

COMO SECAR E CRESCER

Ao mesmo tempo
usando o treino
polarizado

PROF. RODRIGO RAMOS
MUSCULAÇÃO ONLINE

Treino polarizado - a melhor estratégia para perder gordura e ganhar massa muscular ao mesmo tempo que SÓ EMPRESÁRIOS e ARTISTAS usam PARA ACELERAR a recomposição corporal.

Então leia esse ebook com atenção e aproveite o exemplo de treino avançado que eu deixei para você começar a usar amanhã na academia.

Excesso de gordura, o mal do século!

O excesso de gordura nas coxas e abdômen é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças e afeta a autoestima de qualquer mulher.

Ao menos 40% das alunas da consultoria querem ganhar músculos e perder barriga ao mesmo tempo.

O problema é que elas tentavam fazer isso do jeito errado, pois perdem peso, mas junto vem a flacidez nas coxas e glúteos e a gordura da barriga não sai!

Isso acontece porque a estratégia de treino é inadequada, ela é baseada no treino aeróbico que é muito eficiente para perder peso, mas gera muita flacidez.

Sim, treino aeróbico ajuda a perder peso, mas não é eficiente para gordura localizada e ainda pode afetar sua massa magra e deixar o bumbum triste.

Treino polarizado, a nova estratégia para perder gordura e ganhar massa ao mesmo tempo

Para resolver isso você precisa fazer um treino polarizado, pois ele é a estratégia

ideal para promover a recomposição corporal.

Um recente estudo demonstrou que essa estratégia de treino é 270% mais eficiente que o treino tradicional na perda de gordura e aumento da massa muscular. (1)

1º parte - Como o corpo perde a banha!

Para perder a banha você precisa quebrar gordura e depois queimar essa gordura.

Para quebrar a banha o treino tem que aumentar a lipólise através da produção dos hormônios:

- **Adrenalina**
- **GH**
- **Cortisol**

Depois que essa gordura é quebrada ela tem que ser queimada dentro das mitocôndrias para produzir ATP.

Tá eu sei que você não entendeu nada, mas vou deixar simples, sua banha é como uma árvore.

Ela foi cortada na amazônia, transportada de caminhão até uma pizzaria para ser queimada para fazer pizza.

Então para perder gordura você precisa cortar muitas árvores (LIPÓLISE) e fazer muitas PIZZAS (ATP)

2° parte - Como o corpo constrói músculo!

Para construir músculo você precisa quebrar o limiar anabólico, pois isso obriga o músculo a se adaptar.

Depois do treino o corpo vai PRODUZIR hormônios que estimulam o crescimento muscular.

Para esse crescimento acontecer você precisa de calorias e proteínas.

Mas como sua dieta não é hipercalórica ele vai usar a sua barriga para isso!

Nessa fase o ganho de massa muscular é 50% inferior ao de um aluno que só deseja crescer!

Então a conta é a seguinte: para cada 4kg de gordura que você perder, vai ganhar 1 de massa muscular. (2)

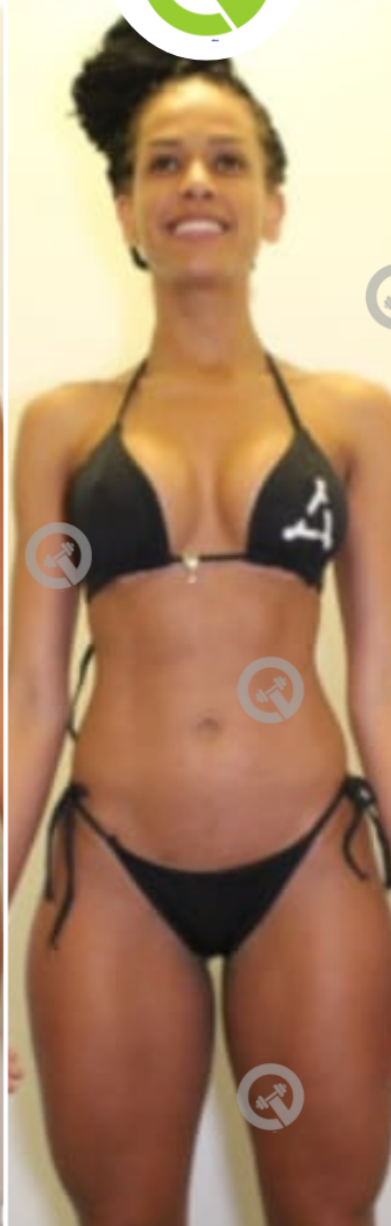
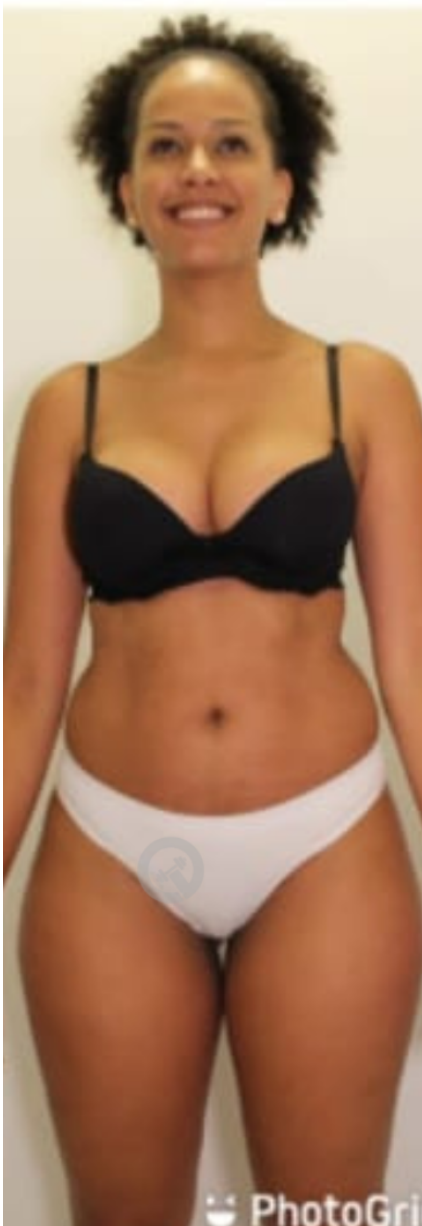
CONCLUSÃO

Resumindo, para perder gordura e ganhar massa muscular ao mesmo tempo você vai usar treinos polarizados.

Pois dessa forma o corpo faz os 2 processos ao mesmo tempo. Mas não é qualquer treino e por isso vou deixar um exemplo de treino polarizado que usei com minha aluna Flavia:

ANTES

DEPOIS



-14kg em 5 meses

Programa de treino de 6 dias para ganhar músculos e perder gordura.

SEGUNDA E SEXTA FEIRA

Cadeira extensora 3x10+10+10 DROP SET

Leg Press 3x12+12 REST PAUSE

Hack 3x12.10.8

Cadeira adutora 3x30.20.12

Cadeira Flexora 3x30

Elevação Pélvica 3x12 + 2SEG DE PICO

Panturrilha no Leg 3x12 SS

Panturrilha sentada 3x12 SS

Escada 20min - 5min

leve+moderado+pesado+moderado

Obs. No treino A vamos usar os métodos Drop Set, Rest Pause, Pico e Super Set.

TERÇA/QUINTA

Membros superiores

2 exercícios para cada grupos muscular, com 3 séries de 12.15.20 rep e 30seg de intervalo e 3 exercícios para o abdômen,

Nesse treino não vou sugerir exercícios pois isso depende do formato do corpo da aluna

HITT 10X30SEG - 90SEG DE INTERVALO

QUARTA - FEIRA

Cadeira extensora 3x36 (12+12+12)

Leg Press 3x6

Hack 3x12.10.8

Flexora sentada 3x36 (12+12+12)

Elevação Pélvica 3x12

Panturrilha no Leg 3x20

Panturrilha sentada 3x20

Sem aeróbio

SÁBADO

Circuito - 3 passagens com 2min de intervalo para beber água

1.5min escada

2.5min elíptico

3.5min bicicleta

4.5min caminhada com inclinação

O que eu mostrei nesse E-book é como realizar o processo de recomposição corporal.

Eu usei essa estratégia nas alunas QUE ESTÃO NO FINAL DO E-BOOK.

Se você quer perder gordura e ganhar massa muscular e não consegue, clica no botão do WhatsApp que eu te explico como funciona o programa acelerador de MUSAS.



Referência

1- Zapata-Lamana R, Henríquez-Olguín C, Burgos C, Meneses-Valdés R, Cigarroa I, Soto C, Fernández-Elías VE, García-Merino S, Ramirez-Campillo R, García-Hermoso A, Cerda-Kohler H. Effects of Polarized Training on Cardiometabolic Risk Factors in Young Overweight and Obese Women: A Randomized-Controlled Trial. Front Physiol. 2018 Sep 18;9:1287. doi: 10.3389/fphys.2018.01287. PMID: 30279663; PMCID: PMC6153353.

2- Del Vecchio FB. Body Recomposition: would it be possible to induce fat loss and muscle hypertrophy at the same time? Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2022, 24:e86265. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2022v24e86265>



-35kg em 11 meses



-11kg em 5 meses



-5kg em 2 meses



-40kg em 11 meses



-40kg em 11 meses



-3kg em 1 mês



-40kg em 11 meses



-15kg em 4 meses



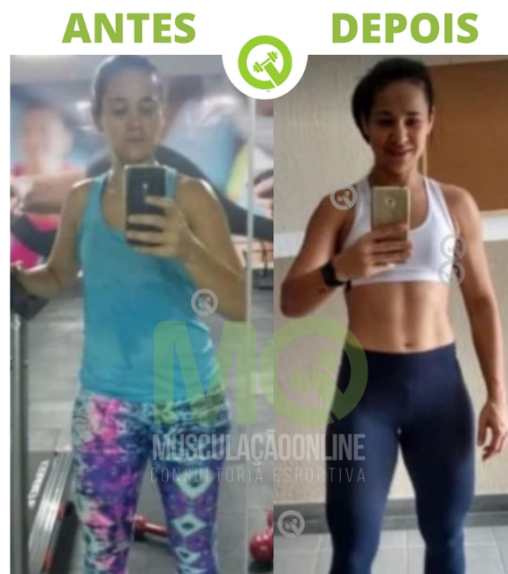
-10kg em 3 meses



-7kg em 3 meses



-14kg em 5 meses



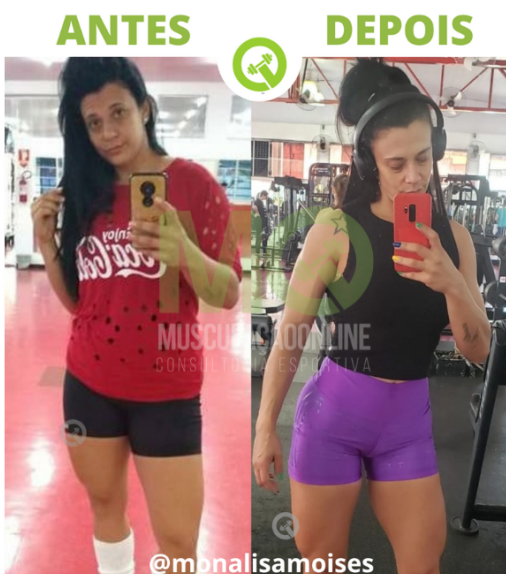
-5kg em 2 meses



-40kg em 11 meses



-8kg em 3 meses



-18kg em 6 meses



-15kg em 5 meses