
GINÁSIO PARA
TOTÓS


GINÁSIO PARA
TOTÓS

Índice

Introdução	**1**
Capítulo 1 - O início	**4**
Capítulo 2 - O treino	**14**
Capítulo 3 - Não menospreze a preguiça, a importância do descanso para um treino eficaz	**26**
Capítulo 4 - Comer bem para treinar melhor: A importância da nutrição na musculação	**43**
Capítulo 5 - Suplementaçao	**65**

INTRODUÇÃO





Olá, amigo(a), andas à procura de um guia para o ginásio? Tens medo de ir lá e pareceres um nabo? Bem-vindo ao clube! Eu também já fui um totó, mas agora ando aí feito um peixeiro musculado. Se estás a ler este livro é porque, tal como eu, sabes que precisas de se mexer mais, mas não fazes a mínima idéia de como começar. Eu percebo-te perfeitamente. Quando fui ao ginásio pela primeira vez, senti-me como um peixe fora d'água, depois destes anos é que vejo que muitos estão na água, mas, poucos sabem nadar. Não sabia o que fazer, como fazer, e o pior de tudo é que parecia que toda a gente sabia o que estava a fazer, menos eu (spoiler, NÃO SABIAM!). Mas sobrevivi, e agora estou aqui para partilhar algumas dicas e truques que aprendi ao longo do caminho, ah e também fiz uma licenciatura, não tão importante, mas ajuda.



Este livro é para todos os tótós que querem entrar no mundo dos grandões ou os que são grandões e não querem ser mais, mas precisam de uma ajuda extra para começar. Vamos lá, junta-te a mim nesta jornada do totó para o campeão do ginásio!

Este livro de ginásio foi especialmente concebido para aqueles que se sentem perdidos e desorientados no vasto mundo do treino de musculação. Decidi criar este guia abrangente devido à constatação da escassez de informações básicas entre praticantes iniciantes e até mesmo alguns mais avançados.

É surpreendente como questões simples e fundamentais ainda geram dúvidas e incertezas, resultando em treinos ineficientes e progresso estagnado. Neste livro, encontrarás um tesouro de conhecimento, explicado de forma clara e acessível, para te ajudar a navegar com confiança por este universo repleto de pesos, máquinas e exercícios complexos.

CAPÍTULO 1

O INÍCIO





Não importa se és um novato no ginásio ou um frequentador assíduo, escolher a melhor divisão de treino para musculação pode ser tão complicado como tentar entender a diferença entre agachamento livre e agachamento com barra. Mas não te preocupes, estamos aqui para te ajudar! Existem várias opções de divisão de treino para escolher, desde a divisão por grupo muscular até a divisão por frequência semanal. Por isso, relaxa, respira fundo e lê com atenção as opções que temos para ti.

1º Escolher o teu objetivo:

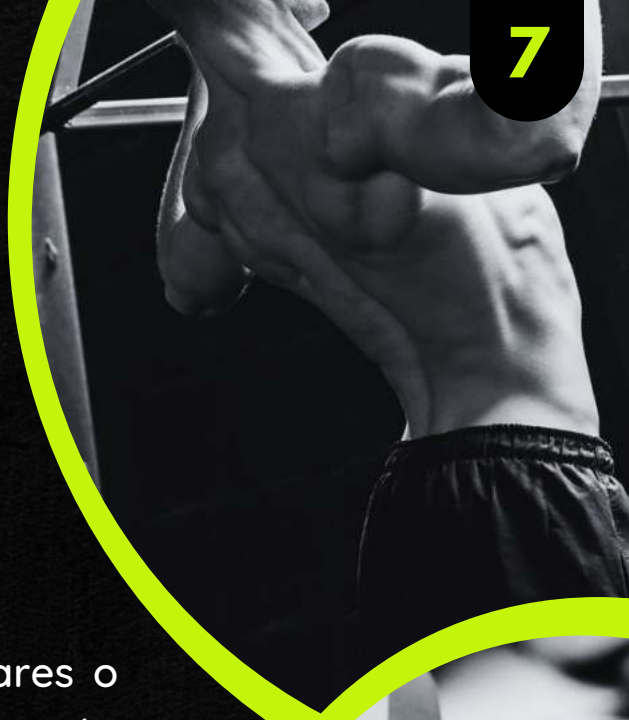
Se estás a começar na musculação, é importante definires o teu objetivo desde o início. Saber o que queres alcançar com os teus treinos é essencial para te manteres motivado e alcançares os resultados desejados. Alguns exemplos de objetivos comuns na musculação incluem:



Ganhar massa muscular, é basicamente como construir um prédio incrível, mas em vez de tijolos e cimento, usas músculos e proteína. E a melhor parte é que, ao contrário do prédio, o teu corpo pode ficar ainda melhor e mais forte a cada treino.

Perder peso, é simplesmente como te livrares do peso extra que carregas contigo e que te impede de alcançar a tua melhor forma física. É como se estivesses a fazer uma limpeza no teu corpo e a livrares-te de tudo aquilo que não te faz bem. E não te preocupes, não é preciso fazer dieta só de alface ou correr uma maratona todos os dias

Tonificar o corpo (ouço muitas vezes esta palavra que até perco o verdadeiro significado dela), caso sejas como eu, pega lá uma explicação rápida, não é transformar o teu corpo numa estátua de pedra, como se fosses o David de Michelangelo, na verdade, tonificar significa simplesmente definir os teus músculos, deixando-os mais firmes e visíveis.



2º Quantas vezes consigo disponibilizar o meu rico tempo no ginásio

Depois de definires o teu objetivo ao ir para o ginásio, a segunda coisa que deves ter em conta é quantas vezes pretendes ir.

Isto é importante porque, para alcançares o teu objetivo, é necessário manter uma certa consistência nos treinos. Se queres ganhar massa muscular ou perder peso, precisas de treinar com frequência para ver os resultados que desejas.



No entanto, não te esqueças que a frequência de treino deve ser realista e sustentável com a tua rotina diária. Não adianta prometeres que vais ao ginásio todos os dias, se no final só consegues ir duas vezes por semana. É melhor definires um plano realista e ajustá-lo à tua disponibilidade de tempo e energia.

E lembra-te, a consistência é a chave para alcançar os resultados que desejas. Não adianta treinares como um louco uma semana e depois desapareceres do ginásio durante um mês. É como o ditado diz: "devagar se vai ao longe", e no caso do ginásio, devagar e com consistência é que se atinge os objetivos.

Então, antes de começares a treinar, define quantas vezes por semana pretendes ir ao ginásio e compromete-te a manter essa frequência de treino. Dessa forma, estarás um passo mais próximo de alcançar os teus objetivos.