

Orientações para treinos de musculação

Orientações gerais

- O foco deve ser nos grandes grupos musculares: coxa, quadril, costas e peitorais;
- 20 minutos por sessão de treinamento, duas vezes por semana, já trazem benefícios;
- Trabalhar grandes grupos musculares antes dos pequenos grupos, realizar exercícios biarticulares antes dos uniarticulares (agachamento antes de cadeira extensora) e cargas mais altas antes de cargas mais leves são estratégias para melhor adesão e progressão do treinamento;
- O aumento da carga pode ser de 2 a 10% a partir do segundo treino, conseguindo completar o máximo de repetições dentro do intervalo e com a carga pré-estabelecida;
- Quanto menor a frequência de treinos semanais, menos dividido deve ser o treino.
 - Exemplo: treino 2 vezes por semana = membros superiores e inferiores no mesmo treino. Treino 4 vezes por semana = membros superiores separados de inferiores;

Exemplo de modelo inicial de treino, sob supervisão, para posterior progressão, em um paciente destreinado:

- **Número de exercícios:** 8 a 10 exercícios;
- **Repetições:** 8 a 12;
- **Séries:** 1 a 3 por grupamento muscular;
- **Intervalo:** 60 segundos entre as séries;
- **Amplitude de movimento:** máxima possível, sem dor no momento da execução;
- **Velocidade:** aproximadamente 6 segundos por repetição (3 segundos na fase concêntrica e 3 segundos na fase excêntrica);
- **Frequência mínima:** 2 vezes por semana.