nutriente vital que compõe 2/3 do nosso corpo, a água é crucial para a construção e desenvolvimento de músculos fortes.

Confira abaixo uma lista de pelo menos oito benefícios que a água vai trazer para você com relação aos seus treinos na academia

### 1. A água ajuda na manutenção e no equilíbrio dos fluidos corporais.

Nossos corpos são compostos de 60% de água. Beber água durante todo o dia ajuda a manter esses fluidos e garante que estamos controlando nossos 60%.

### 2. A água ajuda no controle de calorias.

A água potável é usada como uma estratégia de perda de peso, pois ajuda você a se sentir cheio mais rapidamente, fazendo com que você consuma menos calorias.

Além disso, comer alimentos com maior teor de água exigirá um processo de digestão mais lento, fazendo com que você se sinta mais cheio por mais tempo.



# CAPÍTULO 3: BEBA ÁGUA

## ÁGUA COM GÁS

Essa água com gás que eu vou falar aqui é aquela água com gás sem sabor, sem adoçante, sem nada. Não é aquela falsa água com gás com sabor de limão, com sabor de abacaxi, e assim por diante. A verdade que essas com sabores são refrigerantes sem açúcar, mas com adoçante e com vários compostos químicos. São bem diferentes da água com gás que Vamos falar aqui ok?

## QUANTIDADE DE CALORIAS

A água com gás nada mais é do que a água com CO<sub>2</sub>, logo ela é caloria zero. a água com gás continua sem nenhuma caloria, como a água normal do filtro, da garrafa mineral que você bebe. Ela Continua sendo água da mesma forma, então em termos de caloria, a água puramente ter gás, não acrescenta caloria, e por isso ela não faz engordar, ela não aumenta glicemia, ela não mexe na secreção de insulina, nada disso.

## ÁGUA COM GÁS E A CELULITE

Muitas mulheres tem pânico de tomar refrigerante e água com gás por achar que terão mais celulites, já que existe uma associação do gás com a formação de celulite. Na verdade, o refrigerante dá a celulite pela quantidade de açúcar que está presente nele, que vai fazer com que você inflame mais, sem contar o depósito de gordura que é aumentado. Como o refrigerante é fonte de um açúcar abundante vai fazer com que você tenha muito pico de glicemia, e um pico muito grande de insulina, que vai fazer com que você acumule tudo em forma de gordura.

Entretanto, a água com gás não tem nada a ver com isso, ela não vai te dar mais celulite, Mas também ela não vai resolver a questão da celulite. Nesse caso ela acaba sendo neutra, não precisa se preocupar.

## ÁGUA COM GÁS AJUDA A EMAGRECER

Então será que a água com gás pode te ajudar a emagrecer? Pode. Se você substituir o refrigerante normal do dia a dia, lotado de açúcar, pela água com gás, sem dúvida você vai ter uma diminuição na ingestão de caloria do seu dia a dia.

Sem contar também que a água tem p gás que lembra um pouco as bolinhas do refrigerante então, se você bota uma rodela de laranja ou de limão, ou de lima dentro, dá um saborzinho, umas folhinhas de hortelã fica uma maravilha.

## CAPÍTULO 3: BEBA ÁGUA

Portanto, sim, substituir o refrigerante por uma água com gás flavorizado, ou mesmo a água com gás pura que você comprar num restaurante, onde quer que você for almoçar, te ajuda sim a emagrecer nesse sentido. Tente lembrar que como a água tem gás, se você tiver uma probabilidade maior de produzir gás intestinal, terá mais flatulência.

Poderá dar uma distensão abdominal momentânea, até você eliminar esses gases, você poderá sentir meio inchado, meio empanzinado, e parecerá que você engordou. Da mesma forma, como ela ocupa mais espaço pelo gás, isso pode te ajudar porque vai ocupar um espaço ali no seu estômago, e vai comer menos comida.

### QUAL ÁGUA COM GÁS ESCOLHER

A melhor água com gás para você escolher é aquela água com gás básica, transparente, sem sabor, não inventa muito. Se tiver aroma de maracujá, de abacaxi, já sabe que vai ter corante, conservante, acidulante, estabilizante, e será tipo um refrigerante, que não é água com gás. A água com gás tem que ser que nem a água: sem gosto, sem cheiro, sem sabor, mas com gás. Essa água é a melhor água para você consumir.

### CONTRA INDICAÇÕES DE ÁGUA COM GÁS

Como tudo na vida, tem. Se você tiver histórico de úlcera ou de gastrite, terá mais sensibilidade gástrica-intestinal, pode ser que esse leve ácido do gás carbônico, do monóxido de carbônico, dióxido de carbônico, que é o CO<sub>2</sub>, pode te dar um certo desconforto, então isso aí é para você avaliar individualmente.

Se você tem síndrome do intestino irritável, qualquer doença inflamatória intestinal, esse gás em excesso produzido no seu intestino fatalmente vai te incomodar.

Além disso, se você normalmente já produz muitos gases, tem muita flatulência, tem muita dificuldade em expelir os gases, não vai inventar de tomar água com gás, porque você vai ficar com mais gás ainda e vai ser pior para você.



# CAPÍTULO 4

---

Introdução ao Treinamento



[www.academiacentralfitness.com.br](http://www.academiacentralfitness.com.br)

Antes de começarmos esse capítulo devemos começar dizendo que esse e-book não tem o intuito de substituir nenhum tipo de curso, ou muito menos bibliografia, ok? A ideia aqui não é formar, mas sim informar.

Portanto, escolhemos as palavras que são mais acessíveis para o grande público, de forma a obter um melhor entendimento por parte da maioria das pessoas, tanto leigos quanto entendidos. Feito esse esclarecimento, vamos ao capítulo.

O treinamento com pesos é um exercício organizado no qual os músculos do corpo são forçados a se contrair sob tensão usando pesos, peso corporal ou outros dispositivos, a fim de estimular o crescimento, a força, e a resistência. O treinamento com pesos também é chamado de 'treinamento de resistência' e 'treinamento de força'.

A base do sucesso do treinamento com pesos é uma combinação de fatores, às vezes chamada de FITT.

**Frequência de treinamento** - Com que frequência

**Intensidade do treinamento** - Quão difícil

**Tempo gasto** - tempo da sessão

**Tipo de exercício** - Quais exercícios

Uma compreensão de seus músculos e como eles funcionam é essencial para o treinamento de força.

**Existem dois tipos de contração muscular:**

**Contrações isométricas:** o músculo não se alonga. Um exemplo disso é empurrar contra uma parede.

**Contrações isotônicas:** o músculo diminui e aumenta. A fase de encurtamento é chamada de contração "concêntrica" e a fase de alongamento é a contração "excêntrica".

Um exemplo é uma curvatura do braço do halter em que o músculo diminui à medida que você aumenta o halter (concêntrico) e aumenta quando diminui (excêntrico).

Contrações excêntricas são principalmente o que lhe dá dores musculares. As contrações musculares estão relacionadas aos movimentos articulares. Quatro movimentos articulares importantes são flexão e extensão, abdução e adução.

Flexão é quando você diminui o ângulo na articulação. Um exemplo é o movimento ascendente de uma curvatura do braço que diminui o ângulo na articulação do cotovelo.

A extensão é um movimento oposto, ou seja, aumentar o ângulo enquanto diminui o peso.

O rapto está afastando uma parte do corpo do meio do corpo no plano lateral. Um exemplo é levantar uma perna para o lado do corpo.

A adução está trazendo a parte do corpo para a linha média do corpo.

## Grupos Musculares

Os principais grupos musculares de interesse que compõem o corpo humano são:

- Abdominais
- Adutores (parte interna da coxa)
- Músculos dorsais (parte traseira do meio)
- Ombros
- Extensores de braço
- Extensores de punho
- Glúteos (glúteos)
- Flexores de braço
- Flexores de punho
- Fixadores escapulares (omoplata),
- Flexores da coxa (isquiotibiais)
- Músculos lombares (região lombar)
- Surae ( panturrilha )
- peitorais (peito)
- Quadríceps (parte anterior da coxa)
- Trapézio (parte superior das costas).

Os principais grupos musculares são os braços, ombros, peito, costas, pernas, nádegas e abdômen. Você pode atingir todos os principais grupos musculares em uma sessão com vários exercícios, ou dividi-los em sessões separadas.



## Construindo Força

Força, tamanho e resistência dos músculos são construídos pelo princípio da sobrecarga. Isso implica levantar pesos cada vez mais pesados ou aumentar o volume de horas extras de trabalho.

A força, em oposição ao aumento do tamanho muscular (chamado hipertrofia), é construída treinando o sistema neuromuscular e a interação entre os nervos e os músculos, em vez da anatomia muscular, do tamanho e da constituição das fibras musculares. Pesos mais pesados, com menos repetições e descanso mais longo, são empregados para priorizar a força.

Como regra geral, músculos maiores o tornarão mais forte, mas provavelmente não mais forte do que alguém que treina para obter força, sendo o resto igual.

## Hipertrofia

O treinamento em hipertrofia geralmente enfatiza mais repetições com um peso mais leve que o treinamento de força, geralmente com intervalos de descanso mais curtos entre as séries. Este treinamento aprimora os fatores metabólicos que resultam em aumentos de tamanho.

Você pode obter um treinamento mais forte para hipertrofia, mas seus objetivos devem ser bem claros se você estiver interessado em competições de musculação ou levantamento de peso. Se você quer apenas uma combinação de força e hipertrofia, precisa identificar um programa de treinamento com pesos que ofereça um compromisso, que é o que a maioria dos treinadores de peso que não competem em competição estão procurando.

Uma maneira de aumentar o músculo é um processo de dano e reparo no nível micro. Pequenas lágrimas, às vezes chamadas microtrauma, ocorrem nas fibras musculares sob carga e são reparadas e reconstruídas com mais força quando o treinador se recupera. É um pouco como um passo atrás e dois passos adiante no nível celular.

Existe alguma discordância sobre se os músculos aumentam com o aumento do tamanho da fibra muscular (célula) ou se dividem e criam novas células também. No mínimo, a hipertrofia resulta de um aumento nas unidades contráteis chamadas miofibrilas e também do aumento de líquido na célula chamado sarcoplasma.

## **Resistência muscular**

A resistência muscular é treinada na extremidade superior do espectro de repetição. Por exemplo, fazer de 15 a 20 repetições por série visa a resistência muscular local, em vez de força ou hipertrofia. Novamente, fazer esse tipo de treinamento de resistência muscular fornecerá força e hipertrofia em comparação ao não treinamento, e pode resultar em aumentos maiores no condicionamento aeróbico do que em programas de intensidade mais alta.

## **Construção da força muscular**

O poder é a taxa na qual o trabalho é realizado; portanto, o poder envolve tempo. Se você pode levantar o mesmo peso mais rapidamente do que seu amigo, então você tem mais poder. Treinar para o poder envolve aumentar a velocidade dos elevadores. O conceito de potência é útil na formação de peso para esportes tais como futebol onde a força, e a velocidade são desejáveis.

O treinamento com pesos, o treinamento de força ou o treinamento de resistência, como você quiser chamá-lo, constrói a base para força, potência, resistência muscular para os seguintes atividades e esportes.

Musculação, especializada em modelagem corporal e definição muscular, principalmente para fins de competição. Os programas de hipertrofia predominam aqui.

O levantamento de peso olímpico é um esporte especializado em levantamento de peso que utiliza apenas dois exercícios, o limpo e o puxão, e o arrebatar, embora existam muitos exercícios de treinamento. Cada elevador é altamente especializado e técnico, exigindo muito treinamento e prática.

A competição de levantamento de peso exige apenas três levantamentos, agachamento, supino e levantamento terra. Novamente, programas de força e técnica são a base do Powerlifting.



## **Frequência de treinamento e treinamento Excessivo**

A frequência e o quanto você treina depende de seus objetivos, experiência, idade, saúde, condicionamento físico e outros fatores como acessibilidade do equipamento e disponibilidade de tempo para o treinamento.

O bom equilíbrio no treinamento com pesos é o equilíbrio entre estimulação, adaptação e recuperação do sistema nervoso e muscular. Muita intensidade, volume e frequência muito rapidamente, e a síndrome do excesso de treinamento pode destruir seu progresso.

### **Aqui estão alguns sinais de overtraining:**

- Fadiga contínua, baixo desempenho
- Infecções virais e bacterianas
- Perda não intencional de peso
- Lesão musculoesquelética regular
- Cessaçã ou irregularidade de períodos
- Desequilíbrio hormonal
- Perda de densidade óssea
- Pobres padrões de sono e alimentação





# **CAPÍTULO 5**

---

## **Tipos de Treinamento**



[www.academiacentralfitness.com.br](http://www.academiacentralfitness.com.br)

Usar diferentes técnicas são uma ótima opção para quem busca hipertrofia é ideal para aumentar o volume do treino e deixá-lo mais pesado e desafiador.

Aqui passaremos as principais técnicas usadas pelas academias do mundo. Algumas são bastante conhecidas, outras nem tanto. Porém tentaremos colocar as principais de forma que você tenha um conhecimento geral sobre o que pode usar na sua rotina de treinos.

## Vamos aos treinos

### **A) pirâmide completa (12, 10, 8, 6, 4, 2 e 1 repetição)**

O sistema de treino pirâmide completa favorece estímulo tanto para a hipertrofia muscular quanto para o aumento da força;

### **B) pirâmide sobrecarga dupla (12, 10, 9, 8, 8, 9, 10, 12 repetições)**

No treino pirâmide com sobrecarga dupla, inicia-se com cargas leves e repetições altas, ao totalizar quatro séries a sequência é invertida.

### **C) pirâmide truncada (12, 10, 8 e 6 repetições – hipertrofia ou 6,5,4, 2 e 1 repetição – força)**

Na pirâmide truncada seguem-se os mesmos preceitos da Pirâmide completa só que com número de séries e Repetições menores.

### **D) bi-set**

No treino bi-set são realizados dois exercícios para o Mesmo grupo muscular sem que haja descanso Entre um e outro.

### **E) Tri-set**

No treino tri-set são realizados três exercícios para o mesmo grupo muscular sem que haja descanso entre eles.

### **F) Super série**

realizando dois exercícios diferentes para o mesmo grupo muscular em sucessão, sem descanso no meio.

Consiste na execução de quatro ou mais exercícios para o mesmo grupo muscular sem que haja descanso entre os mesmos.



## **G) Agonista/Antagonista**

Nesse método realizam-se dois exercícios seguidos, um para o músculo agonista (por exemplo, rosca bíceps) e outro para o músculo antagonista do primeiro exercício (por exemplo, tríceps polia).

## **H) Circuito**

O treino em circuito pode ser utilizado para diversos objetivos, por exemplo, melhorar a resistência muscular, melhorar o condicionamento cardiorrespiratório, entre outros.

O circuito geralmente é elaborado com oito a 10 exercícios em sequência, podem-se utilizar pequenos intervalos de descanso entre os exercícios ou fazer descanso ativo, por exemplo, realizar abdominais, pedalar, pular corda e etc.

## **I) Pré-exaustão**

Na pré-exaustão utiliza-se primeiro um exercício monoarticular e na sequência outro multiarticular, ambos os exercícios para o mesmo grupo muscular.

## **J) Exaustão**

É um treino que visa levar o músculo à exaustão, sendo esgotadas as repetições quando o sujeito alcançar a falha concêntrica.

## **K) Isométrico**

Neste tipo de treino o sujeito realiza força estática num determinado ângulo articular. As adaptações a esse tipo de treino ocorrem nas imediações do ângulo treinado em cada exercício.

## **L) Negativo ou excêntrico**

No treinamento negativo o sujeito realiza sozinho o movimento durante a fase excêntrica e recebe ajuda para vencer a fase concêntrica, esta por sua vez com intensidade maior do que 100% de 1RM (uma repetição máxima).

## **M) Drop set**

fazendo um conjunto para falha em um determinado peso, eliminando uma porcentagem do peso e repetindo para falha novamente e repetindo esse processo até que não haja peso ou você esteja satisfeito. O drop set é um treino onde o sujeito realiza duas ou três séries de seis a oito repetições máximas e, posteriormente vai reduzindo 20% da carga e realizando quantas repetições conseguir.

## **N) Rest-pause**

No rest-pause (pausa-descanso) o sujeito realiza um número de repetições até a falha concêntrica (algo entre 8 a 12 repetições máximas), descansa entre cinco a 10 segundos e repete a série.

## **O) Repetições parciais**

Nas repetições parciais o sujeito realiza um determinado número de repetições para ângulo específico, pode variar entre cada exercício, por exemplo, a famosa rosca 21 (sete repetições entre 180° a 90°, sete repetições de 90° a <90° e, sete repetições completas).

## **P) Repetição forçada**

Na repetição forçada o sujeito realiza oito repetições máximas sozinho e depois recebe ajuda para vencer a fase concêntrica em mais três ou quatro repetições.

## **Q) Superlento**

Neste tipo de treinamento o sujeito realiza todo o percurso de um exercício, fases concêntrica e excêntrica, numa velocidade entre 10 a 30 segundos de duração.

## **R) GVT (German Volume Training)**

Treinamento alemão com grande volume onde o sujeito realiza 10 séries com 10 repetições para um determinado exercício. Descanso entre as séries de 60 a 90 segundos.

## **S) FST-7 (Fascia Stretch Training)**

O treinamento FST-7 preconiza que o sujeito deva realizar sete séries de oito a 12 repetições e no intervalo de 30 segundos entre as séries o sujeito alonga o músculo exercitado.



# CAPÍTULO 6

Anabolizantes



[www.academiacentralfitness.com.br](http://www.academiacentralfitness.com.br)

# CAPÍTULO 6: ANBOLIZANTES

Como a maioria das pessoas, você provavelmente pensa em esteroides anabolizantes poderosos e construtores de músculos quando ouve a palavra “esteróide anabolizante”.

Mas existem muitos tipos de esteroides. Na verdade, um esteróide é apenas um composto orgânico que inclui todos os tipos diferentes de hormônios. Até mesmo uma das vitaminas mais conhecidas, a vitamina D, é na verdade um esteróide.

Quando se trata de musculação e desempenho atlético, falamos principalmente sobre esteroides na forma de esteroides anabólicos androgênicos (AAS). Esses esteroides incluem andrógenos naturais e sintéticos que são derivados ou baseados na testosterona.

O componente anabólico relaciona-se com a promoção do crescimento muscular, enquanto o aspecto androgênico relaciona-se com o desenvolvimento estimulado dos atributos masculinos pelos quais a testosterona é responsável.

Lembrando que se você quer saber mais sobre anabolizantes, **poderá ver tudo nesse e-book completo aqui.**

Confira dos AAS mais comuns que você encontrará com seus valores anabólicos / androgênicos:

COMPOSTO	VALOR ANDROGÊNICO	VALOR ANABÓLICO
Testosterona	100	100
Sustanon 250	100	100
Dianabol	40-60	90-210
Anadrol 50	45	320
Deca-Durabolin	37	125
Proviron	30-40	100-150
Masteron	25-40	62-130
Superdrol	20	400
Halotestin	850	1900
Primobolan	44-57	88
Equilíbrio	50	100
Turinabol	Nenhum	100+
Trembolona	500	500
Anavar	24	322-630
Winstrol	30	320
Clenbuterol *	N / D	N / D

\*Clenbuterol é um agonista beta-adrenérgico, **não um esteróide anabólico androgênico (AAS).**

## ESTEROIDES INJETÁVEIS E ORAIS

Alguns esteroides vêm apenas na forma injetável, enquanto outros estão disponíveis na forma oral. Muito poucos, como Winstrol , podem ser injetados ou tomados por via oral.

Se você é novo no mundo dos esteroides, começar com as injeções vai parecer assustador; você pode até querer evitá-la completamente e selecionar apenas os esteroides que são orais. Mas isso o limita a um pequeno número de esteroides como Anavar e Dianabol .

## ESTEROIDES ORAIS

As formas tomadas por via oral incluem:

**METANDROSTENOLONA (Dianabol, Danabol, Metandienona) ou Dbol** - As principais áreas onde Dianabol se destaca é para construção de massa e força. Dbol dá a você o tipo de força que é irreal. Muitas vezes é usado no início de um ciclo de volume para obter resultados rápidos no início.

**OXANDROLONA (Anavar, Oxandrin)** - um dos melhores esteroides anabolizantes para cutting em geral. É conhecido por seu poderoso efeito na queima de gordura e na atividade metabólica, ajudando você a obter um físico magro, rígido e forte. Geralmente é combinado com Winstrol ou testosterona.

**OXYMETHOLONE (Anadrol, A bombs, A50) ou Drol** - Anadrol é um dos esteroides mais poderosos para força bruta e ganho de massa e citado como tendo o triplo do poder anabólico da testosterona. A maioria das pessoas combinará Anadrol com esteroides injetáveis de ação lenta em uma pilha.

**METHASTERONE (Superdrol, Methylrostanolone) ou SD** - é um esteroide versátil que se encaixa bem em ambos os ciclos de aumento e cutting, tendo grandes benefícios para construir músculos, cutting e tonificar, endurecer o físico e aumentar a força e o desempenho geral.

**STANOZOLOL (Winstrol)** - Apesar de seu efeito negativo no fígado, o Winstrol oral costuma ser a primeira escolha, especialmente para aqueles que são novos aos esteroides. É um esteroide bem conhecido por sua capacidade de aumentar a perda de gordura ao Mesmo tempo que ajuda a reter músculos e também ajuda a recuperar mais rapidamente.

## CAPÍTULO 6: ANBOLIZANTES

**ACETATO DE METENOLONA (Primobolan Oral)** - Ao contrário de muitos outros esteroides orais, o Primobolan não apresenta alto risco de toxicidade hepática e seus efeitos anabólicos leves o tornam a escolha ideal para mulheres que podem ver excelentes resultados em doses baixas.

**HALOTESTIN (Fluoximesterona)** - O principal uso para Halotestin é experimentar um aumento substancial na força. Halotestin se destaca em aumentar significativamente a força e por essa razão pode ser valorizado por atletas de força como powerlifters ou powerbuilders.

**TURINABOL (Turinabol oral)** - Turinabol é particularmente benéfico para melhorar o desempenho ao invés de atuar como um esteroide de ganho de massa, embora possa fornecer alguns ganhos moderados de massa magra.

**MESTEROLONE (Proviron)** - Proviron raramente é usado para fornecer resultados diretos em si, mas em vez disso, para trabalhar com os outros compostos que você está usando. É muito útil como um inibidor de aromatase suave e eficaz durante um ciclo, ou para ser usado como um poderoso endurecedor muscular no final de um ciclo de cutting intenso.

**CLENBUTEROL ou Clen** - não é um esteroide, mas um estimulante. o Clenbuterol tem a reputação de ser um dos melhores queimadores de gordura que existe, então sabemos que esta é a principal área em que ele se destaca. Usado frequentemente por mulheres.

**CYTOMEL T3 (Liothyronine Sodium) ou Triiodothyronine** - É uma forma sintética de um hormônio da tireóide chamado T3. Atletas e fisiculturistas usam Cytomel para promover a perda de gordura, fornecendo ao corpo uma fonte adicional do hormônio tireoidiano para estimular a taxa metabólica.





# CAPÍTULO 6: ANBOLIZANTES

## AS FORMAS INJETÁVEIS INCLUEM:

**DECANOATO DE NANDROLONA (Deca-Durabolin) ou Deca** - Perfeito para aumentar o volume e força, a Deca é bem conhecida por seu poder em estimular ganhos massivos de massa muscular magra. A retenção de nitrogênio da Deca é ótima e dá aos músculos uma aparência bonita e completa. Também contribui diretamente para a reparação e recuperação do tecido muscular e dores articulares.

**FENILPROPIONATO DE NANDROLONA (NPP) ou Durabolin** - NPP é considerado um excelente esteroide de construção de massa. Embora os ganhos não sejam tão rápidos e extremos como alguns outros compostos, eles são lentos e constantes. NPP também ajuda a reter a massa muscular magra durante o cutting.

**METENOLONA ENANTATO (Primobolan Depot) ou Primo** - Assim como Primobolan oral, o injetável não é um esteroide de ganho de massa, mas fornece o maior benefício durante os ciclos de cutting em que você precisa reter o máximo de músculos enquanto queima gordura e faz uma dieta de baixa caloria. É um dos esteroides mais adequados para mulheres.

**MASTERON (Drostanolone, Dromostanolone)** - Masteron é mais bem utilizado em um ciclo de cutting. Masteron lhe dá um visual duro como rocha, é muito eficaz na hora de se preparar para competições e é algo suave o suficiente para ser usado em ciclos mais longos.

**TESTOSTERONA (Cipionato / Enantato / Propionato)** - A testosterona é considerada a base de cada ciclo de esteroides, esteja você em cutting ou bulking. É básico, funciona e raramente é falsificado. Ótima opção para iniciantes (primeiro ciclo).

**SUSTANON 250** (contém quatro ésteres de testosterona: propionato, fenilpropionato, isocaproato e decanoato) - Sustanon 250 é um grupo de ésteres de ação lenta e rápida e que o torna útil para contribuir para a construção muscular, perda de gordura, energia e força, fornecendo suporte de testosterona durante um ciclo de esteroides.

**HORMÔNIO DO CRESCIMENTO HUMANO (HGH)** - não é realmente um esteroide, o HGH tem sido o tema quente nos últimos anos. O HGH reverte o processo de envelhecimento, melhora o sono, constrói um novo tecido muscular, regenera o tecido e cura o corpo.

## CAPÍTULO 6: ANBOLIZANTES

**TRENBOLONA (Trenbolona Enantato - Trenabol; Trenbolona Acetato - Finajet, Finaplix) ou Tren** - considerado um esteroide com esteroides, Trenbola lhe dará uma força louca e também ajudará a ficar mais denso. É algo que pode ser usado para bulking ou cutting.

**PARABOLAN (Trenbolone Hexahydrobenzylcarbonate, Hexabolan) ou Tren Hex** - é um esteroide versátil que é útil para uma variedade de objetivos, mas não surpreendentemente é valorizado por seus benefícios de ganho de massa e pelo fato de você poder ganhar massa sem retenção de água.

**UNDECILENATO BOLDENONA (Equipoise)** - um esteroide muito versátil e pode ser usado para aumentar ou diminuir o volume. Funciona extremamente bem para ambos. É um pouco parecido com o Deca, mas retém muito menos água e você obtém melhor vascularização com ele. Geralmente combinado com testosterona.

**STANZOLOL (Winstrol Depot)** - um esteroide oral e injetável que funciona tanto para ciclos de cutting como de bulking, pois aumenta a massa muscular e endurece a aparência do corpo. Normalmente combinado com Deca, EQ, Primo, Anavar, testosterona, trenbolona e Masteron.

Uma das grandes desvantagens dos esteroides orais é sua toxicidade para o fígado. O nível de toxicidade hepática difere entre esteroides, dosagem, duração do uso e sua resposta individual.

A escolha de esteroides injetáveis abre suas opções para uma gama mais ampla de produtos. Os esteroides orais geralmente são tomados diariamente devido à sua meia-vida mais curta, enquanto uma injeção pode ser uma ou duas vezes por semana.



## O GUIA DEFINITIVO DA MUSCULAÇÃO

Os segredos revelados

Esperamos, com toda sinceridade, que este e-book seja um diferencial nos seus treinos e lhe ajude a ficar mais próximo dos seus objetivos. Esse é o nosso presente para você que decidiu fazer parte da grande família Academia Central Fitness.

Nos esforçamos ao máximo para entregar um material enxuto, de qualidade e com bastante conteúdo relevante para que você possa esclarecer diversas das suas dúvidas sobre treinamento.

Organizamos este livro para que você adquira o máximo de conhecimento possível, de forma gratuita.

Seja você um praticante avançado ou iniciante, aqui trouxemos informações preciosas que juntamos ao longo dos anos de treinamento e estudo, colocando em prática cada teoria abordada nesse e-book.

Se você quiser ajudar nosso trabalho a crescer faça parte do **CLUBE DE MEMBROS VIP**. Como membro VIP, você terá acesso a vídeos e bônus ainda mais exclusivos, materiais adicionais e descontos especiais periódicos em diversos produtos.

Imaginemos juntos o quanto você pode progredir em seu treinamento com ainda mais informações exclusivas.

**Não perca a chance de ampliar ainda mais seus conhecimentos e alcançar seus objetivos de forma ainda mais eficiente.**

**Clique agora e venha fazer parte do clube VIP.** Estamos ansiosos para continuar a jornada juntos em direção ao sucesso em seus treinamentos.

Foco, força e bons treinos.