

e-mail #1

Assunto: Como Ficar Grande e Seco Com a Metade Da Carga

Olá, meu amigo dos ferros. Tudo bem?

Você já treinou hoje?

Se já treinou não tem problema, o eu vou te falar você pode aplicar no treino de amanhã e me contar os resultados.

Eu acabei de publicar no meu blog um artigo onde eu explico no detalhe, o que você TEM que fazer se quiser construir um corpo bem definido, sem precisar aumentar a carga que você já levanta hoje.

Aliás, se bobear você vai poder reduzir a carga pela metade e ainda vai ter resultados mais rápidos.

Corre lá no meu Blog e leia antes do seu próximo treino.

<http://blog.sardinhaevolution.com.br/hipertrofia/como-construir-um-corpo-definido-em-apenas-8-semanas/>

Esqueça tudo que você aprendeu até aqui sobre treino e suplementos.

Toda a verdade que você precisa saber e aplicar, está neste artigo.

Ah.. e não esqueça de deixar o seu comentário. Vou ler e responder um por um.

Forte abraço,
Fernando Sardinha

e-mail #2

Assunto: [NOVA TURMA] Você Quer Transformar o Seu Corpo?

URL:

https://clkdmq.site/campaign/8e4a5e09-1de9-4fff-99d5-46acc96f6d80?utm_campaign=mn01_SEPM_email01

Olá, meu amigo dos ferros. Tudo bem? Fernando Sardinha aqui...

Eu e minha equipe acabamos de abrir uma nova turma no meu Programa Sardinha Evolution, para aqueles que estão realmente comprometidos com o seu corpo.

Se você é uma destas pessoas, clique no botão abaixo para garantir a sua vaga.

[quero garantir a minha vaga]

Preciso te dizer que esta será uma turma única, e as inscrições têm data e hora marcada para encerrar.

Por que?

Porque resolvi fazer algo que nunca fiz e vou dar um bônus exclusivo, além de todos os bônus normais que costumo dar pra quem se inscreve no meu programa completo, SARDINHA EVOLUTION.

Portanto, se você clicar no botão e não cair numa página de lista de espera, isto quer dizer que você vai receber INTEIRAMENTE GRÁTIS, o meu treinamento para membros superiores PUMP MASTER.

Clique Aqui Para Ver Todos Os Seus Bônus

Forte abraço,
Fernando Sardinha

e-mail #3

Assunto: O Primeiro Título A Gente Nunca Esquece

Olá, meu amigo dos ferros. Fernando Sardinha aqui.

Era o ano de 1989, estado de São Paulo e eu estava participando da minha primeira competição, eu tinha a convicção que independente do resultado eu seria um atleta profissional.

Anos antes eu via o Arnold e tinha certeza que eu queria ser como aquele cara, mas como eu era simples e de família humilde, como poderia ter tempo disponível para treinar, me alimentar, ter disciplina, foco? Esses pontos eram a minha menor preocupação ...

Tinha algo que me atrapalhava e você provavelmente já deve estar pensando o que é...

O que além de todas as coisas que eu citei acima pode realmente influenciar em uma vida de um Bodybuilder?

1 - Eu não tinha dinheiro nem para alimentação e não tinha suplementos;

2 - Por mais que eu fosse atrás disso, ajudar minha família em casa ainda era minha maior preocupação;

Poderia continuar dando alguns motivos para o qual eu pudesse desistir do meu sonho, mas no fundo sabia que isso ia desonrar mais o meu pai que tanto fez por mim...

Hoje vou revelar a você exatamente o que muitos gostariam de saber há anos e ainda não sabem...

Como fatores primordiais que impedem muitas pessoas de avançar em seus resultados, como a GENÉTICA, pode realmente ser vencida através do método certo...

Hoje eu vou revelar como funciona o método de treinamento capaz de tirar você da dependência de fatores externos como a GENÉTICA e colocar o poder das ações e ganhos totalmente em suas mãos.

Antes de revelar o funcionamento desse método de treinamento, quero dizer que se você é uma pessoa que está procurando o caminho mais fácil, essa lição definitivamente não é para você, essa lição é para quem busca a glória por meio de um trabalho pesado e por meio das melhores técnicas forjar o melhor físico, independente de fatores externos.

Em outras palavras, este conteúdo é para VOCÊ que assim como eu vê soluções onde a maioria vê problemas, para VOCÊ que a desistência nunca foi uma opção, é para VOCÊ que o jogo só acaba quando VOCÊ vence, é para VOCÊ que enxerga que o caminho dificultoso e dias difíceis são apenas dias para construção de caráter, essa lição é para VOCÊ que entende o verdadeiro significado da expressão sem dor sem ganho.

Eu quero que VOCÊ entenda amigo dos ferros, que VOCÊ é a chave e solução para qualquer tipo de problema em sua vida...

O caminho cheio de dificuldades cria os verdadeiros campeões e um problema é apenas uma questão que você ainda não respondeu, quando você responder essa questão você estará capacitado para o próximo nível.

Seja a melhor versão de você mesmo...



Quando eu estava trilhando esse caminho eu percebi que não adianta você trabalhar duro se não trabalhar de forma inteligente. Com essa forma de pensar eu sempre buscava melhorar algum movimento ou técnica para ter um melhor aproveitamento.

Só porque é bom, não quer dizer que não pode melhorar.

Com essa mentalidade eu desenvolvi o famoso ponto zero, um método de treinamento inteligente que aumenta a sua capacidade neuromuscular e diminui consideravelmente os riscos de lesões.

Esse sistema foi fundamental para mim, pois eu adaptava meus treinos para proporcionar uma excelente condição física o ano inteiro e em qualquer parte do mundo e o melhor: risco de lesões reduzidos.

E para explicar como ele funciona, vou explicar os 3 conceitos de contração muscular isométrica e contração muscular isotônica excêntrica e concêntrica.

1 - A contração isométrica

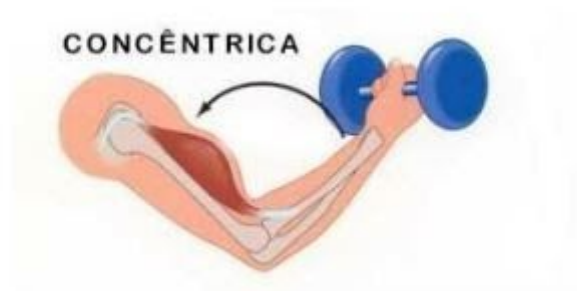
Esse tipo de contração ocorre quando o músculo se contrai, produzindo força sem mudar seu comprimento. Refere-se a ação muscular durante a qual não ocorre nenhuma alteração no comprimento total do músculo.



De forma simples a contração isométrica é quando você mantém o músculo tensionado. Por exemplo, quando você segura um peso é uma contração isométrica pois existe uma tensão muscular sem a movimentação da articulação.

2 - A contração isotônica concêntrica

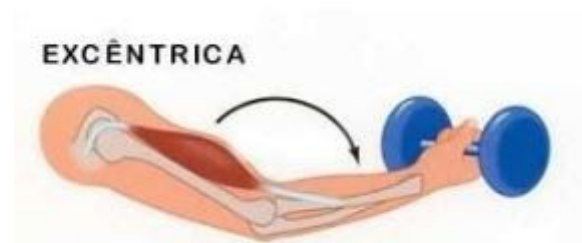
Um encurtamento do músculo durante a contração é chamado uma contração concêntrica.



Nas contrações concêntricas a origem e a inserção se aproximam, produzindo a aceleração de segmentos do corpo, ou seja, acelera o movimento.

3 - A contração isotônica excêntrica

A contração excêntrica é aquela onde ocorre um alongamento das fibras musculares durante a contração, afastando origem e inserção, é uma contrária a contração concêntrica, funciona como se fosse um freio do nosso corpo.



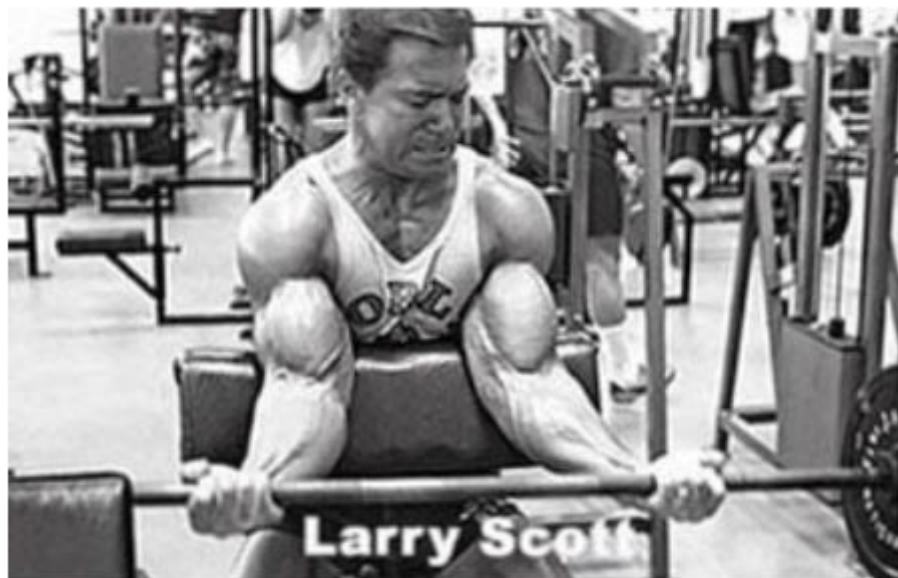
Os exercícios excêntricos promovem uma maior capacidade de fortalecimento muscular e consomem menos energia para sua realização que os concêntricos, apesar de poderem produzir mais dor.

MODUS OPERANDI DO PONTO ZERO

Amigo dos ferros, chegamos ao momento que vou revelar o segredo por trás do ponto zero...

Foi comprovado cientificamente que 22% de rompimento muscular é conseguido na parte excêntrica, e é exatamente onde está o segredo do ponto zero.

O movimento excêntrico gasta menos energia, pensando nisso resolvi unir o movimento isométrico na parte excêntrica do movimento, pois nessa parte que acontece um maior rompimento muscular e por isso o ponto zero leva você para outro nível, além de estar no movimento excêntrico você utiliza a contração isométrica para ter um resultado ainda maior.



O que proporciona resultados rápidos e satisfatórios como você nunca viu antes, claro que vai ser necessário um trabalho duro, afinal músculos não caem do céu.

O ponto zero além de ser um sistema de treinamento que diminui consideravelmente o risco de lesões, vai proporcionar um ganho considerável de massa muscular, pois a sua base é onde há um maior rompimento de tecido muscular.

BODYBUILDER OU POWERLIFTER

Muitas pessoas tem como premissa que para ter um corpo definido e alcançar ganhos elas tem que aumentar cada vez mais e mais a carga. Elas conseguem pegar bastante peso,

mas os resultados não são os esperados, pois ela está sendo um powerlifter e não um bodybuilder.

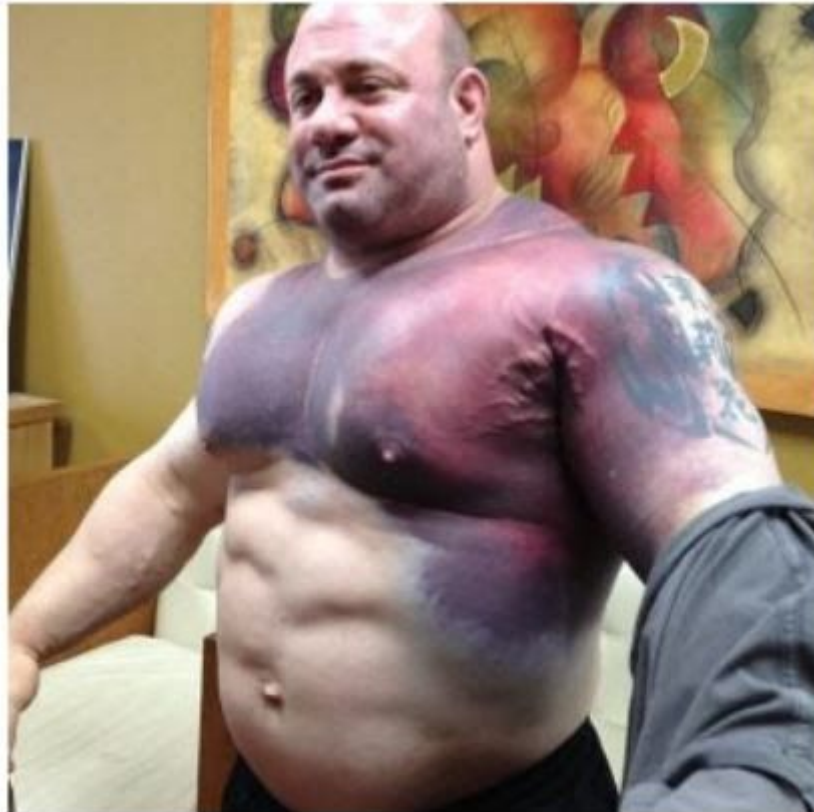
Bodybuilder em tradução livre seria construtor de corpo, ou seja você foca em construir o seu corpo e não em aumentar a carga, o ponto zero encaixa perfeitamente nessa função de construir o corpo.

Para você ter excelentes resultados sua capacidade neuromuscular ou consciência muscular tem que ser ótima, com o ponto zero você aprende a ter esse controle e isolar ao máximo o músculo que quer treinar, como resultado vai ter um aumento da musculatura e uma maior definição.

Consequências da sobrecarga

Como consequência muitos atletas tiveram as suas carreiras encerradas ou bastante prejudicadas pelo aumento excessivo de carga, o exercício responsável por isso é um dos mais conhecidos de todos os tempos, o supino reto.

Optando pelo princípio de sobrecarga no supino, o peitoral não suportava a carga e o pior acontecia: uma lesão. Essa lesão mesmo fazendo cirurgia a musculatura não volta ao normal, por isso pode finalizar a carreira dos bodybuilders ou deixar você um bom tempo de cama e sem treinar.



Amigo dos ferros, não estou querendo colocar medo em vocês em relação ao supino, continuem fazendo da maneira que achar melhor, mas eu tenho 48 anos de idade e 32 de carreira, se meu modo de pensar fosse que sempre eu teria que estar aumentando o peso no supino reto, provavelmente teria lesionado esse músculo e finalizado a minha carreira precocemente.

Não gosto nem de imaginar essa possibilidade.

Sua oportunidade de mudança

Graças a minha experiência e estudos eu desenvolvi o sistema PONTO ZERO que me possibilitou a chegar no ápice da minha musculatura e manter esse resultado o ano inteiro, treinando pesado e livre de lesões.

Pensando em você desenvolvi também uma plataforma de treinamentos online chamada Sardinha Evolution, onde mostro exatamente o passo a passo de como você pode aplicar o PONTO ZERO em todo o seu treinamento.

Além de mostrar como o ponto zero é aplicado, você terá acesso a uma infinidade de conteúdo tais como:

- Módulos exclusivos para treino de Peito, Costas, Ombro, Tríceps, Bíceps e Pernas.
- Como aplicar e porque o princípio de isotensão é fundamental para sua evolução.
- O verdadeiro conceito sobre montar um treino de hipertrofia.

E muito, muito mais conteúdo...

E o melhor disso tudo, é que você vai investir o valor de 1 trident por dia, isso mesmo. Por apenas R\$1,66 por dia,

Como assim Sardinha?

Vamos lá, o valor do treinamento SARDINHA EVOLUTION hoje é R\$497,00, você pode fazer em até 10x, ou seja, R\$49,70.

Logo, R\$49,70 durante os 30 dias do mês, darão exatos R\$1,66 por dia...

1 Trident por dia...

Você vai ter acesso a maior e mais completa plataforma de treinos do Brasil, faça a comparação e com certeza esse é um valor que cabe no seu bolso assim como um trident, eu prefiro ter um físico invejável do que mascar chicletes.

Amigo dos ferros não há desculpas, chegou a hora de você ter o personal trainer que você merece na palma da sua mão e poder acessar quando quiser, por um preço desses e uma qualidade de 32 anos de profissão, acho que o preço está mais do que justo. O que está esperando?