

CONEXÃO MENTE E CORPO
FOCO + RESULTADO

5 Passos para conectar sua mente ao músculo durante o treino e trazer resultados a curto prazo

SUMÁRIO

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

INTRODUÇÃO

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

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

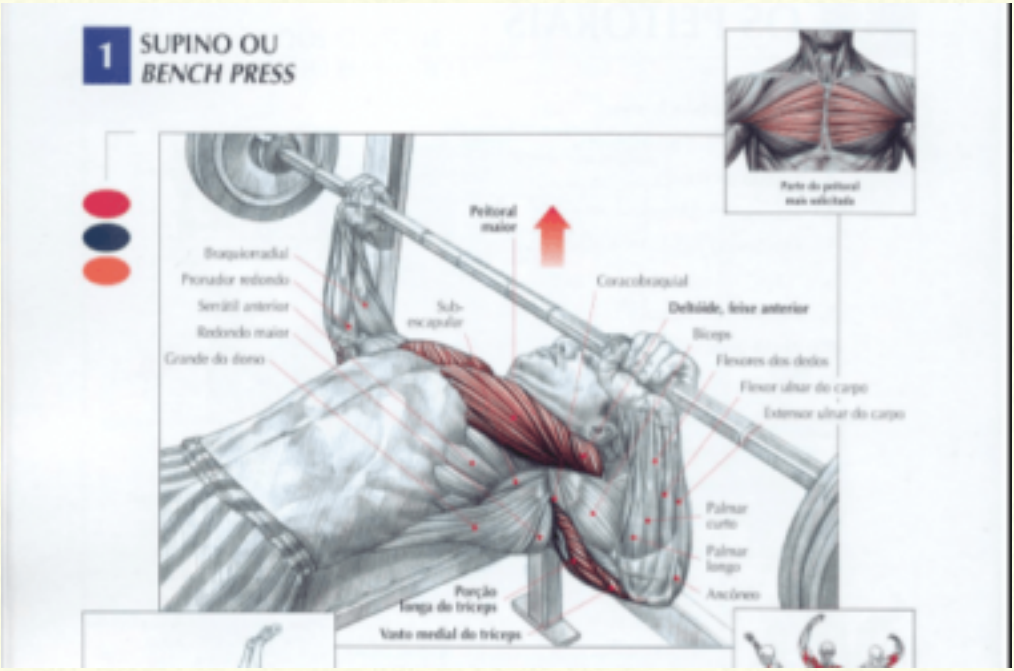
Se você é aquele aluno que paga academia a anos e não consegue o resultado que tanto espera, este livro é especialmente pra você, que está cansado de ficar mudando treino a cada 3 meses, fazendo os mesmos 3x15 ou 4x12, e que paga um valor para tornar sua vida mais saudável e acaba tornando um momento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

Devido a essas circunstâncias, resolvi revelar as

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

TÉCNICA 1
FOCO NO MÚSCULO

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



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

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

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

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



A imagem acima ilustra os músculos ativados no Afundo.

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

TÉCNICA 2
TREINAR ATÉ A FALHA MUSCULAR

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

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

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

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