

CURSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA EM MUSCULAÇÃO E ERGOMETRIA.



Aprendendo com o prof. J - Xavier. 2011.



**RECEBIMENTO DA PROMOÇÃO PARA
1º TENENTE E ENTREGA DA MEDALHA
DE HERÓI MILITAR DO PROF. J - XAVIER.**

“O PROFESSOR J - XAVIER”!

Esse livro foi escrito por mim.

“Prof. J – Xavier”

**José Luiz Xavier, profissional
graduado em educação física pela
UFRJ.**

**Com uma vida meio
Militar e meio civil.**



AGRADECIMENTOS.

Em primeiro lugar quero agradecer ao nosso Senhor Jesus Cristo o filho bem amado de "DEUS" Pai todo poderoso, o *SENHOR E DEUS DO UNIVERSO* criador dos céus e da terra e de tudo que neles há.



Disse Jesus aos sumos sacerdotes.

**Se mi negares aqui na terra diante
dos homens, vos negareis nos céus
diante do meu pai!**

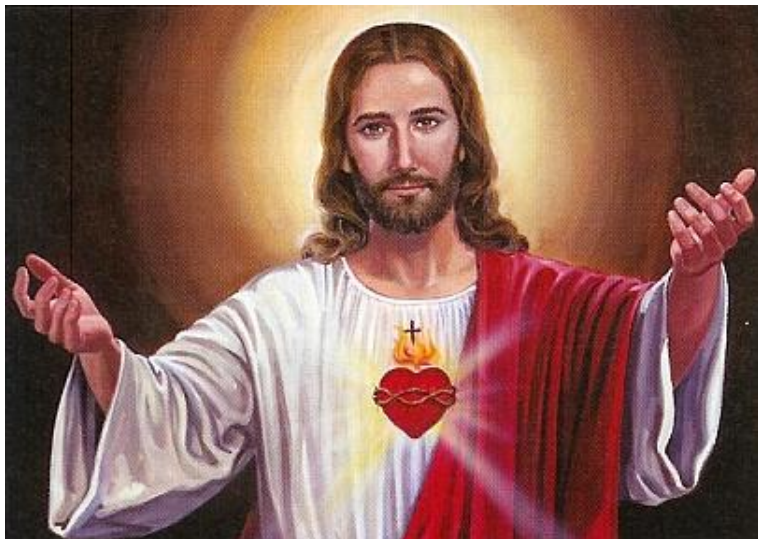


Quando você tiver a oportunidade de estar diante de DEUS! Lembra ti da tua insignificância diante do altíssimo, nos somos como uma criança curve os teus joelhos, freai a tua boca e não disperse os teus ouvidos e nem os teus olhos, pois o teu espírito contenta com o seu comportamento.

Lembra ti, que o Senhor nosso Deus é o Doutor em todas as especialidades médicas de todas as arquiteturas e das advocacias.



Quando fores abordado por um policial e estiver diante de um jure, tens que se trajar e saber conduzir a palavra: sim senhor, sim senhora, meritíssimo, meritíssima.



**Quando estiver na casa do senhor
faças o mesmo e o Altíssimo
alegrará com a sua presença.**

**Deus é o Rei de todos os Reis e
Imperador de todos os Reinos.**



AGRADECIMENTOS.

Em segundo lugar quero agradecer a minha esposa, a Professora e Coreógrafa da dança Cida Brandi Costa Xavier. Uma mulher jovem, forte e muito inteligente, foi ela quem me fez transformar a minha vida.

Agradeço a cada um dos meus filhos desse casamento feliz e que me ajudou e me fez inspirar esse livro que será de grande valia para você meu amigo (a), profissional em educação física, etc.

Em fim, tenho a maior certeza que estudando esse livro você vai me agradecer depois.



Eu, José Luiz Xavier (Prof./Grão Mestre J – Xavier). Profissional de Educação Física & Grão Mestre de Artes Marciais, autor dessa obra declaro que:

Com apenas esse livro eu não o (a) farei ou formarei um professor (a) e nem te darei o direito de se comportar com tal.

Estudar nesse livro e aprender tudo que está escrito nele, observar cada imagem, ainda não basta para você se tornar um professor (a), ainda sim você deverá cursar uma graduação em bacharelado de educação física não bastando apenas o seu Diploma da Universidade.

Você ainda terá que possuir a sua Habilitação do CREF/CONFED da sua região.

Atenciosamente

O Autor.

O CURSO!



Treinamento de: Força, Resistência, Controle de peso, Hipertrofia, Musculação e Ergometria.

Tudo isso a seu tempo e a sua hora de maneiras corretas.

Prof. J - Xavier

Programa da Disciplina

Princípios básicos do treinamento de força.

Tipos de treinamento de força.

Integração do treinamento de força com outros componentes do treinamento físico.

Análise biomecânica dos principais exercícios da musculação.



Essa é uma posição quase perfeita se o indivíduo não tivesse dobrado seu braço direito e retirado o cotovelo do meio do joelho, também dobrou excessivamente a sua coluna.

Aprendendo Musculação com o Prof. J - Xavier 2011.

Em primeiro lugar será preciso que o indivíduo se adéque seu corpo na posição correta para não danificar a estrutura óssea, principalmente a coluna vertebral.

Eu particularmente observo erros nas horas de se exercitarem com pesos e no uso dos aparelhos.

Organização e sistematização do treinamento com pesos:

Adaptações agudas e crônicas causadas pelo treinamento de força.

Benefícios de uma boa aptidão musculoesquelética.

Desempenhar atividades físicas do cotidiano com mais vigor:

Sustentar cargas por períodos curtos e/ou prolongados.

Minimizar os riscos de doenças hipocinéticas:

- 1- Hipercolesterolemia;**
- 2- Diabetes;**
- 3- Hipertensão;**

- 4- Lombalgias;**
- 5- Osteoporose.**

Participar de atividades físicas nas horas de lazer com menor grau de fadiga: como caminhar, subir escadas e passear com o cachorro.

Estética:

Auto-estima:

Benefícios de uma boa aptidão musculoesquelética.

“Na medida em que o corpo perde tecido magro, observa-se uma redução concomitante em seus níveis metabólicos basais (3% por década) e de repouso.

Esta redução não é acompanhada de uma diminuição da ingestão de alimentos calóricos, levando a um aumento dos estoques de gordura.