



GUIA DEFINITIVO

**GANHAR MASSA
MUSCULAR**

Segredos Revelados!

APRENDA SOMENTE O QUE IMPORTA PARA
GANHAR MASSA MUSCULAR!

A D E U S M A G R E Z A !

© 2013 - ProAnabolismo.com - Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste e-book pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer armazenamento de informação e sistema de recuperação, sem a permissão expressa por escrito de Diogo Costa.

Nós possuímos códigos únicos de controle embutido, projetado para detectar a distribuição ilegal de este e-book e os links para download.

Não arrisque quebrar as leis internacionais de infração de direitos autorais e obter-se em grandes problemas.

Nota Importante

Você deve obter a aprovação do seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Estas recomendações não são orientações médicas, são apenas para fins educacionais.

Você deve consultar o seu médico antes de iniciar um programa de exercícios ou se você tiver qualquer condição médica ou lesão que contraindique a atividade física.

Este produto é projetado para indivíduos saudáveis, a partir de 18 anos e mais velhos.

Todas as formas de exercício representam alguns riscos inerentes. Os editores aconselham aos leitores a assumirem total responsabilidade por sua segurança e conhecerem os seus limites.

Antes de praticar seus exercícios, tenha certeza de que o seu equipamento está bem cuidado, e não corra riscos além do seu nível de experiência, aptidão, treinamento e fitness.

Não levante pesos pesados, se você está sozinho, se é inexperiente, se está lesionado ou cansado.

Sempre peça instrução e assistência ao levantar. Não realize qualquer exercício sem instrução adequada.

Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício ou programa de nutrição. Se estiver tomando qualquer medicação, você deve conversar com seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Se você tiver qualquer vertigem, tonturas ou falta de ar enquanto se exercita, pare o movimento e consulte um médico.

Você deve ter um exame físico completo, se você é sedentário, se você tem colesterol alto, pressão alta ou diabetes, se você estiver com sobrepeso, ou se você tem mais de 30 anos de idade.

Por favor, discuta todas as alterações nutricionais com o seu médico ou um nutricionista.

Esta publicação destina-se apenas para fins informativos. Diogo Costa e www.ProAnabolismo.com não assumirão quaisquer responsabilidades ou serão responsáveis por quaisquer tipo de perdas, lesões pessoais ou doenças causadas pela utilização dessas informações.

Sumário

A Importância Da Força Física	05
Força Muscular x Hipertrofia Muscular	06
Sobrecarga Progressiva	07
Treinar O Corpo Inteiro	09
Faça Mais Exercícios Multiarticulares E Com Pesos Livres	10
Execução Adequada	11
Use Apropriado Volume, Frequência E Intensidade	11
Volume	12
Frequência	12
Treinar Um Grupamento Muscular 1 Vez Por Semana	13
Treinar Um Grupamento Muscular 3 Vezes Por Semana	14
Treinar Um Grupamento Muscular 2 Vezes Por Semana	15
Intensidade	16
Falha Muscular	16
Descanso Entre As Séries	17
O Melhor Momento Para Ir Treinar	18
Os Métodos De Treinamentos Mais Conhecidos Para Ganhar Massa Muscular	19
Dicas Simples E Poderosas Sobre Nutrição!	26
Resumo De Tudo!	31
O Que Achou Deste Ebook?	32
Considerações Finais	33

A Importância Da Força Física

Há diferentes formas de se fazer progresso nos seus treinamentos; você pode aumentar a intensidade levantando pesos mais pesados, você pode aumentar a intensidade fazendo mais trabalho no mesmo tempo estipulado de treino, e você pode até mesmo fazer a mesma quantidade de treinamento em menos tempo.

Mas, eu posso garantir a você que se você ainda está usando os mesmos pesos que usava há 30 dias atrás, você não está fazendo progresso...

Você simplesmente não pode ficar significativamente mais musculoso sem levantar pesos mais pesados.

O caminho mais rápido e mais fácil para ficar mais musculoso é “pegar” mais pesado e ficar mais forte. Quando eu digo ficar mais forte, eu quero dizer ganhar mais força e não mais massa muscular ok?

As pessoas ficam buscando e experimentando todo tipo de sistema de treinos que eles conseguem acharem e acabam se afastando cada vez mais desta simples regra de ganharem mais força.

A única forma de verdadeiramente ganhar massa muscular é treinando pesado dentro da faixa de séries e repetições voltadas para isso, e mais a frente falarei sobre este assunto com mais detalhes.

Você deve ter fome para ficar mais forte e consistentemente adicionar peso na barra se você deseja ver significativo crescimento muscular.

O ponto para ser lembrado aqui é que ao longo do tempo de mês em mês, você deve gradualmente ganhar mais e mais força.

E quando você comparar os seus pesos de hoje com os seus pesos daqui a 6 meses eles devem estarem significativamente diferente.

Se hoje você faz o supino reto 3 x 10 com 80 quilos, em um futuro breve deve estar pagando mais pesado do que isso.

Força Muscular X Hipertrofia Muscular

Ao contrário do que muitas pessoas acreditam, mais massa muscular não é necessariamente igual a mais força!

Força é a capacidade que o seu sistema nervoso tem de produzir digamos “eletricidade”, impulsos elétricos para que seus músculos possam superar uma carga que está sendo imposta a eles.

Só para você ter uma idéia, um dos caras mais fortes do mundo é o **Dennis Rogers** e ele não é musculoso, como você pode ver na foto abaixo, ele tem um corpo normal como qualquer outra pessoa.



Agora somente digite o nome dele no youtube e veja as coisas que esse cara é capaz de fazer...

Nenhum fisiculturista repleto de massa muscular tem a capacidade de fazer o que esse cara faz.

É claro que a massa muscular tem uma grande importância na habilidade do seu corpo em produzir força, pois você desenvolve maior número de proteínas contráteis entre outros fatores, mas a massa muscular por si só é somente capaz de produzir tensão para suportar as cargas impostas a eles através do sistema nervoso.

Se o seu sistema nervoso pode suprir os músculos com “eletricidade” suficiente para vencer uma sobrecarga, você torna-se mais forte independente do desenvolvimento muscular.

Pense no seu sistema nervoso central como o interruptor do ventilador de teto localizado na parede do seu quarto.

Quando você precisa de mais velocidade do ventilador você eleva a manivela ou gira ela (depende do seu modelo de interruptor).

Quando você eleva (ou gira) a manivela, seu sistema nervoso central envia mais “eletricidade” para o sistema nervoso periférico que age como fios elétricos na parede do seu quarto.

Quando essa eletricidade a mais finalmente alcança os seus músculos eles “acendem-se” com uma eletricidade neurológica poderosa e produz força contra uma dada sobrecarga.

Da mesma forma que o ventilador começa a girar mais rápido e ventar mais no seu quarto, seus músculos “acendem-se” para superar a resistência imposta a eles.

Só que isso não significa que você pode tornar-se mais forte sem ganhar massa muscular...

Mas, você precisa ensinar ao seu sistema nervoso central a produzir mais força, pois, quanto maior a capacidade do seu corpo em produzir força, mais sobrecargas poderá “pegar” nos exercícios e isso conseqüentemente favorecerá a realização de treinos mais intensos e a um melhor desenvolvimento muscular.

Sobrecarga Progressiva

Você necessita impor stress no seu corpo de uma forma que ele nunca experimentou para forçá-lo a adaptar-se a isso.

Com o objetivo de ganhar massa muscular e força, isso pode ser feito levantando mais pesos e fazendo mais repetições com o mesmo peso, ou diminuindo o número de repetições.

Uma vez que você impôs essa nova demanda, seu corpo adaptará-se e alcançará um novo nível de estagnação/equilíbrio.

Ele quer estar preparado para a próxima demanda que ele vai encarar, então, o seu corpo irá supercompensar e ficar maior e mais forte.

Este é o efeito do treinamento.

Como você sabe se recuperou-se e alcançou o efeito do treinamento?

É muito simples: você será capaz de superar sua última performance de treino na academia levantando pesos mais pesados ou fazendo mais repetições para o mesmo peso.

Se você fez dois treinamentos consecutivos e não superou os seus treinos anteriores, provavelmente fez séries excessivas, demorou muito no treino, não deu tempo suficiente de descanso entre os treinos, não comeu ou dormiu apropriadamente, ou não usou os métodos apropriados de descanso.

NO ENTANTO, isso não significa que você será capaz de progredir toda vez que for treinar. Todos nós temos nossos dias bons e ruins...

É absolutamente normal ter um dia ruim de treinamento a cada 6 ou 8 treinos.

Alguns dias você pode ser capaz de melhorar em dois exercícios, manter a mesma coisa em outro dia, e estar mais fraco em outro dia. Mesmo assim o treinamento poderá ser considerado bem sucedido.

Seus músculos adaptam-se mais rápido do que suas articulações e tendões. Isso significa que embora seus músculos possam ser capazes de levantarem pesos mais pesados, o tecido conjuntivo necessita um pouco mais de tempo para adaptar-se.

Se você continuamente ficar pegando pesos mais pesados de forma apressada e acelerada, você pode acabar danificando o tecido conjuntivo, articulações e poderá ter sérias lesões e ficar afastado por tempo indeterminado dos treinos.

Vá de pouco a pouco e não seja ansioso para pegar cada vez mais pesado nas sobrecargas.

É claro que no início você será mais capaz de fazer isso mais frequentemente, porém, fazer isso frequentemente não será sustentável ou saudável ao longo do tempo. Mover-se significativamente mais rápido do que o normal pode levá-lo a estagnação mais rápida e a lesões.

Treinar O Corpo Inteiro.

Muitos caras vão para a academia para treinarem apenas os músculos da praia, ou seja, peito, costas bíceps e tríceps e ignoram completamente as pernas e o abdômen.

Dizem que já correm, jogam bola, andam de bicicleta o suficiente e que isso já mantêm suas pernas e abdômen sendo treinados...

Já as mulheres só querem saber de treinarem as pernas e bunda e esquecem completamente dos braços, dos ombros, costas e peitoral.

Todas essas pessoas são idiotas. É isso mesmo. Como professor de Educação Física e praticante de musculação eu posso afirmar isso.

Não comporte-se como essas pessoas. Você deve treinar o seu corpo inteiro, e não apenas o que você acha que é o melhor para você...

Há várias razões dos motivos da importância de se treinar o corpo inteiro.

Veja algumas delas:

- **Prevenção de desequilíbrios musculares e lesões** causadas por isso. Por exemplo, se você faz muito mais peitoral do que costas, coisas ruins com sua postura acabarão acontecendo no futuro.
- **Para evitar ser ridículo.** Ter algumas partes do corpo desenvolvidas e outras parecendo que nunca foram usadas antes na sua vida, não é nada legal. Existe um estereótipo que é até piada que é o “**Sabirila**”, que é o cara com pernas de sabiá e corpo de gorila. Já ouviu falar disso?
- **Garante que você não está perdendo os melhores exercícios.** Alguns dos maiores e melhores exercícios são os que muitas pessoas acabam não fazendo como resultado dos seus programas ridículos de treinamentos que evitam partes do corpo nas quais esses exercícios seriam executados. Quer um exemplo? Caras que não treinam pernas acabam não treinando o agachamento e o peso morto que são excelentes exercícios que promovem mais acréscimo de massa muscular no seu corpo. Assim como barras fixas, remadas que as mulheres tanto evitam...
- **Para melhorar suas metas de ganhar massa muscular.** Quando você não treina certas partes do corpo, o que você está simplesmente

fazendo é limitando a quantidade de músculos que você pode adicionar no seu corpo. É muito simples, se você treina 100% do seu corpo, você pode adicionar 100% de músculos nele. Se você só treina 75% então está perdendo 25% de chance de ganhar mais massa muscular...

Portanto, para resumir a história, não seja idiota e treine seu corpo por completo.

Faça Mais Exercícios Multiarticulares E Com Pesos Livres

As máquinas e os exercícios isolados possuem o seu lugar e eu não sou uma pessoa que é totalmente contra eles, no entanto, se ganhar massa muscular é sua meta, você está em extrema desvantagem se as máquinas e exercícios isolados/uniarticulares são a maior parte do seu programa de treinamentos.

Exemplos de exercícios multiarticulares e com pesos livres:

- **Costas:** Remadas com barras e halteres, elevações do corpo na barra fixa, remadas sentadas na polia baixa;
- **Coxas:** Todos os tipos de agachamentos com barras e halteres;
- **Posteriores de coxa:** Levantamento terra, peso morto, hiperextensões lombares, “bom dia”;
- **Ombros:** Desenvolvimentos de ombros com barras e halteres;
- **Tríceps:** Paralelas, supinos com pegadas fechadas, tríceps testa, mergulho no banco;
- **Bíceps:** Roscas diretas com barras e halteres;
- **Panturrilhas:** Panturrilhas com barras, em pé, unilaterais no Smith;
- **Peitoral:** Supinos com barras e halteres.

Estes são apenas alguns exemplos dos melhores exercícios para cada grupamento muscular.

Exercícios como mesa flexora, elevações laterais, voador peitoral, tríceps na polia são bons também, porém, eles devem fazer parte de uma pequena porção do seu programa, enquanto que os tipos de exercícios listados acima devem ser a maioria.

Execução Adequada

Sua meta não é simplesmente mover um peso do ponto A para o ponto B. Sua meta é contrair um músculo contra uma resistência em um determinado tempo de estímulo.

Isso significa não utilizar impulso e movimentos insanos para fazer um exercício.

Não faça movimentos encurtados, incompletos só para conseguir levantar uma sobrecarga muito pesada. Não levante o seu ego.

Se você não consegue realizar uma execução correta e apropriada em cada repetição, em cada série e em cada exercício, diminua o peso até conseguir.

Sim, sobrecarga progressiva e acréscimo de pesos o mais frequente possível é sua meta número 1, mas, isso não deve acontecer realizando movimentos ridículos e esquisitos!

Use Apropriado Volume, Frequência E Intensidade.

- **Volume** refere-se ao número de séries, repetições e exercícios.
- **Frequência** refere-se ao número de vezes que você faz alguma coisa. Por exemplo, o número de treinos por semana, ou quão frequentemente você treina um movimento específico ou uma parte do corpo.
- **Intensidade** refere-se a quão rigoroso e duro é o seu treino. Geralmente está atrelado com a carga que você utiliza, os intervalos de descanso entre um exercício e outro ou entre uma série e outra. Por exemplo, se você faz o supino reto 3 x 8 com 50 quilos e em um determinado dia aumenta o peso para 60 quilos, a dificuldade vai aumentar, logo este treino ficará mais intenso. Um outro exemplo é, se você faz este mesmo supino reto 3 x 8 com 60 quilos e descansa 1 minuto, mas, em um determinado treino começa a descansar 40 segundos, perceberá que o nível de dificuldade desse exercício aumentará também, logo, a intensidade será aumentada.

Se há muito volume, muita frequência e muita intensidade, nos seus treinamentos, isso irá sabotar suas metas de ganhar massa muscular, pois, o estímulo está sendo muito excessivo e danoso para o seu organismo. Se for ao contrário, ou seja, tudo muito pouco, também não desenvolverá massa muscular, pois, o estímulo está insuficiente para produzir no seu corpo as adaptações e o ambiente propício para o desenvolvimento muscular.

Recomendações gerais para você:

Volume

Para volume, não posso ver a necessidade de se fazer mais do que **15 séries totais por parte do corpo no passar da semana**, especificamente se essas partes do corpo forem peito, costas, quadríceps e posteriores de coxa.

Músculos menores, especialmente aqueles que são trabalhados indiretamente através de exercícios compostos (bíceps e tríceps) precisam de menos do que isso.

8 a 10 séries totais ao longo da semana soa correto para a maioria das pessoas.

Com os exercícios, eu acho que **4 exercícios por grupamento muscular por semana** é provavelmente o máximo que muitas pessoas podem possivelmente necessitarem.

Diria até que muitas pessoas realmente precisam somente de **1 a 4 exercícios por grupamento muscular por semana** (até 4 para grandes grupamentos musculares, e até 3 para pequenos grupamentos musculares), com **2 a 4 séries por exercício em média.**

É impossível dizer exatamente quantas séries e quantas repetições fazer para determinada parte do corpo. Isso simplesmente não funciona, pois, cada pessoa terá seus próprios volumes de tolerância, capacidade de trabalho e habilidade de recuperação.

Essas são apenas recomendações gerais que irão provavelmente serem as melhores para a maioria das pessoas.

Algumas pessoas podem beneficiarem-se de mais e algumas de menos. Escute o seu corpo e encontre o que funciona melhor para você.

Frequência

Com relação à frequência, para **iniciantes uma frequência semanal de 3 vezes por semana** na academia é o recomendado; para **intermediário 4 vezes por semana**, e para **avançados entre 4 a 5 vezes por semana.**

Uma outra questão muito comum relacionada à frequência de treinamento, é com relação a quantas vezes deve-se treinar cada grupamento muscular.

Vou explicar em detalhes cada uma delas:

Treinar Um Grupamento Muscular Uma Vez Por Semana

Vou exemplificar para você um treino seguindo essa metodologia para que possa entender melhor:

Exemplo:

1. Segunda Feira: Peito E Tríceps (A)
2. Terça Feira: Costa E Bíceps (B)
3. Quarta Feira: Descanso
4. Quinta Feira: Ombros E Abdômen (C)
5. Sexta Feira: Pernas (D)
6. Sábado: Descanso
7. Domingo: Descanso

Como você pode perceber, cada grupamento muscular será treinado a cada 7 dias e isso torna esta frequência de estímulo de cada grupamento muscular muito baixa.

Para treinamentos de hipertrofia, é recomendado um descanso que pode variar entre 48 h a 96 h antes do mesmo músculo ser estimulado novamente.

7 dias de descanso para um grupamento muscular é um tempo muito grande e desnecessário para a grande maioria das pessoas, e isso pode levá-lo ao destreinamento...

Pense no seguinte também, se cada mês possui em média 4 semanas, então em um mês você treinou cada grupo muscular apenas 4 vezes e em um ano 48 vezes.

Se você treina-os 2 vezes por semana isso daria 96 treinos por ano para o mesmo grupamento muscular...

Treinar um grupamento muscular a cada 7 dias funciona sim, mas, é a frequência menos eficiente de todas...

Esse tipo de frequência é mais indicada nos seguintes casos:

- **Pessoas que estão usando esteroides anabolizantes;**
- **Pessoas com genética privilegiada;**
- **Pessoas que desejam apenas manterem seus níveis de força e de massa muscular;**
- **Praticantes avançados que apenas querem manterem uma parte do corpo do jeito que está e desenvolver mais outras treinando mais vezes na semana.**

Treinar Um Grupamento Muscular Três Vezes Por Semana

Calma... eu não esqueci de falar a respeito de treinar um grupamento muscular 2 vezes por semana, a alteração foi proposital e você vai entender o motivo daqui a pouco...

Vamos a alguns exemplos sobre treinar o mesmo grupamento muscular 3 vezes por semana:

Exemplo 1:

1. Segunda Feira: Corpo Inteiro (A)
2. Terça Feira: Descanso
3. Quarta Feira: Corpo Inteiro (A)
4. Quinta Feira: Descanso
5. Sexta Feira: Corpo Inteiro (A)
6. Sábado: Descanso
7. Domingo: Descanso

Neste exemplo acima, o indivíduo irá na academia para treinar um pouco de cada grupamento muscular através de um treinamento para o corpo inteiro.

Cada grupamento muscular está sendo treinado 3 vezes por semana.

A frequência de treinos é mais alta do que a anterior, no qual um grupamento muscular é treinado uma vez por semana. Neste caso aqui, um grupamento muscular é treinado 3 vezes na semana.

Como o volume de treinos neste caso é o mais alto de todos, você deve ter todo o cuidado de controlar o volume e a intensidade de treino para que ele não seja excessivo, já que cada grupamento muscular será treinado 3 vezes por semana.

E é aí que muita gente falha...

Muita gente pensa que deve fazer a mesma quantidade de séries, repetições e exercícios do que o relacionado a treinar o mesmo grupamento muscular apenas uma vez por semana, ou seja, querem fazer entre 3 a 4 séries de cada exercício e entre 6 a 12 repetições em cada um deles, e escolher por volta de 3 exercícios para cada grupamento muscular!

Não vai dar certo!!!

O corpo humano não consegue recuperar-se na velocidade suficiente para este tipo de volume e frequência de treinamento.

Então, para quem este tipo de treinamento é indicado?

Este é um tipo de treinamento voltado para iniciantes com menos de 6 meses de treinamentos de musculação de forma inteligente e consistente.

Treinar 3 vezes por semana cada grupamento muscular é a forma mais eficiente de um iniciante treinar independente de qual seja o seu objetivo.

Este tipo de treinamento permite um melhor aprendizado motor dos exercícios assim como aumento da força em geral, beneficiando muito os iniciantes.

Treinar Um Grupamento Muscular Duas Vezes Por Semana

Esta é sem dúvida alguma a frequência ideal de treinamento para o mesmo grupamento muscular.

Ela é indicada tanto para indivíduos de nível intermediário como para avançados.

Exemplo 1:

- 1. Segunda Feira: Peito, Tríceps, Ombros E Coxas(A)**
- 2. Terça Feira: Costas, Bíceps, Trapézios E Posteriores De Coxa(B)**
- 3. Quarta Feira: Descanso**
- 4. Quinta Feira: Peito, Tríceps, Ombros E Coxas(A)**
- 5. Sexta Feira: Costas, Bíceps, Trapézios E Posteriores De Coxa(B)**
- 6. Sábado: Descanso**
- 7. Domingo: Descanso.**

Este é um programa de treinos voltado mais para intermediários e apesar de haver em torno de 4 grupamentos musculares para serem treinados em um mesmo dia, o que importa é como distribuir o número de exercícios, séries e repetições para esses grupamentos musculares.

Os exercícios abdominais podem ficarem para o dia de descanso juntamente com exercícios aeróbios. Não há problema algum no seu dia de descanso fazer atividades mais leves como aeróbios moderados, abdominais, e alongamentos.

Exemplo 2:

- 1. Segunda Feira: Peito, Tríceps E Ombros (A)**
- 2. Terça Feira: Costas, Bíceps, Trapézios (B)**
- 3. Quarta Feira: Pernas E Abdômen (C)**
- 4. Quinta Feira: Descanso**
- 5. Sexta Feira: Peito, Bíceps E Ombros (A)**
- 6. Sábado: Costas, Bíceps E Trapézios (B)**
- 7. Domingo: Descanso.**

Neste caso, cada grupamento muscular está sendo treinado duas vezes por semana, com exceção das pernas e abdômen que foram treinados uma vez por semana.

Mas para resolver isso, é muito simples. Basta na semana seguinte na segunda feira começar pelo treinamento de pernas e abdômen e assim por diante.

Se você for treinar por 8 semanas por exemplo, busque então no final destas 8 semanas ter feito o mesmo número de treinos para cada um dos programas (A/B/C).

Intensidade

Com relação a intensidade, os treinos devem ser de **intensidade alta** mas com **progressão gradual** obviamente.

Mantenha em torno de **5 a 12 o número de repetições**, pois, mais do que 12 está voltado para treinamentos de resistência muscular, portanto, a carga será mais leve, e menos do que 5 está voltado para força muscular, portanto, a carga será muito alta.

Não me interprete mal, repetições de **1 a 5 podem ser usadas para ganhar massa muscular**, perceba que os levantadores olímpicos possuem desenvolvimento muscular, no entanto, a maioria das pesquisas mostram que você deve se manter **dentro de 5 a 12 repetições** na maior parte das vezes.

O que isso significa exatamente? Isso significa que, por exemplo, se você fizer 3 séries de 8 repetições em um exercício, você deve usar um peso que seja leve o suficiente para realizar 8 repetições, e ainda pesado o suficiente onde você não possa continuar depois da oitava repetição a fazer uma ou duas repetições a mais.

Falha Muscular

Porém, a citação anterior não significa que você deva ir até a falha muscular...

A falha muscular é quando você alcança um ponto onde não consegue completar mais nenhuma repetição.

Quando você tenta, só consegue fazer uma repetição incompleta e não consegue ir além. Isso chama-se falha muscular.

Ao contrário de alguns conselhos idiotas que aparecem de tempos em tempos no mundo da musculação, a falha não é uma coisa boa...

Isso coloca uma tonelada de stress no seu corpo (não apenas nos músculos, mas em todo o sistema nervoso), atrapalha sua recuperação, leva seus resultados a estagnação, e possivelmente levará a lesões.

Ao mesmo tempo eu também não sou “anti-falha muscular”. Desde que a sobrecarga progressiva seja a chave, é importante tentar obter a próxima repetição.

Este é o motivo no qual eu acho que quando você sentir que pode ser capaz de fazer mais uma repetição, e ao tentar fazer isso atingir a falha, está tudo bem.

Só não é legal quando você faz o número de repetições propostos, e praticamente se esgotou na última repetição, e mesmo assim tenta espremer uma ou mais repetições simplesmente para alcançar a falha.

Dito isso, muita das vezes suas séries deverão terminar em torno de **1 a 2 repetições próximas da falha** (no qual como mencionado anteriormente deve ser em torno de uma faixa de 5 a 12 repetições). De vez em quando você sentirá que conseguirá fazer uma repetição a mais do que sua última e se mesmo assim você não quiser tentar fazer, tudo bem.

Na minha opinião, mesmo assim você atingiu uma boa falha.

Porém, tentar atingir a falha muscular de propósito, em todo o exercício, em toda série, em todo o treino é uma idéia ruim...

Descanso Entre As Séries

Tipicamente para ganhar massa muscular, muitos especialistas aconselham descansar entre **1 a 3 minutos entre as séries**.

Eu concordo com isso, mas, com uma pequena observação...

Eu recomendo entre 2 a 3 minutos para exercícios mais rigorosos e que sejam com pesos livres, barras e halteres, que estejam com pesos bem pesados e que sejam para grandes grupamentos musculares e exercícios multiarticulares.

Já com máquinas, em exercícios isolados, e pequenos grupos musculares, algo em torno de 45 segundos a 1 minuto e 30 segundos está de bom tamanho.

Se possível tente ser consistente com seus tempos de descanso com cada exercício.

Não dê 1 minuto de descanso em um exercício e em outro dia que for fazer ele dê 3 minutos. Isso faz ficar difícil progredir precisamente desta forma...

O Melhor Momento Para Ir Treinar

Segundo pesquisas científicas, há dois períodos durante o dia que há uma elevação dos níveis de força que são das **11 da manhã as 14 horas** e das **18 horas as 21 horas**.

A força muscular aumenta entre **10% a 30%** nestes momentos.

Outras pesquisas dizem que o melhor momento para ir treinar é entre **3 a 11 horas** depois de ter acordado.

O melhor momento para ir treinar **é diferente para cada pessoa**, mas, eu frequentemente recomendo que as pessoas treinem **mais para o fim do dia**, e o motivo para isso é que seus níveis de açúcar no sangue estão mais estáveis, sua temperatura está mais elevada, e você tem mais nutrientes no seu organismo.

Os Métodos De Treinamentos Mais Conhecidos Para Ganhar Massa Muscular

Nas suas pesquisas para encontrar treinos para ganhar massa muscular, você irá deparar-se com uma infinidade de métodos e propostas de treinamentos, umas realmente eficientes e outras nem tanto...

Só com o conhecimento adquirido nas páginas anteriores, você estará capacitado para interpretar a maior parte das propostas que você vai ver por aí e saber se realmente elas valem ou não a pena para você.

A seguir, eu vou mostrar para você alguns métodos de treinamentos mais conhecidos com o objetivo de ganhar massa muscular e vou tecer alguns comentários sobre eles.

Vamos lá então!

O Que É Força Máxima?

Antes de falarmos de métodos de treinamentos, é importante você saber o que é força máxima.

A força máxima é a força que você é capaz de realizar para vencer a resistência de uma determinada sobrecarga e na qual você seja capaz de realizar apenas uma repetição perfeita para o determinado movimento que está realizando.

Para identificar a força máxima para um determinado exercício, é realizado um teste de 1 repetição máxima (1 RM).

Procedimento

Será definido o exercício que o indivíduo fará, e então através de suposição, será colocada uma carga no qual o indivíduo consiga realizar apenas 1 repetição máxima em perfeita qualidade de execução.

Se o indivíduo realizar o movimento com facilidade e conseguir fazer mais do que uma repetição, será dado um intervalo de descanso de 5 minutos e será aumentada a carga para a realização de uma nova tentativa.

Será dado no máximo 3 tentativas para alcançar o peso máximo em cada exercício.

Caso não se consiga determinar a força máxima nas 3 tentativas, damos um intervalo de 24 horas para continuar com a avaliação.

Durante a realização do teste, enquanto o indivíduo estiver no intervalo de um exercício, pode ser realizado o teste para outros exercícios, contanto que sejam de outros grupamentos musculares, evitando assim a interferência da fadiga nos resultados.

Mas atenção, este teste só pode ser realizado por pessoas que já possuem uma boa prática com musculação e não é recomendado para iniciantes. Outro detalhe também é que ele só pode ser feito sob supervisão de um professor de educação física.

Então definido o peso para uma repetição máxima em cada exercício, agora é possível definir com mais precisão quanto o indivíduo colocará de peso em cada exercício que ele for treinar no seu dia a dia.

Vamos a um exemplo:

Digamos que você tenha realizado uma repetição máxima no supino reto com o peso de 100 quilos.

Digamos então que no seu treinamento para ganhar massa muscular seja recomendado uma intensidade de 70% a 80% da sua força máxima.

Então o peso que terá que utilizar no supino reto será de 70 a 80 quilos aproximadamente nos seus treinamentos.

Apesar deste ser um método interessante para se detectar sua força voluntária máxima para um determinado exercício, este teste raramente é utilizado na prática nas salas de musculação devido à complexidade de aplicação, tempo disponível tanto do profissional como do aluno, entre outros fatores...

Geralmente o que mais funciona mesmo na prática é a famosa “tentativa e erro”, ou seja, é você tentar a cada novo treinamento ser melhor do que o da última vez realizado, aplicando o método da sobrecarga progressiva sempre que possível.

Método De Treinamento Delorme

Este método de treinamento consiste em você realizar 3 séries de um determinado exercício, sendo que em cada série você aumentará a carga para mais e fará o maior número de repetições que puder.

Na primeira série você usará 50%; na segunda série 75% e na terceira série 100% respectivamente.

Por exemplo, digamos que você irá realizar o exercício agachamento livre com barra.

Digamos que você normalmente consegue realizar 10 repetições com 100 kg neste exercício.

Então, a primeira série você realizará com 50% desta carga (50 kg), na segunda série fará com 75% desta carga (75 kg) e na terceira série com 100% desta carga (100kg).

Em cada série você fará o maior número de repetições que conseguir, mas, evite ultrapassar a faixa de 20 repetições. Caso isso aconteça aumente as cargas dos exercícios.

Os intervalos de descanso podem variar de 1 minuto a 1 minuto e 30 segundos.

Pode-se realizar esta metodologia 3 vezes por semana e um total de 3 exercícios por grupamento muscular é bem tolerado.

Esta metodologia de treinamento é bem indicada principalmente para alunos iniciantes.

Uma variação que pode ser feita também é fazer ao contrário ou seja, começar com o peso de 100% na primeira série; 75% na segunda série e por fim 50% na terceira série.

Esta variação de treinamento é conhecida como método **Oxford**.

Método De Treinamento Pirâmide

Este também é um método bem popular nas academias, porém, muita gente aplica-o de maneira inadequada. É um método para praticantes avançados.

Ele possui um elevado número de séries, um período maior de descanso entre uma série e outra e tem como objetivo o ganho de massa muscular.

O número de séries pode ser de até 6 séries;

O intervalo de descanso pode chegar a 5 minutos nas últimas séries, mas com o tempo deve-se trabalhar para reduzir até 1 minuto e 30 segundos.

Veja o quadro abaixo para melhor exemplificação:

Séries	Repetições	Percentual Da Força Máxima (Intensidade)	Intervalo De Descanso
Primeira Série	10 repetições	70% da força máxima	1 minuto
Segunda Série	7 repetições	75% da força máxima	1 minuto e 30 segundos
Terceira Série	6 repetições	80% da força máxima	2 minutos
Quarta Série	4 repetições	85% da força máxima	3 minutos de descanso
Quinta Série	2 a 3 repetições	90% da força máxima	4 minutos de descanso
Sexta Série	1 repetição	100% da força máxima	5 minutos de descanso

O método de treinamento pirâmide possui algumas variações como por exemplo a **pirâmide negativa** que é quando você faz ao contrário do quadro acima, ou seja, a primeira série com 1 repetição e 100% da sua força máxima e então as séries seguintes você vai aumentando as repetições e diminuindo a carga.

Existe também a pirâmide positiva truncada que é quando você faz como no quadro acima, apenas diferenciando-se que na última série, você não vai usar 100% da sua força máxima e sim em torno de 90%. E por fim, a pirâmide negativa truncada é o contrário da positiva truncada.

Método De Treinamento Agonista x Antagonista

Neste método de treinamento você fará dois exercícios seguidos sem intervalo de descanso, mas com a realização de movimentos contrários para cada articulação.

Por exemplo: você executa o exercício rosca direta com barra para o bíceps (que flexiona o cotovelo) e na sequência o tríceps testa com barra (que estende o cotovelo).

Mais um exemplo: você executa a cadeira extensora para as coxas (que estendem os joelhos) e na sequência a cadeira flexora (que flexiona os joelhos).

Você faz os dois exercícios na sequência e depois descansa em torno de 1 minuto a 1 minuto e 30 segundos entre as séries.

Deve-se treinar com cargas entre 60% a 79% da sua carga máxima.

Método De Treinamento Tri-Set

Neste método de treinamento, você realiza 3 exercícios em sequência para o mesmo grupamento muscular sem descansos entre eles.

Você só descansa após completar os três exercícios.

Os intervalos de descanso em cada tri-set podem variar de 1 minuto a 1 minuto e 30 segundos.

Por exemplo: você executa o desenvolvimento de ombros com halteres, em seguida a abdução de ombros com halteres e por fim, o crucifixo invertido com halteres e só depois descansa.

Todas as três porções dos ombros (anterior, medial e posterior) foram trabalhadas de uma vez em três exercícios neste exemplo.

Existe também a variação em bi-set, ou também conhecido como superset, ou conjugado que é a inclusão de apenas 2 exercícios de uma vez para o mesmo grupamento muscular.

Método De Treinamento Body Building

Este método de treinamento é voltado para indivíduos de nível avançado e/ou profissionais do fisiculturismo.

Serão realizados entre 3 a 6 séries em cada exercício, o número de repetições não é contado, o indivíduo deve fazer o máximo que conseguir.

O intervalo de descanso entre as séries deve ser o mínimo possível e entre exercícios deve variar entre 1 minuto e 30 segundos a 3 minutos.

A cada série a carga será reduzida fazendo o seguinte cálculo:

Digamos que você irá executar o supino reto com 100 kg de carga inicial e que vá fazer 4 séries.

Peso inicial: 100 kg

Número máximo de séries: 4

Cálculo: $100/4 = 25$ kg

Então na segunda série você fará com 75 kg, na terceira série 50 quilos e na quarta série com 25 quilos.

O seu intervalo de descanso entre uma série e outra deve ser apenas o suficiente para diminuir a carga do exercício e iniciá-lo novamente.

A frequência semanal de treinos usando esta metodologia deve ser de 2 a 3 vezes por semana e com duração de, aproximadamente, 4 a oito semanas de treinamentos.

Mais uma vez repetindo, este método de treinamento deve ser utilizado apenas por praticantes de nível avançado, com experiência, pois, é um método de treinamento rigoroso para ganho de massa muscular!

Dicas Simples E Poderosas Sobre Nutrição!

Sem sombra de dúvidas, uma das maiores necessidades e até mesmo motivos de fracassos naqueles que desejam ganharem massa muscular é com as questões relacionadas a nutrição.

Muitas pessoas acabam comendo o que vem na cabeça, ou pensam que pratos enormes de comida na hora do almoço é o necessário para ganhar massa muscular de uma forma massiva, ou colocar tudo o que tem direito no prato sem saber fazer uma boa combinação de alimentos na hora da refeição é o suficiente...

Se você quer resultados mais rápidos nos seus ganhos de massa muscular, parar de perder tempo tentando adivinhar o que é preciso comer ou como comer, e seguindo sugestões de dietas que você encontra por aí e que pode não servir para você, a melhor coisa que você pode fazer para si mesmo é: consultar-se com um nutricionista! Ponto Final!

Essa é a forma que oferece a melhor relação de resultados x benefícios que poderá obter!

Não há nada melhor do que ter um planejamento alimentar 100% montado para suas necessidades, individualidades e objetivos!

Então está dado o recado para você!

Agora, eu vou passar para você que deseja saber mais um pouco sobre nutrição algumas dicas simples, porém poderosas sobre nutrição para auxiliar nos seus resultados, mas, quero deixar bem claro que elas não substituem um consultoria com um nutricionista!

Vamos lá então!

Quantas Calorias Ingerir De Acordo Com Seus Objetivos?

Cada pessoa tem um objetivo e um corpo que deseja alcançar. Uns querem fortes e definidos, outros musculosos, e outros “bombados”. Cada gosto é um gosto e isso não se discute.

Existe um cálculo rápido que você pode utilizar de acordo com seus objetivos e que vão determinar aproximadamente quantas calorias diárias totais você deve ingerir para atingir o seu objetivo.

Vamos a elas.

O Primeiro Passo: Determinando Seu Percentual De Gorduras Corporal

Esse primeiro passo pode ser conseguido de 2 formas: a primeira e a mais recomendada é que você faça uma avaliação funcional na sua academia, para que seja identificado tanto o seu peso gordo, como o seu peso magro além de uma outra infinidade de coisas.

Este é o método mais preciso para se detectar o seu percentual de gorduras.

O segundo método é um cálculo matemático que vai dar uma estimativa aproximada do seu percentual de gorduras, e ele é feito da seguinte forma:

1. Converta seu peso em quilos para libras. Saiba que 1 libra possui 0,45 quilos, portanto, basta fazer uma regrinha de 3 básica. Por exemplo, uma pessoa de 72 quilos possui aproximadamente 160 libras.
2. Multiplique o peso convertido em libras por 1,082 e o resultado some a 94,42. Por exemplo: $(160 \times 1,082) + 94,42 = 267,54$.
3. Meça com uma fita métrica (de preferência a trena metálica) o diâmetro da sua cintura, passando a fita na linha do seu umbigo.
4. Converta o resultado para polegadas. Saiba que 1 polegada possui 2,54 cm. Por exemplo, uma pessoa com 75 cm de cintura possui aproximadamente 29,52 polegadas.
5. Multiplique a sua medida da cintura em polegadas por 4,15. Por exemplo, $29,52 \times 4,15 = 122,50$
6. Subtraia o valor obtido no passo 2 pelo valor obtido no passo 5. Por exemplo, $267,54 - 122,50 = 145,04$. Esse valor é correspondente ao seu peso magro, ou seja, livre de gorduras. Note que este valor está em libras, e você pode converter se quiser para saber quanto é em quilos usando a regra de 3.
7. Subtraia o peso corporal total (em libras) calculado no item 1 pela pelo peso corporal magro calculado no item 6, multiplique o resultado por 100 e divida o resultado pelo peso corporal total. Por exemplo: $(160 - 145,04) \times 100/160 = 9,35$, ou seja, este indivíduo do exemplo possui 9,35% de gorduras corporais.

O Segundo Passo: Calculando O Consumo Calórico Total Diário De acordo Com Seus Objetivos

- Para homens que desejam ganharem massa muscular de forma razoável, ou manterem a massa muscular, ou perderem gorduras minimizando as perdas de massa muscular: Multiplique seu peso corporal magro (passo 6) por 15. Por exemplo, $145,04 \times 15 = 2175$ calorias totais diárias aproximadamente.
- Para homens que desejam ganharem massa muscular de forma maximizada, ou homens com metabolismo acelerado e que possuem dificuldades de ganhar peso, multiplique seu peso corporal magro (passo 6) por 20. Por exemplo, $145,04 \times 20 = 2900$ calorias totais diárias aproximadamente.
- Para mulheres que querem ganharem massa muscular de forma razoável, ou manterem a massa muscular, ou perderem gorduras minimizando as perdas de massa muscular: Multiplique seu peso corporal magro (passo 6) por 12. Por exemplo, $145,04 \times 12 = 1740$ calorias aproximadamente.

O Terceiro Passo: Determinando A Divisão Dos Macronutrientes

A divisão dos macronutrientes se dará da seguinte forma:

- **Nos dias de treinos:** 30% de proteínas/50% de carboidratos/20% de gorduras;
- **Nos dias de descanso:** 50% de proteínas/25% de carboidratos/25% de gorduras;

Então por exemplo, uma pessoa que deseja ganhar massa muscular de forma otimizada e tenha que ingerir 2900 calorias totais diárias irá consumir nos dias de treinos: 870 calorias de proteínas/1450 calorias de carboidratos/580 calorias de gorduras.

Nos dias de descanso, essa pessoa irá ingerir: 1450 calorias de proteínas/435 calorias de carboidratos/435 calorias de gorduras.

Agora, é necessário que você determine quantos gramas totais correspondem cada caloria total desses macronutrientes.

- 1 grama de carboidrato corresponde a 4 calorias, portanto, fazendo uma regra de 3 básica utilizando os valores do exemplo do cálculo anterior para dia de treino, teremos uma ingestão de 362 gramas aproximadamente de carboidratos (1450/4)
- 1 grama de proteínas, possui 4 calorias, portanto, fazendo uma regra de 3 básica utilizando os valores do exemplo do cálculo anterior para dia de treino, teremos uma ingestão de 217 gramas de proteínas (870/4)
- 1 grama de gorduras, possui 9 calorias, portanto, fazendo uma regra de 3 básica utilizando os valores do exemplo do cálculo anterior para dia de treino, teremos uma ingestão de 64 gramas de gorduras aproximadamente (580/9)

Agora deixe de moleza e calcule as quantidades correspondentes para os dias de descanso! 😊

Melhores Fontes Dos Macronutrientes

Proteínas

- Whey Protein
- Caseína
- Ovos
- Peito de Frango
- Peito de peru
- Peixes (salmão, atum)
- Carnes (Patinho, Maminha, Fraldinha, Baby Beef, Contra-Filé)
- Barrinhas de proteína
- Queijo Cottage

Carboidratos

- Batata doce
- Aveia
- Creme de arroz
- Arroz integral
- Pão
- Massas
- Frutas
- Quinoa

- Batata doce
- Batata inglesa
- Lentilhas
- Feijão
- Cereais e pães sem glúten

Frutas E Vegetais

- Brócolis
- Espinafre
- Aspargos
- Alho
- Couve
- Franboesas
- Morangos
- Mirtilos
- Limão

Gorduras

- Azeite
- Óleo de linhaça/coco/canola/peixe/linhaça
- Nozes
- Amêndoas
- Castanha do Pará
- Macadâmia
- Abacates

Resumo De Tudo!

- **Frequência de treinos semanais recomendadas:** Iniciantes 3 vezes por semana; Intermediários 4 vezes por semana; Avançados 4 a 5 vezes por semana;
- **Proporção ideal de treinos e descanso:** Por volta de 1:1, 2:1, 2:2 ou no máximo 3:1
- **Duração ideal dos treinos de musculação:** entre 30 a 60 minutos;
- **Frequência ideal de treinos de cada grupamento muscular:** 2 vezes por semana para cada grupamento;
- **Tipo de exercícios ideais para ganhar massa muscular:** 80% a 90% de exercícios com pesos livres e multiarticulares e o restante para máquinas e exercícios uni articulares (exercícios isolados);
- **Faixa ideal de número de séries totais semanais:** No máximo 15 séries totais para grupamentos musculares grandes e entre 8 a 10 séries totais para grupamentos musculares pequenos;
- **Faixa ideal de número de séries para cada grupamento muscular treinado:** entre 2 a 4 séries;
- **Faixa ideal de número de repetições para ganhos de massa muscular:** 5 a 12 repetições;
- **Faixa ideal de número de exercícios para cada grupamento muscular:** até 4 para grupamentos maiores e até 3 para grupamentos menores;
- **Faixa ideal de intervalo de descanso entre uma série e outra:** Entre 45 segundos a no máximo 3 minutos;
- **Evite ficar forçando ou tentando a falha muscular.** Deixe acontecer naturalmente ou próxima a ela. Se atingir eventualmente tudo bem;
- **Busque sempre em primeiro lugar qualidade e execução correta dos exercícios para depois preocupar-se com as sobrecargas!**
- **O melhor momento para ir treinar:** Pesquisas recomendam horários entre 11 da manhã as 14 horas e das 18 as 21 horas. Recomenda-se também treinar de 3 a 11 horas após ter acordado. Geralmente horários mais para o fim do dia são os mais recomendados;
- **Faça uma avaliação funcional:** Com esta avaliação você determinará diversas coisas como seu peso atual, peso magro, peso gordo, percentual de gorduras, medidas antropométricas, níveis de força, resistência e muito mais. Ela é excelente para determinar como você deve começar e acompanhar seus resultados;
- **Faça uma consultoria nutricional:** Economize tempo, e acelere seus resultados tendo em mãos rapidamente seu planejamento nutricional, descobrindo exatamente o que deve comer, quando comer e como comer, com tudo voltado 100% para os seus objetivos, perfil e necessidades individuais.

O Que Achou Deste Ebook?

Gostaria de receber o seu depoimento/comentário sobre o que achou deste ebook e das dicas que compartilhei com você!

Desta forma eu saberei se realmente estou no caminho certo com relação a atender as suas expectativas e poderei melhorar cada vez mais!

Segue abaixo o link para você deixar o seu depoimento, e ao fazer isso darei para você um outro ebook meu gratuito muito especial chamado:

“O Caminho Do Sucesso Para Ganhar Massa Muscular!”



Link Para A Página De Depoimentos

(Clique No Link Abaixo):

==> <http://proanabolismo.com/depoimentos/>

Considerações Finais

De uma forma objetiva, sem rodeios e encheções de linguiça, passei para você o que realmente importa saber para que você possa executar treinamentos de musculação de forma inteligente, eficiente e que fornecerão-lhe resultados muito melhores a partir de agora!

Espero que você faça bom uso dessas informações, comece a aplicá-las o mais rápido possível e depois me diga quais foram as suas impressões, resultados ou qualquer coisa que achar relevante me contar!

Ficarei ansioso em saber o que achou do ebook e como tem sido os seus treinamentos!

Conte comigo sempre que precisar! Estarei enviando frequentemente para o seu email dicas de como ganhar massa muscular e melhorar os seus resultados na musculação!

Um forte abraço e me mande notícias! Nos falamos em breve!

Atenciosamente,

Professor Diogo Costa

Website: <http://www.ProAnabolismo.com>

Email: diogo@proanabolismo.com

