

COMO COMEÇAR NA CALISTENIA GUIA PRÁTICO



Tudo o que Você
precisa Saber para
Iniciar seus Treinos

Você já deve ter visto perfis fitness no Instagram ou Facebook realizando movimentos humanamente impossíveis utilizando apenas o peso do próprio corpo. Não importa sua idade, peso, nível fitness, equipamento disponível, gênero, sempre há maneiras mais fáceis (e mais difíceis) de realizar QUALQUER exercício da calistenia. Neste livro você irá encontrar respostas para dúvidas frequentes sobre a prática da calistenia, como: O que é Calistenia? Como ganhar massa muscular? Como perder gordura corporal? Como dividir os treinos? E muito mais. E o melhor, de maneira clara, simples e sem enrolação. E agora vamos ao que interessa.



“Nenhum cidadão tem o direito de ser um amador em matéria de treinamento físico. Que desgraça é para o homem envelhecer sem nunca ver a beleza e a força de que seu corpo é capaz”.

SÓCRATES (470 – 399 A.C)

1 - O que é Calistenia?

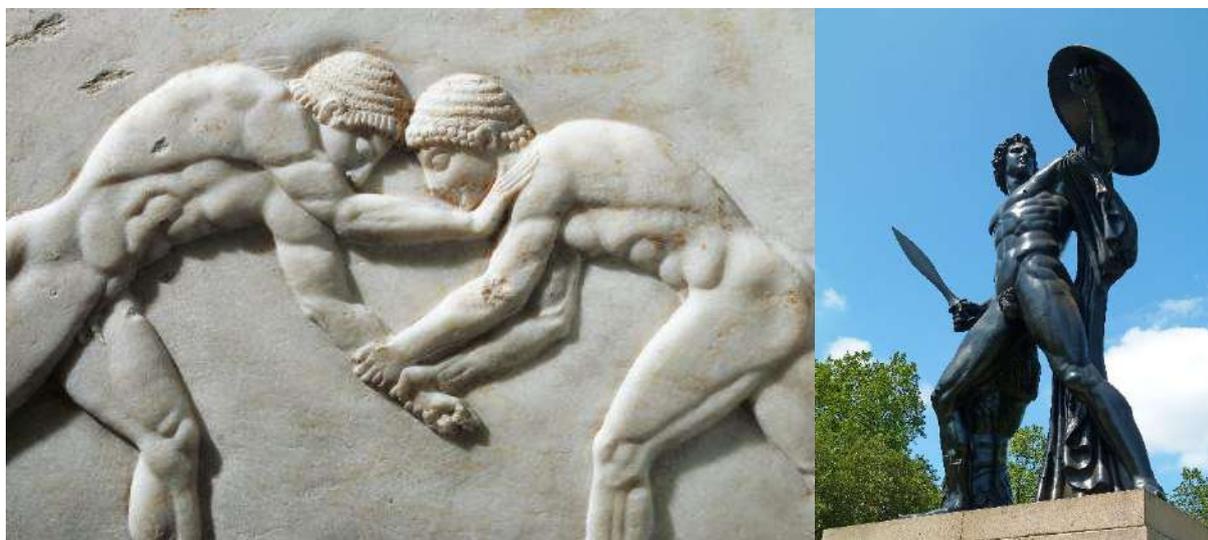
1.1 - ORIGEM - ANTIGUIDADE

O termo Calistenia vem do grego *kalos* (κάλλος) que significa “Beleza” (ênfatisando o prazer estético causado pela perfeição do corpo humano) e *sthenos* (σθένος) que significa “Força” (força física e mental, coragem e determinação). O pensador grego Sócrates há mais de 2400 anos atrás já ênfatisava a importância do cuidado com o corpo em seu discurso. A estética corporal desempenhava um papel importante na sociedade grega da antiguidade. A busca por um corpo forte e belo inspirou a criação dos Jogos Olímpicos da Antiguidade. Além de inspirar fortemente a arte da época.

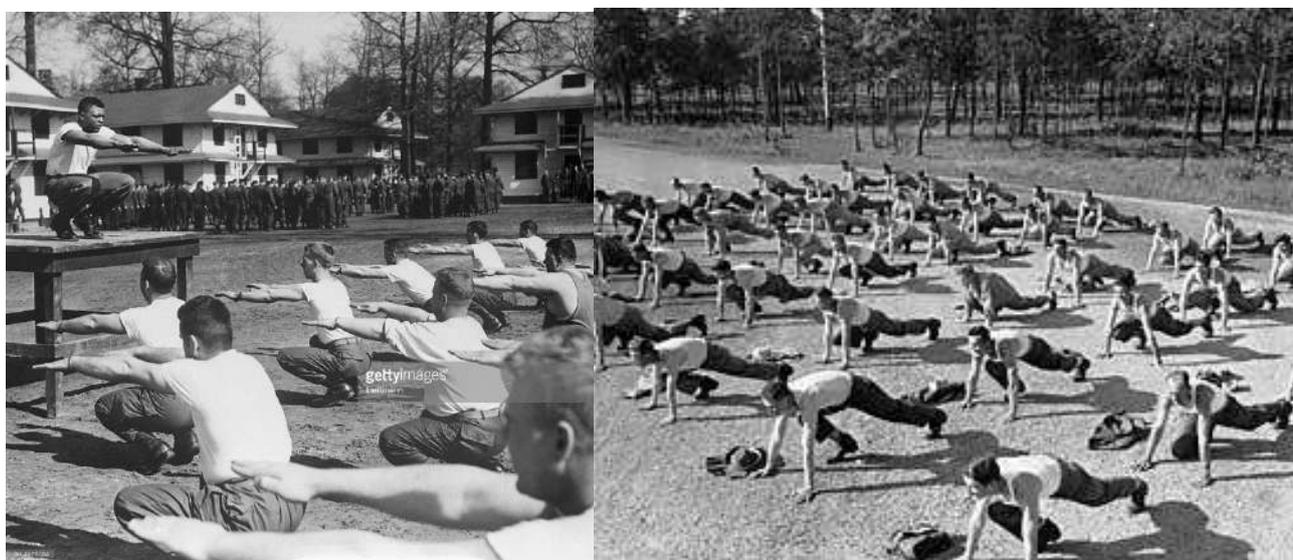
A antiguidade foi marcada por um estado constante de guerra, causado principalmente por invasões de tribos, clãs, reinos, etc. a diferentes territórios já habitados, em busca de expansão dos limites de seus territórios. A vitória nas batalhas dependia do número de guerreiros, armamento, estratégia e, principalmente, da preparação física dos guerreiros. Quando mais bem preparado os guerreiros, maiores as chances de vencer a batalha.

Os filmes e séries de TV sobre as guerras que aconteceram na antiguidade ênfatisam o treinamento com espada e escudo, mas

não explicam como os guerreiros tinham um porte físico tão esteticamente perfeito: perfeita proporção de massa muscular e definição (baixo percentual de gordura subcutânea)



1.2 - ORIGEM – COMO SE POPULARIZOU



Calistenia é qualquer forma de atividade física que se realiza utilizando apenas o próprio peso corporal como forma de resistência à ação da gravidade. Ou seja, calistenia é um termo

bastante amplo que engloba inúmeras outras atividades, como a ginástica, yoga, corrida, saltos, dentre outras atividades. No entanto, desde início do século 20 a calistenia foi sistematizada como uma forma de treinamento, utilizado principalmente para preparação de membros das forças armadas, utilizando movimentos básicos como a corrida, o agachamento livre, a barra (pull up), a flexão de braço (push up) e a paralela como fundamentos que simulariam movimentos frequentemente realizados no campo de batalha.

O que nos leva novamente a preparação dos guerreiros na antiguidade. Do contrário do que muita gente acredita, na antiguidade e idade média não existiam máquinas, anilhas ou alteres para que os gladiadores ou guerreiros se preparassem fisicamente para as batalhas, a maior parte do treinamento era realizada através de movimentos utilizando apenas o peso corporal como resistência. O restante do treinamento era realizado através de treino com equipamentos utilizados nas batalhas (espadas, escudos, lanças, dentre outros) e treino de luta corporal.



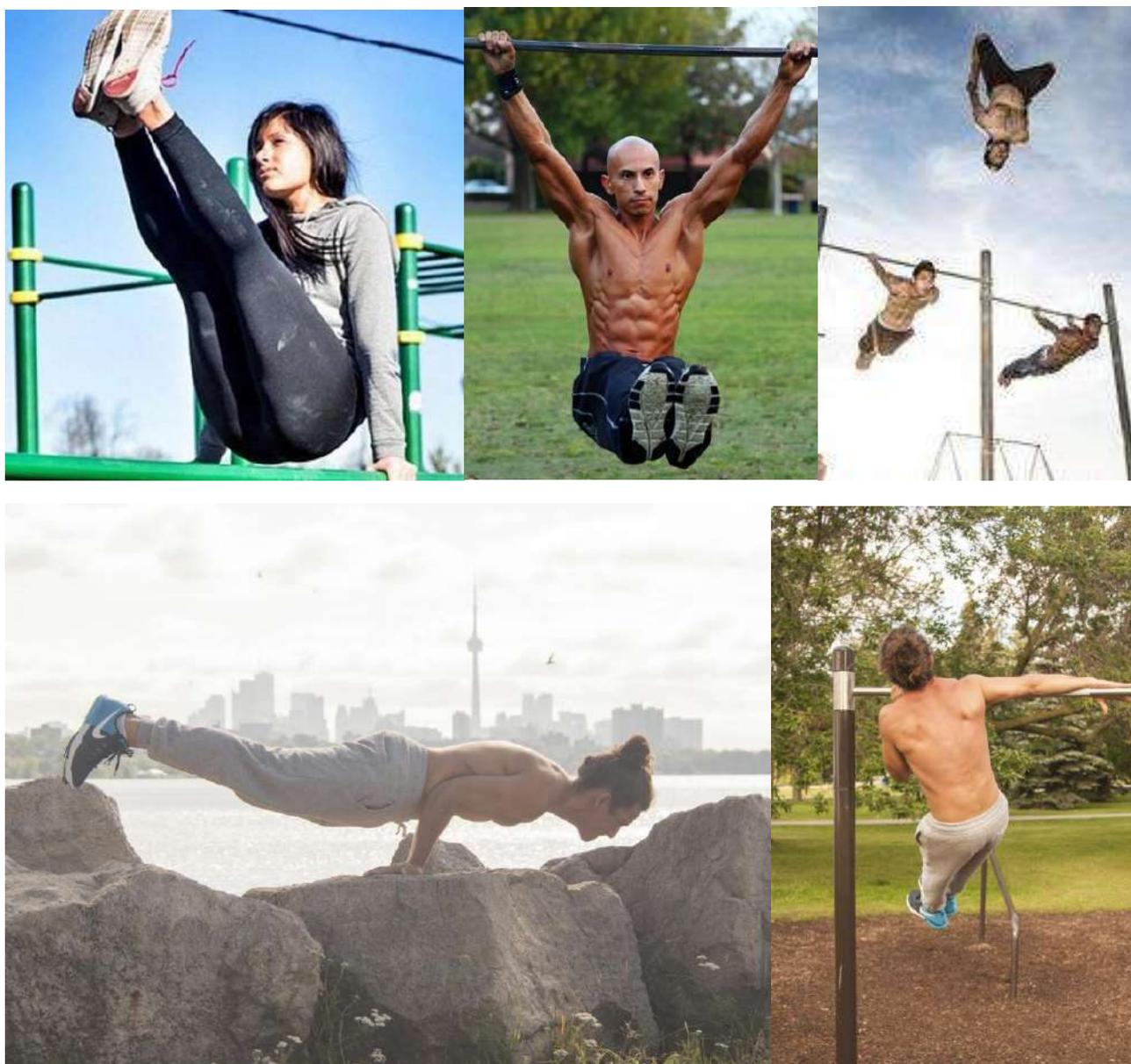
No início dos anos 90, grupos de jovens começaram a se reunir para treinar nas barras dos parques ao redor de bairros pobres de Nova York, e começaram a levar o “bodyweight training”/calistenia para um novo nível. Eles começaram a explorar as possibilidades de movimentos que poderiam ser realizados

utilizando apenas as barras e o peso corporal. Os movimentos realizados pareciam impossíveis. Uma variedade de movimentos impressionantes como movimentos pliométricos (explosivos – contração rápida), estáticos (exercícios isométricos – onde não há movimento, ou seja, os músculos envolvidos mentem-se contraídos para manter o corpo na mesma posição contra a ação da gravidade), movimentos que desafiavam a força e o endurance muscular. A performance destes atletas era tão impressionante que inspirava as crianças que assistiam a iniciarem cada vez mais cedo a prática da calistenia, o que foi crescendo na cidade formando diferentes grupos que se reuniam diariamente para treinar, ensinar e aprender novos movimentos. E assim criaram-se os diferentes TEAMS ou grupos (como o team Bartendaz, team Wingate, team Beast Mode, dentre outros) que treinavam diariamente e organizavam competições entre si, as chamadas “Pull up Jams”, onde competiam para saber quem tinha a melhor performance em diferentes exercícios.

O porte físico destes praticantes também impressionava as crianças e adolescentes que cresceram assistindo filmes, desenhos e series de TV mostrando personagens fortes e musculosos. E quem nunca quis ter um corpo parecido com o seu super-herói favorito?



O movimento cresceu exponencialmente depois de 2000, se popularizando principalmente pelas redes sociais (principalmente Instagram e Facebook) e hoje é praticado por milhões de pessoas ao redor do mundo. E o fator principal responsável pela popularização da calistenia foi o fato de não ser necessário nenhum equipamento, suplemento ou mesmo pagar uma academia para se iniciar sua prática. Tudo que se precisa é o chão, seu peso corporal e uma barra (que pode ser instalada dentro de casa ou construída no quintal) que facilmente se encontra em parques em praticamente todas as cidades do mundo.



2 – Treino & Objetivo

É POSSÍVEL GANHAR MASSA MUSCULAR COM CALISTENIA?

É senso comum que para que se obtenha ganho de massa muscular é necessário que se levante pesos, em uma academia de musculação para ser mais específico. Porém ganho de força se dá principalmente por aumento do volume muscular (existem outros fatores, como o recrutamento e coordenação da contração de fibras musculares). Entretanto, um dos requisitos principais para que haja hipertrofia (aumento de massa muscular) é o *Progressive Overload* (ou sobrecarga progressiva). Mas o que esse termo significa? É simples. Para que determinado músculo aumente de tamanho é necessário que haja um estímulo que justifique essa adaptação. Ou seja, sua musculatura NUNCA vai se desenvolver se você continuar fazendo o que confortável para ela. Você precisa submeter sua musculatura a uma sobrecarga progressiva, o que significa que sempre deverá existir progresso, uma vez que sua musculatura se adapta ao novo estímulo. Caso contrário sua musculatura irá experienciar acomodação, ou platô (um teto, onde sua musculatura vai permanecer até que um estímulo superior seja dado por determinado período de tempo).

Essa sobrecarga não acontece unicamente pelo aumento de peso, como geralmente acontece na prática da musculação, *olympic lifting*, e outras atividades em que se manipula carga. Sua musculatura não distingue de onde vem o estímulo gerado para que haja hipertrofia. O estímulo necessário para que isso aconteça pode vir através da prática de musculação, de nova atividade laboral (como na construção civil) ou da ação da gravidade sobre o peso corporal (como no caso da ginástica).

A musculatura contrai e expande para que haja movimento. Qualquer movimento: andar, correr, nadar, pegar uma xícara de café na prateleira de cima, levantar peso, subir em uma árvore, etc. O nível de dificuldade deste movimento vai ser ditado pela resistência sobre a ação do músculo que contrai contra a força exercida pela gravidade. Sua musculatura não reconhece de onde vem essa resistência. Ela só recebe o estímulo, e quando isso acontece por repetidas vezes, cria-se um “caminho” na unidade motora (fibras musculares e nervos que as estimula) que vai se fortalecendo com o passar do tempo. O que faz com que o que antes era difícil se torne fácil conforme se executa o movimento. Exatamente como quando você dirige pela primeira vez para seu novo trabalho, percorrendo um caminho que você nunca percorreu antes, necessita-se maior atenção, você não se sente tão confiante em percorrer tal caminho, você facilmente se distrai e até se perde, mas com o passar do tempo, você dirige quase que no piloto automático e chega ao endereço sem muito esforço. Da mesma maneira a musculatura se adapta ao estímulo que outrora parecia impossível.

Porém o ganho de massa muscular vai depender de diversos fatores como: genética, alimentação, idade, histórico de lesões, experiências anteriores do indivíduo com atividade física, mas principalmente da estrutura de treino (volume, variedade e intensidade), e consistência. Alguns destes fatores não podem ser controlados (como genética e idade), no entanto outros são dependentes diretamente da vontade do indivíduo, como alimentação, descanso e estrutura de treino.

FATORES NÃO CONTROLÁVEIS

1 - GENÉTICA

Sem dúvida genética é um fator importante na resposta do corpo humano ao estímulo dado, não apenas em relação a hipertrofia, mas a qualquer componente fitness. Seja endurance aeróbico, endurance muscular, hipertrofia, flexibilidade, mobilidade, ou qualquer outro. E sem dúvida genética é uma das desculpas mais frequentes para muitas pessoas pararem de seguirem determinada atividade física. “Eu não tenho genética ‘ruim’. Já treino há 4 semanas e não vi resultados”. Essa é uma queixa bastante frequente entre os mais imediatistas. Se você não está vendo resultado algo está errado. Alimentação, descanso, intensidade, volume de treino, ou você simplesmente não aguardou tempo suficiente para colher os frutos do seu trabalho duro. Pelo menos é isso que diz uma pesquisa realizada pelo School of Kinesiology and Health Studies da Queen’s University em Kingston, Canadá.

Este estudo comparou os resultados de 121 indivíduos sedentários e obesos divididos em três grupos e submetidos a um programa de treinamento aeróbico de 24 semanas.

O grupo 1 realizou treinamento aeróbico de “baixo volume” (poucas repetições - pouco tempo de treino) e “baixa intensidade”(esforço - baixo percentual dos batimentos cardíacos máximos ou consumo de oxigênio), caminhando em esteira por 30 minutos, 5 vezes por semana.

O grupo 2 realizou treinamento aeróbico com o dobro do volume do grupo 1 (1 hora por dia) e mesmo nível de esforço (baixa intensidade).

O grupo 3 realizou um treino de “alto volume” e “alta intensidade” (cerca de 75% do consumo máximo de oxigênio – VO2Max).

Os pesquisadores mediram a capacidade aeróbica em cada um dos grupos a cada 4 semanas e perceberam que o número de *non-responders* (indivíduos que não mostraram nenhuma adaptação ao programa de treino) de todos os três grupos reduzia conforme o estudo prosseguia. No grupo 1 (baixo volume e baixa intensidade), entretanto, o total de indivíduos que não mostraram resposta ao treino alcançaram um platô após oito semanas, com mais de um terço dos pesquisados sem nenhum progresso mesmo ao final das 24 semanas.

Dobrando o volume e mantendo-se a mesma intensidade (grupo 2), a taxa de indivíduos que não responderam ao programa foi reduzido em 17.6 %.

Porém o mais impressionante resultado foi registrado no grupo 3 (alto volume e alta intensidade), onde o número de indivíduos que não responderam ao treinamento submetido caiu para zero ao final das 24 semanas, como mostra o gráfico na página seguinte.

Os indivíduos foram escolhidos aleatoriamente e nenhum outro fator (além do treino) foi modificado além da rotina que cada uma já levava, ou seja, a alimentação, rotina, não foram considerados para este estudo. Este estudo foi realizado com treinamento aeróbico, mas uma analogia pode ser feita para qualquer componente fitness: força, hipertrofia, flexibilidade, mobilidade. Se você não está percebendo resultados, ou você não esperou o tempo necessário para notar os resultados ou não está se esforçando o suficiente (volume e intensidade de treino).

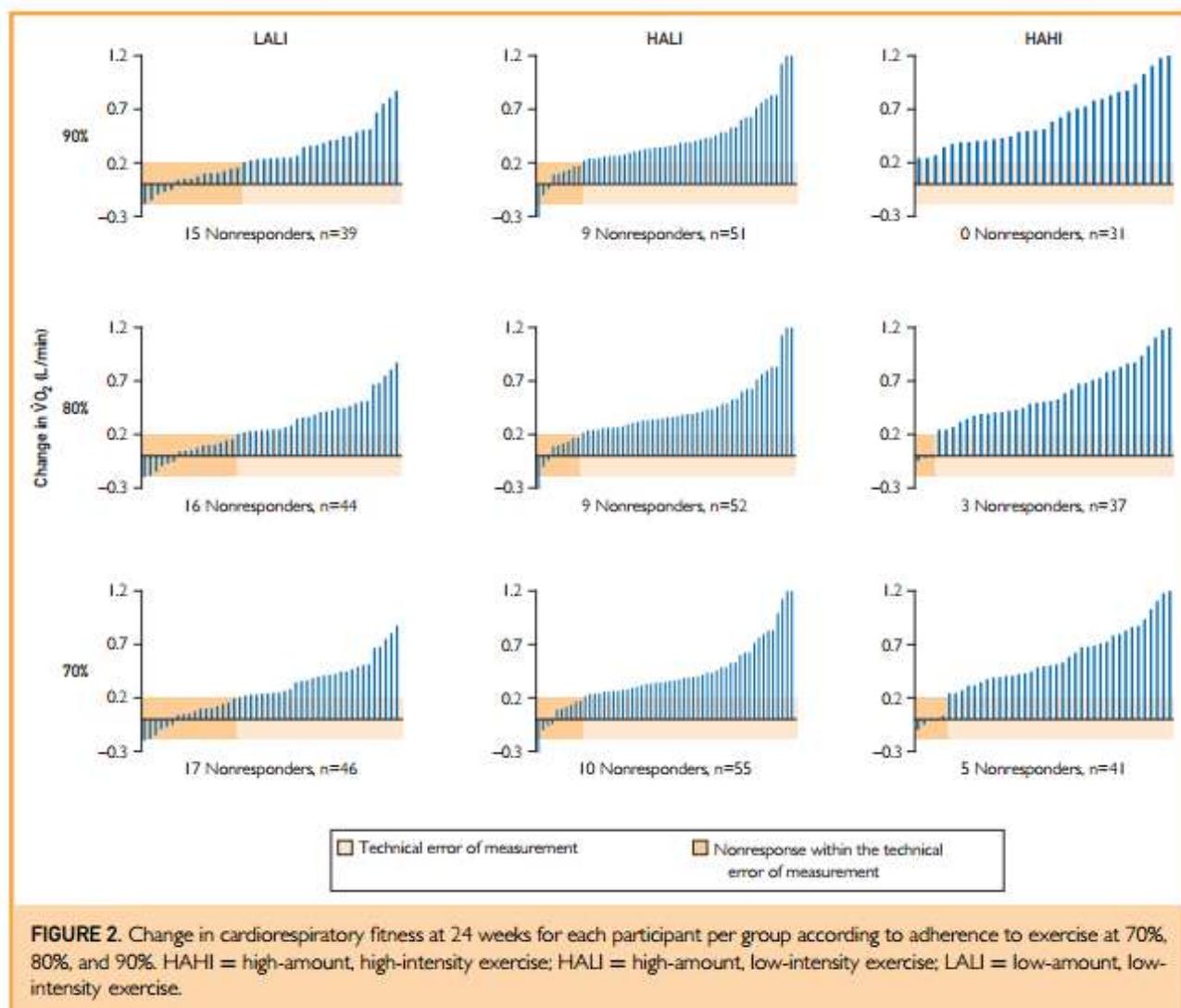


FIGURE 2. Change in cardiorespiratory fitness at 24 weeks for each participant per group according to adherence to exercise at 70%, 80%, and 90%. HAHl = high-amount, high-intensity exercise; HALI = high-amount, low-intensity exercise; LALI = low-amount, low-intensity exercise.

2 - IDADE

Sem dúvida quanto mais cedo se inicia uma atividade maior é a probabilidade de se atingir uma alta performance com o passar do tempo de prática. Porém estar mais velho não deve ser um fator desencorajador para que se inicie a prática de qualquer atividade física, muito menos da calistenia. Diariamente vemos postagens das redes sociais de indivíduos realizando movimentos aparentemente impossíveis. E com frequência nos pegamos comparando-nos com essas pessoas, porém não levamos em consideração o tempo de prática, as características genéticas, a rotina e a alimentação por trás dessa performance. Cada um tem uma história, uma rotina, experiências que nos levaram a tomar as decisões que tomamos na vida. Costumo comparar nossa vida como um livro que se inicia sendo inscrito no dia que nascemos e se encerra quando morremos. Vivemos em um determinado capítulo, o passado já foi escrito e não pode ser mudado. Cada aspecto de nossas vidas é como se fosse um capítulo deste livro, e não é justo com nós mesmos compararmos nosso capítulo 1 com o capítulo 15 de outra pessoa. A comparação deve ser feita apenas com uma pessoa: o EU de ontem.

Para praticar calistenia não é necessário nenhum equipamento (se você não quiser), ou seja, ela pode ser realizada em absolutamente qualquer lugar e se estiver muito frio ou chovendo lá fora, você pode ter um excelente treino em casa mesmo. Portanto ela deve ser vista com algo a longo prazo. Se a jornada vai durar a vida inteira, para que a pressa? Quanto mais cedo você iniciar, mais cedo você vai perceber os benefícios e resultados. Como a comparação de um livro, o passado não pode ser mudado, e o futuro não pode ser antecipado. Os resultados não poderão ser colhidos antes que se plante, regue e espere o tempo necessário. Mas se você aproveitar o presente, fazer cada treino valer a pena,

dar o seu melhor e, o mais importante, aproveitar a jornada, você não vai se preocupar tanto com o final. Enquanto houver progresso e consistência, sempre haverá resultado.

3 – ROTINA (TRABALHO/ESTUDOS/OBRIGAÇÕES)

Outra desculpa frequente para que se desista antes mesmo de começar a prática de calistenia é a falta de tempo. Porém todos os homens e mulheres que fizeram a diferença no mundo e mudaram o curso da história com suas descobertas e ideias tinham as mesmas 24 horas que todos temos.

A grande questão é: quais são as minhas prioridades? O cuidado com o corpo (atividade física e alimentação) é, na minha opinião, o que deveria ser a prioridade número 1 de qualquer indivíduo. Afinal, todos nós queremos viver mais, porém não queremos passar os últimos 10 anos das nossas vidas em constantes visitas ao médico ou até mesmo gastar nossos últimos dias na terra em uma maca fria de hospital. Pode parecer duro, mas é a dura verdade.

Nossa rotina é tão corrida que as vezes achamos que nossa vida vai permanecer para sempre como está: jovens, mais ou menos saudáveis, comendo tudo o que queremos, exagerando no consumo de bebida alcoólica, não praticando nenhuma atividade física. Porém o corpo humano tem um prazo de validade. Ele alcança o seu ápice por volta dos 30 anos e daí em diante ele vai perdendo todas as suas funções (se não forem estimuladas além do que o corpo já está acostumado), como: densidade óssea (o que pode levar a osteoporose – doença crônica e degenerativa), massa

muscular, força, endurance, função cardiorrespiratória, agilidade, para citar apenas algumas.

A calistenia é uma solução prática para que se desenvolva todas essas funções, e como já foi dito, para que se inicie e mantenha sua prática não se faz necessário nenhum equipamento, apenas conhecimento (o que você vai entender bem melhor ao final deste livro).

Para que se colham excelentes resultados, a prática não necessariamente precisa ser longa e diária, durante a maior parte da minha prática de calistenia treinei por apenas 3 vezes por semana, não mais de 45 minutos por dia. Obviamente, quanto mais tempo investido, maiores serão os benefícios colhidos. Mas por mais corrida que seja a rotina de alguém, é possível abrir mão de algo e investir 45 minutos do dia, ou 135 minutos da semana, em algo que vai fazer toda a diferença no futuro. Afinal, o que você faz hoje (com consistência) vai determinar o quanto e o quão bem você vai viver no futuro. Se você toma refrigerante, come, toma bebida alcoólica, dorme poucas horas por noite com frequência, isso vai ter um impacto negativo no futuro. E não é como um veneno que se percebe os efeitos nocivos de imediato, é algo acumulativo, vai juntando ao longo dos anos, enquanto o corpo ainda é jovem e tem forças para lutar contra todos os efeitos nocivos causados por esses fatores, mas mantendo-se essa rotina por 20, 30, 40 ou mais anos, os resultados podem ser catastróficos e causar muita dor e sofrimento, não apenas para o indivíduo, mas para toda a família que sofre junto. Não é à toa que todo nós temos uma experiência trágica de morte na família causada por alguma das doenças que mais matam: câncer, derrames, problemas cardiovasculares, ataques cardíacos, diabetes, hipertensão, etc. Essas são doenças não são contagiosas, e sim relacionadas com estilo de vida. Há algumas décadas atrás as doenças que mais matavam eram

contagiosas, ou seja, se espalhavam pelo ar e pelo contato humano. Porém com o passar dos anos e o avanço da tecnologia essas doenças foram praticamente extintas na maioria dos países do mundo por conta do desenvolvimento de vacinas e tratamentos capazes de curarem tais doenças. Hoje em dia, as doenças que mais matam estão relacionadas com estilo de vida (alimentação e níveis de atividade física).

Da mesma maneira que maus hábitos têm um efeito cumulativo, piorando aos poucos a vida de um indivíduo, até chegar ao ponto de leva-lo a uma morte prematura e dolorosa, bons hábitos (atividade física regular e alimentação saudável) vão melhorando aos poucos o funcionamento do corpo humano e prevenindo que ele se deteriore rapidamente, retardando os efeitos do envelhecimento, tornando a vida do indivíduo mais prazerosa e independente, até mesmo nos últimos anos de vida.

Embora existam mais fatores que estão fora do nosso controle, irei citar apenas estes três (genética, idade e falta de tempo) por serem as principais desculpas pelas quais as pessoas deixam de se exercitar e se alimentar adequadamente.

FATORES CONTROLÁVEIS

1 – ESTRUTURA DE TREINO

Quando se treina em academia, a maioria das pessoas seguem as famosas “fichas”, que são uma rotina de treinos para aquele determinado dia, que vai ser o plano de treino com os nomes dos diferentes exercícios, quantidade de series e repetições, a carga a ser adicionada. Porém quando se trata de calistenia/Bady weight training, as pessoas estão geralmente caminhando ou correndo pelo parque, passam pelas barras, param, e aleatoriamente fazem 5 barras, 10 paralelas, 15 flexões, e seguem sua caminhada ou corrida. Por isso que muitas pessoas logo desacreditam que a calistenia pode proporcionar ao praticando um aumento de massa muscular.

Primeiramente você precisa ter um plano de treino. Se seu treino é aleatório, o resultado que você vai obter vai ser aleatório. Não adianta fazer qualquer coisa e querer ter um corpo de um ginasta em questão de meses. Mas como organizar esse treino?

Para um treino bem estruturado precisa-se ter em mente três aspectos: INTENSIDADE, VOLUME e VARIAÇÃO. Vou explicar cada uma resumidamente.

1 – INTENSIDADE

Em treinamento de resistência, intensidade é relacionada com percentual de 1 RM (repetição máxima). Esse cálculo é realizado de acordo com a quantidade de peso que você consegue levantar por um determinado número de repetições em determinado

exercício, como mostra a tabela na página seguinte. Não se faz necessário realizar o levantamento de um peso máximo por uma repetição apenas. Isso se torna muito arriscado e o mesmo resultado pode ser obtido realizando um número mais de repetições, com pode-se perceber na tabela abaixo.

Determining our Reference Point

- Calculating 1RM
 - Use the following formula and table
 - **1RM = Weight Lifted / (%1RM value from table / 100)**

Reps	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
%1RM	100	95	93	90	87	85	83	80	77	75

A mesma analogia pode ser utilizada para se calcular a intensidade de um exercício utilizando como resistência o seu peso corporal. No entanto, como não se pode manipular a carga utilizada (peso corporal), o nível de dificuldade de um exercício da calistenia vai ser baseado nas diferentes variações. Por exemplo, realizar flexões com suas mãos na parede vai ser mais fácil do que no chão, realizar com seus pés no sofá e suas mãos no chão vai ser mais difícil do que com seus pés e mãos no chão. Portanto, intensidade vai ser o quão difícil é o exercício do ponto de vista do indivíduo. Da mesma maneira que fazer supino com 40 KG de cada lado vai ser fácil para um praticante experiente de musculação, porém impossível para alguém que acabou de iniciar os treinos, na calistenia não há como determinar uma intensidade/um exercício que vai ser considerado eficiente para gerar o estímulo para que haja hipertrofia em diferentes indivíduos.

Resumindo os exercícios escolhidos, para compor sua rotina de treino para aquele determinado dia, devem ser DIFÍCEIS para VOCÊ. Ou seja, O estímulo que eles irão gerar devem ser além do que sua musculatura está acostumada. Caso contrário, o estímulo não será suficiente para gerar uma resposta de hipertrofia na musculatura.

2 – VOLUME

Não adianta você pegar um exercício extremamente difícil (intensidade adequada) e fazer 3 séries de 8 repetições e voltar para casa esperando notar resultados. Além da intensidade adequada, um roteiro de treino deve levar em consideração o fator **VOLUME**: quão longo é seu treino (quantidade de séries e repetições).

Geralmente quando maior a intensidade do treino menor será o volume. Por questões óbvias: se você escolher exercícios extremamente difíceis, você não vai ser capaz de realizar um treino longo, da mesma maneira se os exercícios forem fáceis você vai ser capaz de realizar mais repetições e séries, tornando o treino mais longo.

Existem duas maneiras de obter resultados organizando **INTENSIDADE** e **VOLUME**.

E duas maneira em que não se obterá resultado (opções 3 e 4).

- 1- Treino de alta intensidade e médio volume (exercícios difíceis e poucas séries e repetições). Geralmente escolhendo exercícios em que não se consiga realizar mais de 8 repetições. Este estilo de treino vai trabalhar mais força muscular.

- 2- Treino de média intensidade e alto volume (exercícios não extremamente difíceis com muitas séries e repetições). Geralmente indo até a falha (máximo de repetições mantendo a forma apropriada do exercício, com mais de 12 repetições por série. Este estilo de treino vai trabalhar mais endurance muscular, que é a capacidade de um musculo de contrair e relaxar repetidamente sem alcançar a fadiga.
- 3- Alta intensidade e baixo volume (exercícios extremamente difíceis por um baixo número de series e repetições). Mesmo realizando exercícios extremamente difíceis existe um volume mínimo para que se haja adaptação da musculatura. Sua musculatura se adapta (aprende) ao que a estimula constantemente (por repetidas vezes). Não adianta ter um treino de 20 minutos, ou treinar uma vez por semana. Isso não pode ser considerado um volume adequado.
- 4- Baixa intensidade e Baixo volume (movimentos que sua musculatura executa com facilidade e com poucas repetições e series). Isso é o mais comum. Por vezes pessoas acham que fazendo 20 flexões todos os dias vão desenvolver um peitoral extraordinário. Se você realiza o mesmo treino todos os dias, isso quem dizer que está muito fácil. Para que haja o estímulo que gere uma adaptação por parte da sua musculatura, serão geradas micro lesões que necessitarão de um tempo para se recuperarem completamente (em torno de 48 a 72 horas). Isso significa que após o treino, a musculatura trabalhada necessita de dois a três dias de descanso para estar apta a realizar a mesma rotina de treino alcançando a mesma intensidade e volume.

Resumindo, o volume ideal deve estar entre 3 – 8 séries e de 6 – 15 repetições. Porém, não existe receita de bolo, algo que vai

funcionar para todo mundo, mas essas diretrizes podem te dar uma ideia de como a estruturação de um treino funciona.

O que nos leva ao último fator.

3 – VARIAÇÃO

Além de intensidade e volume, o treino de calistenia precisa de variação, o que significa que os músculos a serem treinados em determinado dia dever ser trabalhados em diferentes ângulos. Movimentos verticais, horizontais, inclinados, declinados, pegadas fechadas, abertas, pronadas, supinadas, neutras, etc.

Por mais iniciante que você seja na calistenia, você pode escolher uma variedade de exercícios para compor sua rotina de treino. Sempre existe uma versão mais fácil ou mais difícil para determinado exercício. E conforme um exercício se torna fácil (quando se consegue realizar mais de 15 repetições com facilidade), isso significa que está na hora de passar para uma versão mais avançada. Caso contrário o estímulo gerado não vai ser suficiente para que haja uma adaptação da musculatura.

O ideal é que haja em média de 4 a 10 exercícios diferentes por dia de treino. Várias técnicas também podem ser empregadas para aumentar essa variedade (super série, pirâmide, escada, etc.). Não vou me aprofundar neste assunto por aqui, mas se você quiser mais informações sobre diferentes técnicas você pode encontrar no meu canal Pinho Calistenia no Youtube.

Resumindo, estes são os três pilares que podem te ajudar a organizar melhor o seu treino: **INTENSIDADE, VOLUME e VARIAÇÃO**. Você pode anotar no seu celular ou num pedaço de papel e levar com você para o seu treino (não muito diferente do que se faz na academia). E uma vez que a rotina de treinos se

torna fácil, você pode sempre manipular esses três fatores para tornar o treino mais difícil e certificar-se que a progressiva sobrecarga (fator principal para hipertrofia) está sendo empregada. Isso vai garantir resultados constantes, em força, endurance, hipertrofia, definição, etc.

2 – ALIMENTAÇÃO

Sem dúvida o fator mais importante para saúde é a alimentação. Ela também influencia diretamente nos resultados que serão obtidos em um programa de treinamento. Não adiantará você seguir tudo certo na hora de estruturar seu treino, se você quiser ganhar massa muscular, e não garantir que está em um superávit calórico, ou seja, ingerindo mais calorias do que gastando. Da mesma maneira, se você pretende conseguir definição muscular, que é simplesmente o resultado da redução da gordura subcutânea (que está entre seus músculos e sua pele), que impede seus músculos de serem vistos.

Sem dúvida uma alimentação saudável é extremamente importante para saúde. Portanto, a escolha dos alimentos, independente se seu objetivo é ganhar ou perder peso, deve ser pelo valor nutricional e quantidade de calorias. Não vou me aprofundar sobre o valor nutricional dos alimentos, já que o fator principal para ganho ou perda de peso é quantidade de calorias.

A quantidade de calorias que uma pessoa gasta por dia é determinada pelo seu RMR (Resting Metabolic Rate) que é a quantidade de calorias que uma pessoa gasta em estado de descanso, sem contar as atividades físicas que realiza durante o dia. Ela é responsável por manter as reações químicas que acontecem no nosso organismo, manter o coração batendo, o

pulmão e demais órgãos funcionando, etc. Para tudo isso é necessário energia, que vem dos alimentos que ingerimos em forma de calorias. Este RMR é responsável por 60-75% do gasto calórico diário, dependendo da idade, sexo, dentre outros fatores. Outra parte (cerca de 10%) vem do efeito térmico da comida (TEF – Thermic Effect of Food). E a última parte vai depender diretamente das atividades físicas que um indivíduo realiza durante o dia.

Primeiro você precisa saber qual o seu objetivo. Perder ou ganhar peso. Dependendo deste objetivo, você vai ter que utilizar estratégias diferentes no que se refere a alimentação que vai te proporcionar os ganhos que você pretende.

1- GANHAR PESO/GANHAR MASSA MUSCULAR

Obviamente se você se considera muito magro e que ganhar peso, você vai precisar comer mais do que você está comendo atualmente. E ainda mais com uma nova rotina de atividade física, onde se estará gastando mais calorias. E esse ganho de peso deve vir preferencialmente em forma de massa magra (sem gordura). É inevitável que se ganhe um pouco de gordura durante o período em que você se manterá em superávit calórico, mas perder gordura é relativamente fácil de se conseguir uma vez que se conseguiu o volume muscular planejado. Ganhar massa magra já é um processo mais longo e demanda mais esforço, no que diz respeito a estrutura de treino.

Não vai adiantar muito manter um treino bem planejado e estruturado se isso não vem acompanhado de um superávit calórico. Não assegurando o superávit calórico constante (ao longo de um determinado período de tempo), o resultado de hipertrofia esperado não vai ser alcançado, embora avanços no treino sejam percebidos.

Como discutido anteriormente o aumento de força não é exclusivamente resultado de hipertrofia (aumento de massa muscular), ela pode ser alcançada através da coordenação e sincronização da do estímulo da unidade motora (nervos e músculos estimulados por estes). Ou seja, conforme o treino evolui, um maior volume, intensidade e variedade pode ser percebido, porém nem sempre é seguido de um aumento de massa muscular. Isso se dá pelo fato de suas células (inclusive musculares) estão sendo constantemente renovadas, e a matéria prima que vai proporcionar a reconstrução dessas novas células virá dos alimentos que serão ingeridos.

2- PERDER PESO/PERDER GORDURA

Se o objetivo é perder peso, e que esse peso seja na maior parte gordura, deve-se estar em um déficit calórico, ingerindo menos calorias do que gastando. Inevitavelmente parte deste peso que será perdido é proveniente da massa muscular, porém com o treino, é possível preservar essa massa muscular no período em que se mantiver esse déficit.

Essa perda de peso/gordura pode ser alcançada reduzindo a quantidade de calorias que um indivíduo ingere diariamente e/ou aumentando o nível de atividade física. Parece óbvio falando assim, porém a maioria é senso comum de que para que se perca peso/gordura é necessário que se faça cardio, aeróbico, etc. O que é uma das maiores mentiras propagadas em relação a atividade física. Se uma pessoa se mantém num déficit calórico mesmo sendo completamente sedentária, ela vai emagrecer. E se outra pessoa for bastante ativa e se mantiver num superávit calórico por um determinado período de tempo ela vai engordar, acumulando boa parte desse sobrepeso em forma de gordura, já

que a única forma de se armazenar energia ilimitadamente no corpo humano é em forma de gordura.

Porém o sedentário que se mantém em um déficit calórico não vai preservar a massa magra que ele possui, uma vez que ele não a estimula além do que ela já está habituada, não gerando, portanto, uma adaptação. Quando o objetivo é perder peso, se o objetivo é saúde e estética, é necessário que a maior parte deste peso seja proveniente da gordura corporal acumulada.

Resumindo, o treino adequado vai garantir que sua massa muscular conquistada seja preservada (ou até aumentada, se o indivíduo for sedentário). E alimentação adequada vai garantir que o objetivo de perda de gordura seja alcançado. Simples.

3 – CONSISTÊNCIA

Naturalmente o ser humano, bem como qualquer ser vivo na natureza, busca prazer e foge da dor e sofrimento. Obter um corpo “perfeito” e todos os benefícios que isso possa proporcionar (autoestima, atrair o sexo oposto, confiança) é associado ao prazer. No entanto, trabalhar duro, treinar arduamente, superar a dor no treino, a espera para que todo este esforço seja recompensado é considerado o sofrimento.

A vida segue sempre este ciclo, o sofrimento por um determinado período de tempo gera resultados prazerosos no futuro. Como estudar duro para passar no vestibular, trabalhar por um longo período de tempo para juntar dinheiro para viajar para o exterior ou comprar um carro novo. Estudar um novo idioma para morar em outro país. Nada disso vem do dia para a noite. Porém nos iludimos

com as promessas de ganhos imediatos e sem esforço. Por que o ser humano busca sempre o caminho mais fácil, e não o mais certo.

Por conta disso, muitas pessoas são enganadas com propagandas enganosas de suplementos e equipamentos capazes de substituir esse esforço pessoal. Suplemento para ganhar massa muscular, chá verde para perder peso, e até mesmo um equipamento para colocar no abdômen e estimular sua musculatura enquanto você assiste aquele jogo do brasileirão e toma aquela cervejinha.

Sinto muito dizer, mas nada disso funciona. Nenhum suplemento vai te fazer ganhar massa muscular se seu treino e sua alimentação não estiverem alinhados para que isso aconteça. Nenhum chá verde vai te fazer emagrecer se você não estiver em déficit calórico. Nenhum equipamento vai “fortalecer” seus músculos enquanto você descansa. Quanto mais cedo você se conscientizar disso e perceber que nada pode substituir o conhecimento e o esforço pessoal, mais fácil vai ser para você manter o hábito de treinar e se alimentar de acordo com seu objetivo.

Por vezes pessoas me dizem que calistenia não funciona, porque já estão praticando há dois meses e não viram resultado ainda. Muita gente leva uma vida sedentária ao longo de 10 anos e quer reverter esses 10 anos de maus hábitos com 2 meses de treino. Outras pessoas, antes mesmo de começarem a treinar, me perguntam em quanto tempo poderão ver resultados. Talvez para buscarem informação sobre o que dá resultado mais rápido, e daí então decidirem que modalidade irão treinar. O que é bem arriscado.

Pessoas em busca de resultados rápidos e fáceis são frequentemente vítimas de golpes. Muitos são os que ganham a vida oferecendo resultados milagrosos, como os exemplos dado anteriormente. E estes charlatões estão simplesmente dando o que estas pessoas buscam, ou pelo menos oferecendo um atalho que

supostamente os levarão até o resultado. Porém o resultado disso é sempre o mesmo, pessoas frustradas, traumatizadas e sem forças para seguir um plano dando o melhor de si.

Nada que vale a pena se ter vem fácil. Pense em tudo o que você conquistou até hoje. Algo que você se orgulhe de ter e que seja algo que te traz sentimentos bons. Seja um bom emprego, um relacionamento amoroso saudável, amigos de verdade, uma família formada, filhos, mestrado ou doutorado, estar morando em outra cidade ou país, sua casa própria, uma viagem inesquecível, o que quer que seja, não deve ter acontecido do dia para a noite. Isso foi resultado de um processo. Que ainda está em construção. Nunca acaba. Da mesma maneira o cuidado com o seu corpo deve ser visto. Uma alimentação saudável e uma prática de atividade física devem ser vistas como um processo, seu corpo e mente vão sempre estar em transformação, contanto que você não pare e continue progredindo.

3 – Como Organizar seus Treinos

INTENSIDADE ÓPTIMA PARA HIPERTROFIA - GARANTIA DE RESULTADOS

Anteriormente já mencionei a importância da **INTENSIDADE & VOLUME** de treino. Sem compreender isso, dificilmente você poderá romper a barreira do “confortável” e induzir seu corpo a se adaptar ao novo estímulo. Mas qual o ponto exato para que se possa alcançar ganho de massa muscular?

Como dito anteriormente, para que se ganhe peso/massa muscular é necessário que se esteja em um superávit calórico, o que significa que se deve ingerir mais calorias do que se gasta. Tendo isso garantido, o resto depende do treino, e descanso, obviamente, mas por enquanto vamos nos ater ao fator treino.

Nosso corpo é uma máquina bastante eficiente. Ele não vai carregar uma quantidade extra de peso em forma de músculo (que em situações normais não o serve como fonte de energia) desnecessariamente. Ele acumula gordura por esta ser a única maneira de armazenar energia ilimitadamente (pelo fato dos lipídeos não precisarem de água para serem acumulados, diferentemente do glicogênio). Para que seu corpo mantenha e/ou ganhe massa muscular, é necessário que haja um estímulo superior ao habitual.

Sabendo disso, a grosso modo, o ponto exato para que haja este estímulo para hipertrofia é quando seu “pede” (e por vezes até “grita”) para você parar. Vá um pouco mais além. É lá onde você vai encontrar o progresso. Se você está treinando consistentemente há um certo tempo e não tem visto resultados, pergunte a si mesmo se você está realmente ultrapassando esse limite.

DIVISÕES DE TREINO

Diferentemente da musculação, na calistenia não se trabalha um musculo específico, e sim padrões de movimento, que serão realizados pela ação de diferentes grupos musculares sinergicamente. Isso se dá pelo fato de não se poder isolar unicamente um músculo na calistenia. Sempre se estará trabalhando mais de um musculo em cada movimento.

Os principais movimentos para membros superiores são PUXAR e EMPURRAR. Quando se realiza o movimento de puxar, costas, bíceps e ombro (principalmente parte posterior) estarão atuando conjuntamente para realizar este movimento. Quando se realiza o movimento de empurrar, se estará utilizando principalmente peito, tríceps e ombro (deltoide anterior). Os demais músculos dos membros superiores (antebraço, core, trapézio, romboides, etc) estarão atuando como músculos auxiliares destes movimentos para se manter a postura correta durante sua execução.

Poderá ser dada ênfase em músculos específicos dependendo da distância entre as mãos (pegada fechada, regular ou aberta, posição das mãos – articulação radio-ulnar (pronação, supinação, neutra), plano de inclinação (inclinado, declinado, de cabeça para baixo, etc).

Existem diferentes maneiras de dividir seu treino. E isso vai depender de muitos fatores. Mas principalmente da preferência pessoal de cada um. Enquanto aquele limite, citado no parágrafo anterior for ultrapassado, haverá resultado. Essas divisões de treino vão depender de diversos fatores, como: sua rotina (disponibilidade de tempo para treinar), nível e, principalmente, seu objetivo. A seguir vou citar as diferentes formas de divisão de

treino de acordo com seu nível. O que não quer dizer que você não possa tentar outras maneiras. O fator principal deve ser sua preferência pessoal.

Para que haja maior harmonia entre a parte posterior e anterior do corpo, é necessário que se trabalhe movimentos (puxar e empurrar) com seu corpo tanto na horizontal quanto na vertical.

Por exemplo:

- Movimentos de puxar na vertical

- Barra pegada pronada
- Barra pegada supinada

- Movimentos de puxar na horizontal

- Barra australiana (mãos em uma barra baixa e pés no chão)

- Movimentos de empurrar na vertical

- Paralelas
- Handstand Push up (flexão plantando bananeira)

- Movimentos de empurrar na horizontal

- Flexões

Se você não tem ideia de como encontrar exercícios diferentes, você pode checar todas estas informações no Canal Pinho Calistenia na playlist Rotinas de Treino.

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/PLAYLIST?LIST=PL_HPHL6NHHVZA3FIS_DESNEO0YCDJPOC1](https://www.youtube.com/playlist?list=PL_HPHL6NHHVZA3FIS_DESNEO0YCDJPOC1)

1 – INICIANTE-FULL BODY

Iniciantes geralmente não suportam um volume e intensidade alto. É recorrente o caso de dor nos dias seguintes ao treino, o que é conhecido como DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness). E isso é fator de desencorajamento para muitas pessoas. Por conta disso uma rotina iniciante full-body se faz mais apropriada para um iniciante na calistenia. Associando um treino full-body e uma frequência de apenas 3 vezes por semana, torna a iniciação à prática da calistenia bem mais agradável e menos sofrida. Geralmente homens preferem trabalhar mais a parte superior do corpo, enquanto mulheres preferem trabalhar mais a parte inferior. Porém, é extremamente importante que nenhuma parte do corpo seja negligenciada nessa divisão. Para se obter um corpo esteticamente equilibrado é necessário que o trabalhemos como um todo.

Vamos ao que interessa. Como organizar sua rotina de treinos.

Lembre-se sempre de levar em consideração seu corpo como um todo. Portanto a divisão ideal para um treino full-body deve conter **PUXAR, EMPURAR e MEMBROS INFERIORES.**

PUXAR

- Escolha de 3 a 5 exercícios diferentes
- 3 a 5 séries
- 8 a 12 repetições

EMPURRAR

- Escolha de 3 a 5 exercícios diferentes
- 3 a 5 séries
- 8 a 12 repetições

PERNAS

- Escolha de 4 a 6 exercícios diferentes
- 3 a 5 séries
- 10 a 20 repetições

* Sendo um destes PANTURRILHA (este musculo desempenha um papel fundamental na estética e saúde do corpo, e não deve ser negligenciado).

Para que se evite dor demasiada durante o início da prática, eu recomendo que se pratique apenas 3 vezes por semana (não mais, não menos), dando sempre um dia de intervalo entre os treinos.

Uma vez que a dor no dia seguinte se torna mais suportável procure aumentar o volume de treino (número total de séries e repetições). Isso também pode significar que você está pronto para passar para o próximo nível.

2 – INTERMEDIÁRIO – PUSH & PULL

Conforme você evolui na sua prática, seu corpo já suporta um volume maior de treino e você pode treinar até 6 dias por semana. Entretanto se você treina todos os músculos dia após dia, e você ainda consegue manter o mesmo volume e intensidade de treino, isso quer dizer que seu treino não está intenso o suficiente.

Nessa rotina de treino você pode treinar cada movimento (Puxar, Empurrar e Pernas) uma ou duas vezes por semana. Se você treinar apenas 3 vezes por semana, tenha em mente de que o treino deve ter alta intensidade alto volume. Se você resolver treinar 6 vezes por semana, você pode dividir um dia leve (baixa intensidade e médio a alto volume) e um dia pesado (alta intensidade e baixo volume). E vamos ao treino.

DIA 1 – PUXAR

- 3 a 5 exercícios de puxar - vertical
- 2 a 4 exercícios de puxar - horizontal
- 3 a 6 séries de 10 a 15 repetições (dia leve de treino)
- 2 a 4 séries 4 a 8 repetições (dia pesado)

DIA 2 – EMPURRAR

- 2 a 4 exercícios de empurrar – vertical
- 4 a 6 exercícios de empurrar – horizontal
- 4 a 8 séries de 10 a 15 repetições (dia leve de treino)
- 2 a 4 séries de 4 a 8 repetições (dia pesado)

DIA 3 – PERNAS

- 2 a 4 exercícios Pliométricos ou Unilaterais (uma perna de cada vez)
 - 2 a 4 séries
 - 5 a 12 repetições

- 4 a 6 exercícios (não pliométricos e não unilaterais)
 - 4 a 6 séries
 - 10 a 30 repetições

- 1 Exercício para panturrilha
 - Altas repetições
 - Super série – Perna direita + Perna esquerda + 2x o número de reps com ambas as pernas

3 – AVANÇADO

Esta divisão de treino é a mais simples. Quando você estiver nesse nível você não precisará de ninguém te dizendo o que fazer. Você vai ter conhecimento prático suficiente para escolher algo que seja ao mesmo tempo desafiador e agradável para você.

O mais importante é você ultrapassar aquela barreira em que seu corpo quer te convencer a parar, porque ele acha que este é o máximo que ele pode suportar, mas ele está enganado, este é só o que ele já está ACOSTUMADO a fazer, o que costuma ser o

máximo para ele. Porém sua mente vai ter um papel fundamental de levar seu corpo um pouco mais além, que é onde o progresso estará. Uma vez que seu corpo atingir este ponto, ele não deve ser estimulado e nem se contentar com menos do que isso. Essa é a nova meta mínima. Pode parecer complicado lendo isso, mas com o tempo de prática isso vai fazer todo o sentido.

4 – Séries & Repetições

O QUE SÃO SÉRIES & REPETIÇÕES

Primeiramente, quero explicar algo que para muitos pode parecer óbvio, mas minha intenção com este livro é tornar a atividade física de resistência acessível a todos, independentemente do nível de atividade física e de conhecimento acerca de atividade física. Pensando nisso, acredito que alguém não entenda o significado de termos SÉRIES e REPETIÇÕES.

SÉRIE é um grupo de REPETIÇÕES de um determinado exercício. Por exemplo, se você for treinar 6 exercícios no seu dia de treino, cada um destes diferentes exercícios pode ser dividido em SÉRIES e REPETIÇÕES. Se seu primeiro exercício é Flexão, e for estabelecido 3 SÉRIES de 15 REPETIÇÕES, você deverá realizar 15 REPETIÇÕES (o que seria a 1ª SÉRIE), descansar por um determinado período de tempo, realizar mais 15 REPETIÇÕES (o que seria a 2ª SÉRIE), descansar novamente pelo mesmo período de tempo e finalmente realizar mais 15 REPETIÇÕES (o que será a 3ª e última série). Então você passaria para o segundo exercício, repetindo o mesmo padrão (porém diferente número de repetições e séries de acordo com seu nível em cada exercício), e assim sucessivamente até o último exercício do seu dia de treino.

Exista muita informação acerca do quanto deve ser a quantidade ideal de séries e repetições para que se obtenha resultados ótimos (no máximo da eficiência). A ciência do esporte, determina sobre a quantidade ideal de repetições varia de acordo com o componente que se pretende trabalhar: força, power/força explosiva, endurance, hipertrofia.

Portanto, os estudos realizados acerca do treinamento de resistência sugerem os seguintes números:

Strength ou Força – 1 a 4 repetições

Power ou Força explosiva – 1 repetição

Hipertrofia ou Ganho de massa muscular – 8 a 12 repetições

Endurance (capacidade de realizar repetidas contrações sem alcançar fadiga ou retardando a ao máximo) – mais de 12 repetições

De maneira simples, o que esses dados indicam é que quanto mais intenso o exercício maior o período de intervalo que deve ser dado para atingir a mesma performance (ou o mais próximo possível) nas séries seguintes.

Não quero que isso se torne informação demais e que acabe te confundindo. Mostro estes dados para te ajudar a entender a lógica por trás da ciência do treinamento de resistência, e o mais importante, como aplicar este conhecimento ao seu treino, no intuito de alcançar melhores resultados.

Para que fique mais fácil de entender, vou dar um exemplo prático. Se meu primeiro exercício é tão difícil que eu apenas consigo realizar 3 repetições, logo ele se enquadra no componente chamado força. Portanto, o objetivo ao longo do tempo é adquirir força suficiente para realizar este exercício por um número maior

de repetições. Uma vez que eu consigo realizar este exercício por 8 repetições, a partir daí eu tenho duas escolhas: trabalhar para conseguir fazer o máximo de repetições que puder desse exercício (onde estarei trabalhando endurance muscular) ou passar para uma versão mais avançada deste mesmo exercício, o qual eu seja capaz de realizar apenas 4 repetições no máximo. Fácil de entender? Não? Ok. Vou dar um exemplo mais prático ainda.

Se eu sou capaz de realizar apenas 3 barras. E depois de 3 meses de treino eu consigo finalmente alcançar 8 repetições. A partir deste momento eu estarei trabalhando mais endurance muscular do que força. Então deverei escolher que componente pretendo focar: endurance ou força. Se eu escolher endurance, apenas continuo tentando aumentar o número de repetições em cada série de barras que realizar. Porém se minha intenção é continuar trabalhando força, preciso passar para uma versão mais avançada da barra (barra arqueiro ou unilateral, por exemplo) a qual eu consiga apenas realizar por no máximo 4 repetições.

Já se a intenção é conseguir uma contração máxima no mais curto espaço de tempo possível, o componente que estou trabalhando será power ou força explosiva. Este tipo de treino é geralmente realizado por atletas de alto desempenho principalmente do atletismo, como nas provas de saltos.

5 – Intervalo

DESCANSO ENTRE SÉRIES

Dependendo do seu objetivo e tipo de exercício, para que haja ganho ótimo é necessário que se respeite diferentes períodos de descanso. Quando se realiza repetições “até a falha” (máximo de repetições mantendo a forma correta) na primeira SÉRIE obviamente você não conseguiu realizar o mesmo número de repetições se der um descanso de apenas 10 segundos para iniciar a segunda série. Isso se dá pelo fato de que seus músculos utilizam diferentes fontes de energia durante uma única série (ATP, Fosfocreatina, glicose), e estas diferentes formas de energia levam certo tempo para serem ressintetizadas e, assim, serem utilizadas para servir de combustível para a série seguinte. E quanto maior a força explosiva, maior deverá ser o descanso. Isso explica o fato de atletas de provas de força explosiva de alto rendimento não conseguirem manter a mesma performance por duas repetições consecutivas sem um intervalo apropriado. Isso se dá pelo fato de se utilizar principalmente fosfocreatina como o principal combustível para essas contrações extremamente rápidas (explosivas). Essa fosfocreatina leva cerca de 30 segundos para ser ressintetizada em 50% e cerca de 4 minutos para ser ressintetizada por total, porém outros fatores influenciam o desempenho de um atleta: desgaste muscular, lesões, motivação, etc. Não vou me aprofundar no assunto. A seguir explanarei acerca do que a ciência do treinamento de resistência (resistance training) recomenda, seguindo por minha visão pessoal sobre o assunto.

Vamos lá. A ciência do treinamento de resistência recomenda os seguintes descansos entre séries.

- **Strength ou Força** (levantar o máximo de peso por uma repetição apenas) – 2 a 6 Minutos

- **Power ou Força Explosiva** (máxima contração – velocidade da contração pelo menos espaço de tempo) – 3 a 5 minutos

- **Hipertrofia ou Ganho de massa muscular**– 60 a 90 segundos (1 a 1.5 minutos)

- **Endurance muscular** ou capacidade de realizar repetidos movimentos sem alcançar fadiga (máxima eficiência de contrações repetidas sem intervalo) < 30 segundos

Vendo estes dados fica fácil perceber um padrão, uma lógica por trás disso: quando mais intensa a atividade, maior o intervalo/descanso entre séries. Pois a musculatura trabalhada necessita de tempo para recompor a energia utilizada para aquela atividade.

Portando, analisando os dados sobre o descanso entre as séries para cada tipo de atividade (força, força explosiva, hipertrofia e endurance) pode-se perceber que quanto mais intensa a atividade maior o descanso entre as séries. Ou seja, se um determinado movimento é extremamente difícil para você e você consegue realizar apenas 4 ou menos repetições, este exercício pode ser considerado com o objetivo de adquirir FORÇA, portanto o intervalo que deve ser dado entre as séries deve durar de 2 a 6 minutos, pois essa atividade é extremamente difícil de ser executada para sua musculatura.

Com o passar do tempo a força adquirida vai tornar sua musculatura capaz de realizar 10 repetições deste mesmo exercício, daí haverá duas escolhas: tentar alcançar cada vez mais volume (aumentar o número de repetições e séries deste exercício) o que vai trabalhar mais endurance muscular, ou passar para uma versão mais difícil daquele exercício, o qual você não seja capaz de realizar mais de 5 repetições.

RESUMINDO

Para melhor ajuste de treino, é necessário primeiramente que se estabeleçam OBJETIVOS. Que podem ser: ganhar massa muscular, perder gordura, ganhar condicionamento físico, melhorar flexibilidade, ganhar endurance muscular, ganhar força, etc. E um destes deverá ser o seu foco. Não se pode ter tudo ao mesmo tempo. E não se pode esperar conseguir algo específico sem um plano.

- Se o objetivo é perder gordura, é necessário estar em um déficit calórico (gastando mais calorias do que se gasta) antes de qualquer coisa. Você poderá perder massa muscular no processo, mas se você tiver um treinamento de resistência adequado poderá preservar a massa magra (músculos) no processo.

- Se o objetivo é ganhar massa muscular, é necessário estar em um superávit calórico (adquirindo mais calorias do que se gasta). Você ganhará gordura no processo, mas se o aumento for gradual ao longo de meses, e não tudo de uma vez, tendo um treino constante e adequado, esse ganho de peso virá em sua maioria em forma de músculos.

Não existem atalhos quando se fala de conquistar um corpo saudável, atraente, funcional e capaz de realizar movimentos impressionantes. Tudo que vale a pena leva tempo para se conquistar. Muitos são enganados na busca de atalhos e acabam perdendo dinheiro e/ou prejudicando a própria saúde no processo, o que é o bem mais precioso que alguém pode ter.

Então, não comece a treinar esperando fazer o que a estrela fitness do instagram faz em um mês de treino. Existem vários fatores que não se pode levar em consideração apenas vendo um vídeo de 10

segundos nas redes sociais. Você não sabe quanto tempo essa pessoa treinou para conseguir fazer aquilo. Você não sabe nada sobre as experiências anteriores desta pessoa com atividade física, sua predisposição genética para força, flexibilidade, coordenação, etc. Não compare seu capítulo 1 com o capítulo 30 de outra pessoa.

Não compare você com ninguém mais além do você de ONTEM. Seu objetivo deveria ser um pouco melhor a cada dia. Alcançar algo novo, algo que você não conseguir semana passada. Se você mantiver isso como objetivo, você ficaria surpreso com o que 10, 20 ou 50 anos de treino constante não seriam capazes de fazer.

A calistenia é algo que não existem desculpas para não praticar.

- É gratuita, você não precisa ser membro de academia para praticar. Pode ser praticada em casa, ou numa árvore.

Absolutamente em qualquer lugar.

- Não ter tempo não é desculpa. Você pode ter treinos bastante eficientes em apenas 30 minutos, 3 vezes por semana.

- Você não precisa ser rico para se alimentar bem. Quanto menos lixo processado você comer melhor. Se o homem tocou em um alimento evite. Evite alimentos com rótulos e lista de ingredientes. O único ingrediente da banana é banana. O mesmo pode-se dizer da batata, do feijão, do abacate, e de tudo que vem da natureza.

Depois de ter finalizado este livro você não tem desculpa de não ter conhecimento. Transformei anos de estudo e prática em 20 páginas, que podem ser lidas em poucas horas.

Finalizo com algumas coisas que você precisa ter em mente para obter sucesso nos seus treinos e alcançar seus objetivos.

1 – Trace objetivos e estabeleça UM objetivo principal

2 – Planeje (organize seu treino), escreva num papel ou no seu celular os exercícios que você vai treinar, quantas repetições, quantas séries, quantos minutos de descanso.

3 – Acompanhe seu progresso (trace sua evolução ao longo dos meses de treino)

4 – Trabalhe seus pontos fracos – nós tendemos a focar no que nós somos bons, e evitar o que somos fracos. Geralmente esse ponto fraco é o que nos impede a evoluir ainda mais no que nós somos bons.

5 – Se alimente de maneira saudável o máximo que puder. Ninguém é perfeito, e as vezes a gente precisa de alimentos que nos dão prazer, mas que isso seja a exceção e não a regra.

6 – Seja consistente. Nada vai acontecer se você treinar por uma semana e parar (apenas dores no dia depois do treino)

7 – Aguarde tempo para colher os resultados. Você deve plantar as sementes, regar (com treino e dedicação), para então colher os resultados

Mas o mais importante de tudo é FAÇA ALGO, tome uma ATITUDE, faça a DECISÃO, NÃO DÊ DESCULPAS, MUDE seus hábitos. Insanidade é fazer a mesma coisa todos os dias e esperar resultados diferentes do que o você já tem. Parece obvio, mas as vezes alguém precisa te abrir os olhos para as coisas que estão em frente de você.

A sua situação atualmente pode não ser favorável, mas você é o único que pode mudar o curso da sua vida. Reclamar não vai te trazer nenhum passo mais próximo da pessoa que você quer se tornar. Muita gente pode ter mais “sorte”, mais dinheiro e “genética” melhor do que você, mas como isso vai te ajudar a conquistar o que você quer? Esqueça todos e tudo ao seu redor.

Todos os problemas. Esqueça o que você não pode fazer e comece a focar no que você pode. Pode se levantar da cama? Levante. Pode caminhar? Va para o parque. Pode fazer uma flexão? Não? E na parede com seu corpo apenas um pouco inclinado? Ótimo, isso já pé o suficiente para começar. Você não é vítima das circunstancias, você não é controlado pelos políticos, não dê a eles mais poder do que eles têm sobre sua vida. Aceite o que você não pode mudar, e trabalhe duro para mudar o que você pode. Tenho certeza que você pode alcançar muito mais do que o que você tem.

Mudar hábitos não é algo fácil. Você precisa de motivação para fazer algo uma vez, mas você precisa de disciplina para fazer aquilo todos os dias. E isso é um processo difícil e as vezes doloroso, mas muito recompensador.

Espero que você tenha absorvido as ideias principais deste livro e que isso te ajude a alcançar todos os seus objetivos, seja nos treinos ou na vida.

Se você deseja obter mais informações sobre Calistenia, Alimentação, Atividade Física, Motivação, Estilo de Vida e muito mais, cheque meu canal no Youtube Pinho Calistenia, mande-me um email para pinhocalistenia@gmail.com, siga-me no Instagram (Pinho Calistenia) e cheque o website www.pinhocalistenia.com para adquirir programas de treinamento, treinamento personalizado, agendar sessões de Personal Training Online, ler artigos sobre diversos assuntos, e muito mais.

Muito obrigado pela confiança. Que sua vida mude para melhor e, o mais importante, que ela não pare de mudar nunca, e que ela inspire outros a mudar também.