



Maristela Ferrari

**5 técnicas mais  
eficazes na  
musculação para  
emagrecimento  
rápido**

*O milagre sem sofrer nos aeróbicos*

MARISTELA FERRARI



# SUMÁRIO

<b>Introdução .....</b>	<b>2</b>
<b>Técnica 1: Foco no músculo.....</b>	<b>4</b>
<b>Técnica 2: Treinar até a falha muscular.....</b>	<b>7</b>
<b>Técnica 3: Elimine a autosabotagem.....</b>	<b>10</b>
<b>Técnica 4: Não foque em aeróbicos.....</b>	<b>13</b>
<b>Técnica 5: Alimentação x Treino.....</b>	<b>15</b>

# INTRODUÇÃO

A procura pelas academias vem aumentando a cada ano, seja para emagrecer, cuidar da saúde ou somente por estética.

Sabemos que não é fácil criar o hábito de ir na academia, uns vão porque gostam e outros porque precisam. Mas por qualquer um dos motivos que levam você a academia, você está tendo o resultado que precisa ou que deseja? O valor que você paga na academia está sendo útil para o resultado que está tendo?

Se você é aquele aluno que paga academia a anos e não consegue o resultado que tanto espera, este livro é especialmente pra você, que está cansado de ficar mudando treino a cada 3 meses, fazendo os mesmos 3x15 ou 4x12, e que paga um valor para tornar sua vida mais saudável e acaba tornando um momento estressante e desmotivador.

Devido a essas circunstâncias, resolvi revelar as

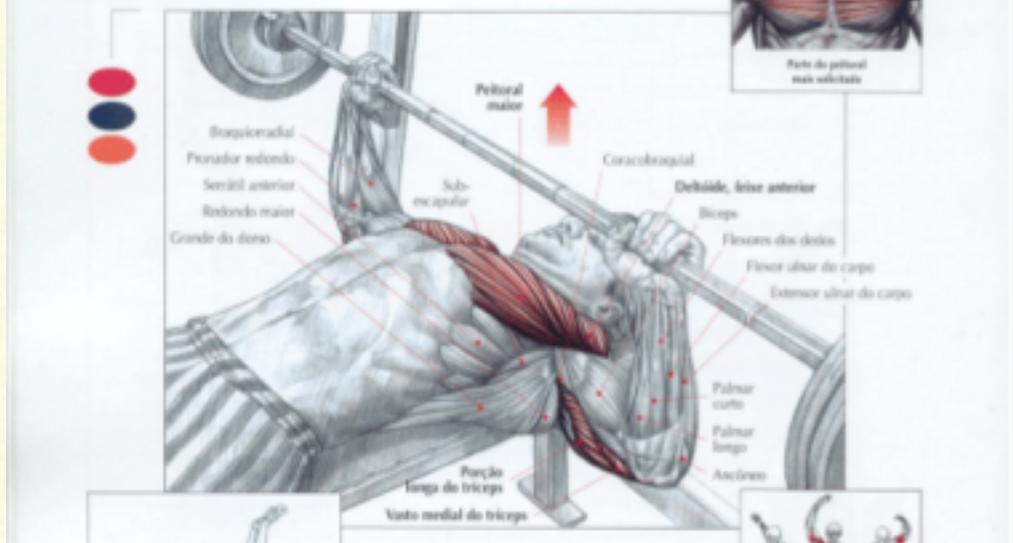
5 técnicas de treino que não são passadas pelos professores em academias. Com essas técnicas você vai aprender a treinar corretamente dando importância para a atenção e foco voltada para o músculo que está sendo exercitado, dando mais ênfase no treino e trazendo os resultados a curto prazo.

# TÉCNICA 1

## FOCO NO MÚSCULO

Existe um termo que é muito usado por Personal Trainers, que eles falam para os seus alunos durante o exercício que é "Esmaga o músculo". Quando o Personal diz isso, o aluno automaticamente foca naquele músculo tentando "esmagá-lo". Isso cria uma conexão Mente-Músculo ou Foco Interno. Quando o foco interno acontece, o aluno usa somente este músculo para levantar o peso.. Vou dar um exemplo do supino reto que ativam os músculos peitorais. Se o aluno não focar no peitoral ele apenas vai "levantar o peso", e não treinar o que precisa ser treinado. Se ele focar sua atenção no peitoral ao levantar a barra, ele usará esse músculo exclusivamente para levantar este peso. Se não houver esse foco interno, ou essa conexão mente-músculo, ele pode de repente estar usando mais o tríceps braquial pra levantar o peso do que o músculo necessário no supino reto.

# 1 SUPINO OU BENCH PRESS



A imagem acima ilustra qual o músculo que deve ser focado ao realizar o exercício.

Vou citar aqui mais um exemplo, nesse caso o afundo.

Muitos alunos, ao realizarem este exercício, não conseguem executar a técnica correta. Para que o músculos certos sejam ativados, é precisa jogar a força na perna que está posicionada à frente porém, algumas pessoas não conseguem ativar esses músculos porque estão sentindo a perna que está posicionada atrás trabalhar mais. Para resolver

este problema é simples, basta pedir para este aluno se concentrar na perna da frente, e deixar a de trás apenas como apoio. Quando o personal pede para que o aluno foque na perna da frente, na região da coxa (quadríceps), ele começa a analisar a contração e o relaxamento do músculo, e assim usando essa região como fator principal na execução do afundo. E não podemos esquecer também que o glúteo na mesma perna está sendo ativado.



A imagem acima ilustra os músculos ativados no Afundo.

Uma dica muito importante é pedir ajuda ao professor para que ele mostre o músculo que vai ser ativado no exercício passado por ele.

## TÉCNICA 2

### TREINAR ATÉ A FALHA MUSCULAR

Para ter um resultado preciso do seu treino, será necessário fazer com que o músculo que está sendo ativado atinja seu esforço máximo.

Nas academias, geralmente são passados para os alunos treinos com número de séries e repetições, por exemplo, um aluno quer emagrecer e no treino dele os exercícios deverão ser feitos com 3 séries de 15 repetições e 30 segundos de pausa entre as séries. O aluno, como não entende a funcionalidade deste método, vai seguir literalmente o que manda o treino, vai parar pra descansar quando terminar as 15 repetições. Mas onde está o problema nisso? Para ter resultados eficientes o músculo precisa estar em ativação até esgotar a toda sua energia. Quando este músculo atinge o esgotamento de energia, o aluno não tem mais força para executar o movimento, isso é o que chamamos de falha ou exaustão muscular.

Mas os alunos que seguem as repetições que estão na ficha de treino, geralmente não conhecem esse tipo de esforço e acaba parando o exercício antes do esforço muscular necessário. Quando ele termina a série na repetição 15, o músculo que estava sendo executado talvez nem estivesse entrado no estímulo certo ainda, e com isso, não obteve estímulo, ou esforço algum neste músculo deixando ele exatamente como antes do exercício. Isso pode sim contribuir com o atraso ou até mesmo a falta de resultados que o aluno tanto espera ganhar em uma academia.

Uma dica muito valiosa para sentir o esforço real que o músculo precisa e com isso trazer o resultado que qualquer aluno espera ter em uma academia, é sentir dor, isso mesmo. Sabe aquela dor, aquela ardência que você sente e que acha que não vai nem conseguir chegar na última repetição? É esse momento que as calorias estão sendo queimadas, que a força muscular está sendo construída, que o aumento das fibras musculares estão acontecendo. Depois deste momento vem a falha, a força pra realizar o movimento acaba, é esse o momento

certo de parar, então esqueça números, faça até onde você aguenta. Não pare quando sentir dor, pare quando acabar a força. Você vai notar que vai sair da academia treinado, e não somente cansado, há uma boa diferença entre esses dois termos. E quando eu falo não pare quando sentir dor, quero deixar bem claro que estou falando da dor muscular, a dor de esforço, e não de dor nas articulações, esse tipo de dor deve parar de fazer o exercício imediatamente.

Lembre-se, para somente quando acabar a força, independente da carga que você está usando, vá até a falha ou exaustão muscular.

## TÉCNICA 3

### ELIMINE A AUTOSABOTAGEM

Quem nunca prometeu acordar no dia seguinte as 5 da manhã pra dar aquela corridinha, ou até mesmo começar a academia, mas na hora que o despertador toca você resolve desistir de tudo e dormir mais um pouquinho? Acredito que todo mundo já fez isso. Isso se chama autosabotagem.

Para entender melhor, autossabotagem é o comportamento consciente ou inconsciente de colocar obstáculos nas tarefas importantes que você precisa realizar ou na maneira como você se vê e se coloca diante do mundo.

Segundo a Neurociência, isso acontece porque estamos habituados ao conforto. Na verdade, nosso cérebro não gosta de gastar energia, então quando estamos habituados a certa rotina, fazemos tudo no automático, ou seja, pensamos pra realizar tal rotina. Isso acontece porque o cérebro trabalha pra não gastar tanta energia, então ele cria esse hábito pra não ser "utilizado" neste momento. Mas quando tentamos mudar esse hábito, nosso cérebro começa

a trabalhar mais pra sair daquela zona de conforto, e assim gera um desconforto enorme até acostumar com um novo hábito ou uma nova rotina.

Mas na academia, onde está nossa autosabotagem? Na dor, no cansaço, no esforço.

No capítulo anterior eu falei sobre treinar até a falha muscular, pois para ter resultados mais precisos o músculo precisa gastar toda sua energia. Então aquela dor, aquela ardência é o momento crucial que precisa para os resultados virem. Tanto que existe uma frase famosa muito usada nas academias, e tem até estampada em camisetas de treino: "Sem dor, sem ganho", acho que todo mundo já ouviu ou leu essa frase em algum lugar, e a mais pura verdade. O problema das pessoas é que ninguém quer sofrer, ninguém gosta de sentir dor, ninguém gosta de desconforto. Mas infelizmente a vida não é sempre um mar de rosas, e para evoluirmos é preciso sofrer.

Mas voltando ao nosso treino, a maioria dos alunos não estão vendo resultados porque se auto se sabotam, parando o exercício quando começa a doer, quando começa o cansaço. Vou dizer uma verdade,

e essa verdade vai doer. Se você vai pra academia pra não sentir dor, pra não se cansar, e pra não sofrer, você está jogando dinheiro fora. A não ser que você queira ir pra academia só pra conversar, tirar foto ou apenas se distrair. Cada um usa seu dinheiro como quer. Mas o foco aqui é resultados, e resultados vem quando você sofre, sente dor e se cansa de verdade.

Por isso os resultados com Personal Trainer vem muito mais rápido que se estivesse treinando em uma academia sem Personal. O Personal não deixa você parar antes da hora, ele não deixa você se autosabotar, ele fica lá no seu ouvido te motivando a ir até o fim.

Mas a minha ideia aqui é fazer você entender que você é forte o suficiente pra conseguir aquilo que quer. Se você quer realmente resultados na academia, agora sabendo dessas dicas, você vai se esforçar o suficiente para evoluir de verdade. Vá até o seu limite, e não até a sua preguiça ou até terminar o seu conforto. A evolução vem na zona de desconforto, é difícil sim, mas você é forte o suficiente para evoluir. Se surpreenda.

## TÉCNICA 4

### NÃO FIQUE EM AERÓBICOS

É importante ressaltar aqui que, o aeróbico ou cardio, que são exercícios que trabalham mais a resistência respiratória, são eficientes e importantes sim, mas depende do objetivo de cada um. No caso de um aluno ter o emagrecimento como objetivo, provavelmente o professor, como a maioria deles faz, é montar um treino cheio de cardio, faz uma mistura de esteira, depois bicicleta e finaliza com elíptico ou transport. Então eles colocam na rotina de treino deste aluno, 3x na semana este super treino de cardio, e 2x um treino de musculação misto, misturando treino superior com inferior com aquelas séries de 3x 20. Mas eles se esquecem que o que realmente emagrece, é a musculação e que o foco tem que ser a musculação, é o treino resistido e com cargas que o corpo mais trabalha em relação ao gasto calórico e aumento de força. O aeróbico é apenas um complemento. Então se é apenas um complemento, dê prioridade para a musculação,

fazendo no mínimo 3 dias da semana e o aeróbico fazer por 2 dias na semana. Ou melhor ainda, fazer a musculação 5x na semana e complementar o treino 3x na semana com 30 minutos de cardio.

Se optar por fazer o cardio no dia da musculação, é muito importante que faça após o treino, e não antes. Pois como a musculação é o principal e que traz resultados mais rápidos, você precisa estar com 100% da sua energia para usar no treino de musculação. Se você fazer o aeróbico antes, seu corpo já vai ter usado uma boa parte da energia e assim perderá o rendimento na musculação.

Se você é aquele aluno que se mata fazendo somente cardio, todos os dias para emagrecer mais rápido, então prefira a musculação, pois somente o aeróbico seus resultados vem muito a longo prazo, o processo é muito mais lento que se você unir este aeróbico com um treino de musculação pesado. Na maioria das vezes, quando os resultados demoram a chegar a pessoa pode ficar insatisfeito e acabar desistindo, e para evitar isso, siga as dicas que eu dei anteriormente e manda ver na musculação.

## TÉCNICA 5

### ALIMENTAÇÃO X TREINO

Vou iniciar este capítulo contando uma pequena história. Um casal comprou um terreno, e resolveu construir uma linda casa. Eles exigiam que a casa deveria ser perfeita. Pra isso, contrataram um engenheiro. O engenheiro analisou o terreno e desenhou toda a planta da casa, assim como desejava o casal. Ao fechar o negócio com o engenheiro, tiveram que contratar o pedreiro, pois eles iriam levantar toda a casa. Após a casa estar totalmente pronta, contrataram um arquiteto para fazer toda a decoração. Casa pronta, e ficou exatamente como o casal gostaria que ficasse. Perceba que pra deixar a casa como o casal queria, tiveram que contratar toda uma equipe, pois os pedreiros não iriam saber a quantidade de cada material sem ter o engenheiro para lhes informar. E é exatamente assim que funciona nosso corpo quando queremos mudar ele. Você precisa de toda uma equipe pra mudar o seu corpo e deixá-lo como você deseja. Você saberia montar um treino? Saberá

quantas calorias gastar ou consumir durante o dia? Saberá quais alimentos ingerir para ganhar massa ou para perder gordura? O que eu vejo muito é gente fazendo academia sem passar por um nutricionista, sem fazer alguma avaliação física. O corpo é a sua casa, e também precisa de uma equipe. Tentar ter resultados apenas com um professor andando no salão da academia te passando um treino a cada 3 meses é perder tempo e jogar dinheiro fora. Sabe porque é muito importante ter um nutricionista te acompanhando? Porque ele é seu engenheiro, ele vai te falar a quantidade de alimentos e quais alimentos você deve ingerir de acordo com a sua rotina. Se você quer ganhar massa muscular é necessário ter uma alimentação hipercalórica, com mais calorias, mas isso depende de como você está. Se você tem um percentual de gordura um pouco elevado, deverá primeiro diminuir esse percentual pra depois fazer um treino para ganhar massa. Se você tiver uma alimentação mais calórica pra ganhar massa e já tem um percentual de gordura elevado você vai engordar, e vai ficar aquela pessoa grande, sem definição que parece que está inchada e não 'sarada'.

Existe também aquelas pessoas que fazem dietas de internet porque não querem pagar um nutricionista, mas a internet não está te vendo, não está te analisando, não sabe da sua rotina. Essas pessoas até conseguem um resultado no início e é normal porque é um estímulo diferente e o corpo reage com estímulos novos, mas depois estaciona, quantas pessoas reclamam que estão fazendo dieta mas estacionou e não perde mais peso, medidas. Um nutricionista vai resolvendo este problema porque ele sabe da sua rotina. Uma coisa importante que muita gente não sabe, não existe treino para emagrecer e outro pra ganhar massa, o mesmo treino é usado para os dois objetivos, o que muda é o tipo de alimentação, se você quer crescer deve ter uma alimentação mais calórica, se quer emagrecer a alimentação deve ser menos calórica. E quem resolve isso é o nutricionista e não você ou o professor. Por isso se quiser realmente ter resultados mais rápidos, siga essas 5 técnicas, se esforce, tenha uma equipe (professor, nutricionista), construa seu corpo com foco e sabedoria.