AMOSTRA

Primeiras séries

Quatro semanas para começar a musculação

Duas fichas de corpo inteiro, alternativas para academia cheia e espaço para anotar o que funcionou.



MUSCULAÇÃO / 02

Escolha um peso que você controla

Uma repetição corresponde a um movimento completo de ida e volta. Uma série reúne várias repetições antes de fazer uma pausa.

Para conhecer um aparelho, use uma carga leve. Faça oito repetições no mesmo ritmo. Escolha uma carga com a qual as últimas exijam atenção e você sinta que ainda conseguiria duas ou três com a mesma técnica. É uma referência aproximada.

O que você percebeu	Próxima tentativa
Na sexta repetição já precisei embalar o tronco.	Encerre a série. Na próxima, teste menos carga ou peça ajuda para ajustar o movimento.
Fiz dez com controle e senti que cabiam mais duas.	Anote a carga e repita na próxima visita.
Fiz doze facilmente em duas visitas seguidas.	Teste o menor aumento disponível em uma série. Volte à carga anterior se perder controle.

Entre as séries

Faça uma pausa de cerca de 1 a 2 minutos. Espere mais quando precisar recuperar o fôlego e a postura. Solte o ar ao fazer força e inspire na volta.