

FUNCTIONAL TRAINING MANUAL



7 Exercises For Real Functional Strength

Introdução

O treinamento funcional é uma maneira de se exercitar, onde tudo o que você faz no treino imita os movimentos das atividades diárias. O objetivo é alcançar um corpo mais apto, melhorando a capacidade de realizar atividades diárias.

Em vez de atingir um grupo muscular específico, a aptidão funcional envolve vários músculos, exatamente como acontece quando você tenta alcançar uma prateleira acima ou se inclina para levantar ou colocar algo no chão.

O que a aptidão funcional pode fazer por você?

A aptidão funcional pode facilitar sua vida. Como o nome indica, aptidão funcional está relacionada à melhoria de sua funcionalidade. Estes exercícios não visam aumentar seus músculos ou fazer você parecer maior, mas se esforçam para fazer seu corpo funcionar melhor.

Todos os movimentos que você pratica ajudam a ajustar seus músculos e ossos aos movimentos naturais que você realiza durante o dia. Embora eles sejam definitivamente mais exagerados do que a ação em tempo real, eles ajudam seu corpo a suportar a tensão. Com a prática, a pressão aplicada aos músculos se torna menos pesada e o desempenho ativo geral melhora.

Seja cauteloso, é claro, há uma maneira certa e errada de se exercitar. Se você não tornar sua rotina de exercícios um hábito diário ou em dias alternados, não se beneficiará do exercício. Os especialistas recomendam até que os exercícios funcionais mudem com a idade e a capacidade.

Por exemplo, um adolescente não precisa pensar em levantar-se de uma cadeira com segurança, mas isso pode ser uma preocupação para uma pessoa idosa. Da mesma forma, alguém com deficiência pode precisar de um foco funcional diferente daquele que não é desafiado por ela.

Movimentos funcionais da aptidão

Os movimentos do exercício associados à aptidão funcional não são nada complicados. Todos os movimentos que você aprenderá quando se trata de fitness funcional são aqueles que você já pratica em sua vida cotidiana.

Para iniciantes, a aptidão funcional é a melhor maneira de desenvolver músculos e força.

Se você está começando em uma posição muito baixa e é a primeira vez que trabalha, não há pressão. Não corra para os treinos do núcleo duro, que acabam com você. Não pule direto para levantar pesos, pois você provavelmente se machucará.

A maioria dos movimentos de condicionamento físico pode ser reduzida a um movimento de baixo impacto, assim você não corre o risco de se machucar. Se você acha que algo é muito difícil para você, não tenha medo de diminuir o seu exercício. Encontre um movimento mais fácil ou exercite-se por um período mais curto.

Depois de entender as coisas, não tenha medo de aumentar ainda mais seus limites e tentar novos movimentos. Adicione mais tempo e coloque alguns pesos em jogo. Treinar mais só pode levá-lo em uma direção e isso é para a frente. Depois de obter um fluxo funcional, aproveite ao máximo e tente não perder nenhum dia.

Dada a seguir, alguns movimentos gerais que você encontrará em todas as rotinas de condicionamento funcional, independentemente do seu nível. Esses movimentos podem ser adicionados um ao outro, podem ter impacto alto ou baixo e todos eles colhem seus próprios benefícios no desempenho do seu corpo.



Exercício 1 - Agachamentos

Os agachamentos ajudam a fortalecer as coxas, os joelhos e a equilibrar o tornozelo e os pés. Este movimento é padrão e praticado na maioria dos exercícios. Quando se trata de levantamento de peso, a maioria dos levantadores de peso tem uma pose inicial de agachamento. Agachamento também pode ajudar a fortalecer seu núcleo, uma vez que se comprime nessa posição.

Um agachamento pode ficar duro de joelhos, já que a maior parte da compressão ocorre aqui. Se você não estiver pronto para um agachamento, sempre poderá mergulhar pela metade. Você não precisa se sentar em uma posição adequada se for demais para seus joelhos.

O agachamento é interpretado em vários movimentos quando se trata de aptidão funcional. A seguir estão alguns movimentos que incluem um agachamento.

Jump Squat

Nesse movimento, você pula em um bloco colocado à sua frente. Você começa esse movimento agachado e depois levantando do chão. Depois de pular no bloco, você se agacha e depois sai. É melhor fazer esse movimento quando repetido continuamente.

No entanto, este é um exercício de alto impacto. Se você acha que não pode fazer isso, tente apenas pular do bloco para o chão e voltar sem o agachamento. Apenas tente fazer esse movimento quando for totalmente capaz de fazer um agachamento e estiver ajustado para pular do bloco para o chão e voltar.

Agachamento com giro lateral

Com esse agachamento, ao descer, vire à esquerda ou à direita em uma curva de 90 graus para que todo o seu núcleo seja deslocado em uma direção.

Esse agachamento ajuda a fortalecer seu núcleo enquanto gira. Esse movimento também pode ter um impacto relativamente maior se você estiver começando. Se você não pode virar o caminho todo, não se esforce. Gire o mais longe que puder e quando sentir uma queimadura na cintura e na lateral, você saberá que a mudança está funcionando.

Para intensificar esse movimento, você pode adicionar pesos segurando-os nas mãos e bombeando os braços ao agachar-se. Isso

transforma a mudança em um treino de corpo inteiro. Apenas tente isso depois que você estiver acostumado à versão principal da mudança.

Agachamento com uma perna

Com esse tipo de agachamento, você precisa de uma cadeira. Com uma perna colocada atrás de você na cadeira, agache-se na outra perna. Este é um movimento de alto impacto e exige que você esteja bem ajustado para fazer agachamentos por conta própria.

Não tente fazer isso, a menos que seja bom nos dois movimentos descritos acima. A maneira de fazer esse treino intenso ou de corpo inteiro é jogando alguns pesos. Você também pode tornar isso mais difícil, incluindo uma faixa de resistência atrás do pé colocada na cadeira, puxando-a com o braço enquanto você se agacha.

Como os agachamentos ajudam?

O agachamento ajuda a fortalecer os joelhos e as pernas ao se abaixar. À medida que envelhecemos, seus joelhos ficam mais

vulneráveis à fraqueza. Fazer um agachamento uma parte vital do seu treino ajuda a manter os joelhos em sua melhor forma por mais tempo.

Exercício # 2-Lunges

Os pulmões são um movimento comum de treino que é colocado em quase todas as rotinas de exercícios. Uma estocada ajuda a medir a amplitude do movimento da sua perna. Quanto mais longe e mais tempo você conseguir segurar, melhores e mais fortes serão as pernas.

Plyo Lateral Lunge

Essa investida leva você de um lado para o outro, e não para a frente e para trás. Comece por ficar ereto e depois estique uma das pernas o mais longe que puder lateralmente. Ao fazê-lo, deixe a outra perna dobrar para a frente até que as duas comecem a sentir o alongamento sob a coxa.

Repita esta ação com o outro lado. Essa investida é bastante simples. Se você sente que não pode esticar a perna o tempo todo, não o faça. Vá o mais longe que puder até sentir um alongamento

nos músculos. Nunca force demais esse sentimento, você pode puxar algo e se machucar.

Para tornar isso mais difícil, você pode esticar o outro lado com o braço sobre a cabeça, usando o outro braço para apoiar a perna. Diga se você está esticando a perna direita, então será o seu braço direito esticando a cabeça. Isso ajuda a sua amplitude geral de movimento e equilíbrio.

Lunge Twist

Com esse movimento, você fará uma investida com um leve toque. Depois de descer por uma perna, vire o corpo 90 graus para o lado. Alterne o lado para o qual você recorre a cada estocada. Isso ajuda a fortalecer não apenas as pernas, mas também o núcleo.

Este movimento é bastante semelhante ao agachamento na curva lateral. Virar enquanto as pernas estão fazendo outra coisa ajuda a criar torção e flexibilidade. Isso contribui para um treino melhor, pois mais de uma parte do corpo está sendo trabalhada.

Para tornar isso um pouco mais complicado, você pode adicionar pesos à sua rotina e apertar um braço cada vez que virar. Você também pode usar faixas de resistência, colocando uma sob cada pé e esticando a mão oposta enquanto gira. Se a banda de resistência estiver embaixo do seu pé direito, você girará para a esquerda e esticará a banda com o braço esquerdo.

Plyo Lunge

Com esse movimento, você vai pular toda vez que alternar as pernas. Este é um movimento de alto impacto, portanto, é melhor não fazer esse movimento quando você está começando.

Com esse movimento, é melhor não incluir os braços, pois você pode correr o risco de se machucar. Saltar entre cada estocada é um movimento imprudente que requer muito controle do corpo. Para fazer isso, é melhor se o seu foco não estiver dividido entre os braços e as pernas.

A estocada do plyo pode, é claro, ser facilitada. Se você não estiver pronto para essa mudança, faça uma investida simples. Além disso,

tente pular entre cada estocada com tanta frequência, mas não enquanto estiver alternando. Faça uma pausa nos lunges, pule por um minuto e depois retorne aos lunges. Isso ajuda seu corpo a se preparar para a estocada plyo.

Como os pulmões ajudam?

Os pulmões ajudam as pernas e o núcleo. Seus joelhos, neste caso, não são o grande ponto focal desse movimento, mas suas coxas. No entanto, os lunges ajudam enormemente a manter a força dos joelhos, enquanto as coxas também são fortemente auxiliadas.

Se você notar, lunges são uma versão mais exagerada da caminhada. Este exercício ajuda você enquanto estiver em movimento, facilitando a transição da caminhada para a corrida.

Exercício # 3 - Alongamentos

Ao considerar alongamentos, você pode considerar movimentos de ioga. Os movimentos de ioga são a maneira perfeita de relaxar o corpo e relaxar. Eles também ajudam a fortalecer seu corpo inteiro. Alongamentos são algo que você deseja adular adequadamente na sua rotina de exercícios. Estique no começo para se preparar, estique no meio para se acalmar e estique no final para relaxar.

Cão descendente

Essa pose é um dos movimentos mais básicos. Nesta postura, seus pés e mãos estão apoiados no chão e suas costas estão arqueadas. Seu traseiro deve estar no ar enquanto as pernas e os braços estão esticados.

Essa postura alonga todos os músculos do seu corpo, relaxando-os. O cão descendente pode realmente ser o ponto de partida para outro movimento. Você pode adicionar qualquer outro alongamento a essa pose.

Às vezes, essa pose é usada ao fazer uma ponte. Primeiro, você começaria com as mãos e os joelhos retos e, depois, lenta e firmemente, passaria para a posição de cachorro descendente. Isso ajuda seu corpo a se adaptar ao movimento de se levantar. O posicionamento do seu corpo inteiro é alterado com esse movimento.

Pose de cobra

A postura da cobra ajuda a fortalecer os músculos e braços do núcleo. Também relaxa as pernas. Nesta pose, você começa colocando o plano. Levante seu núcleo para que suas pernas permaneçam no chão, mas seu peito e estômago sejam levantados. Coloque as mãos no chão, permitindo que os cotovelos dobrem, se necessário.

Outro movimento semelhante a este é a pose do lince, que é praticamente a mesma, apenas os braços estão apoiados no chão, os cotovelos para baixo e o peito é a única parte do corpo levantada do chão. Seu estômago e pernas permanecerão planas. Essa pose é ótima para flexibilidade em seu núcleo, pois levanta-la do chão enquanto o resto do corpo permanece abaixado não é um movimento comum na vida diária.

Pose de vaca

A pose da vaca é outra pose que pode começar uma sessão de alongamento. Essa pose é relativamente simples e uma ótima maneira de começar seu treino. Essa postura faz com que você fique de quatro, mãos e joelhos apoiados no chão, enquanto suas costas estão levemente esticadas.

Essa postura ajuda a fortalecer sua postura em pé. Quando você mantiver essa posição, suas costas tentarão naturalmente se mover e relaxar. O objetivo não é deixar isso acontecer e, em vez disso, mantê-lo o mais reto possível. Seus braços podem ficar trêmulos

depois de um tempo e seu estômago pode agitar, mas isso significa que a pose está funcionando.

Como os alongamentos ajudam?

Os alongamentos são feitos para ajudar a torná-lo mais flexível. Os alongamentos testam seu alcance em todos os seus membros e ajudam a fazer você chegar mais longe. Isso pode ajudá-lo quando você faz movimentos bruscos ou enquanto está descansando. Se você dorme em uma posição embaraçosa, o provável é que você acorde com dores nos músculos por ficar rígido por tanto tempo. Um pouco de alongamento pode ajudar a fazer a dor desaparecer

Exercício # 4- Abdominais

As abdominais são um movimento clássico e ajudam a melhorar parte do seu corpo; seu núcleo. Com abdominais, você pode adicionar quase tudo. As abdominais são fáceis de transformar em peças de treino de corpo inteiro.

Torção de abdominais

Nesta versão de abdominais, em vez de se erguer, você se vira para um lado à medida que sobe. Comece deitado com os joelhos para

cima. Coloque as mãos atrás da cabeça. Levante-se do estômago, mantendo os pés no chão. Vire para o lado até que o cotovelo toque o joelho e depois deite-se.

Alterne entre os lados e repita essa ação algumas vezes.

Esse movimento ajuda na flexibilidade e na força. Vai cansar você rapidamente, mas a tensão vale a pena. Sair da cama, levantar-se, inclinar-se e virar-se será mais fácil se você praticar bastante esse movimento.

Abdominais com pesos

Esta versão é uma jogada de alta intensidade e melhor não ser feita se você é iniciante.

Comece como faria em um abdominais comum. Deite-se de costas no chão e ajoelhe-se. Com um peso em cada mão, apoie os braços no chão. Enquanto se levanta, puxe os dois braços para dentro até que toquem nos joelhos e você fique sentado. Ao descer, coloque os

braços apoiados no chão. Esse movimento requer alguma coordenação e uma reunião de força bem equilibrada.

Outra versão é manter os pesos ao seu lado o tempo todo enquanto você se senta. Mantenha os braços em um ângulo de 90 graus para aumentar a tensão e a pressão sobre os músculos para manter essa posição. Esse método pode ser incluído na versão Twist de um abdominais, apenas se você já estiver familiarizado com abdominais anteriormente.

Se você deseja facilitar esse movimento, só pode levantar os braços para cima e para baixo, sem elevar o núcleo ao longo do caminho. Isso ajudará seus ombros e braços, deixando o núcleo para mais tarde. Este movimento não é recomendado se você estiver começando, pois você pode correr o risco de ferir suas costas se for tentado de forma imprudente.

Trituração de bicicleta

A crise da bicicleta é um pouco diferente de um abdominais, mas ainda usa a mesma formação.

Comece esse movimento deitado no chão, joelhos para cima e mãos atrás da cabeça. Primeiro, levante a cabeça para que não fique no chão. Depois, levante as pernas e comece a bombeá-las como se estivesse em uma bicicleta. Enquanto isso, vire a cabeça da esquerda para a direita, mantendo-a sempre fora do chão. Vire o cotovelo oposto ao joelho oposto, certificando-se de que as únicas partes do seu corpo que tocam o chão sejam as costas e a bunda.

Como as abdominais ajudam?

As abdominais ajudam a aumentar a força, a flexibilidade e o poder quando você está acostumado à tensão. O movimento repetitivo trabalha vários músculos do corpo além do seu núcleo e ajuda a desenvolver força funcional. O ritmo lento do movimento também é benéfico para melhorar a resistência.

Exercício # 5 - Pulsos

Os pulsos são um tipo de ação implementada em outros movimentos para torná-los mais prementes e adicionar mais tensão aos músculos.

Você já sentiu uma dor repentina nos músculos quando se move rapidamente? Este é o resultado de puxar seus músculos quando

eles não estavam prontos. Ao aplicar pulsos em sua rotina, você pode evitar esse tipo de inconveniente preparando melhor seus músculos para qualquer reação pela culatra.

Se você ainda não entendeu o que é um pulso, é basicamente um movimento rápido, tímido, acelerado e repetitivo. Fazer esse movimento repetidamente cansará seu membro, mas também reforçará seus músculos e movimentos.

Pulsos de braço

Um pulso no braço pode ser tão simples quanto dobrar os braços levemente. O que a maioria das pessoas faz com isso é com pesos, eles levantam os braços levemente dos cotovelos, não dobras mais nada, incluindo pulsos, para facilitar a compreensão dos pesos. Isso melhora a força geral de seus braços, bíceps e tríceps.

Pulsos de braço também podem ser encontrados ao fazer flexões. A ação de se levantar repetidamente com os braços é um exemplo de um movimento pulsante. Seus braços estão rápida e

constantemente empurrando para cima e para baixo para levantar o tronco.

Leg Pulses

Os pulsos das pernas envolvem naturalmente as pernas. Com isso, você está executando uma ação contínua em ritmo acelerado repetidamente. Pulmões não são um movimento de pulso. Com os lunges, você leva tempo para permitir o alongamento dos músculos.

Um exemplo para pulsar sua perna seria levantá-la. Uma ação que você pode fazer é ficar em uma perna e levantar a outra com rapidez e leveza. Levante a perna para que ela fique posicionada em ângulo reto o tempo todo e sua perna esteja sendo levantada do joelho. Ao levantar a perna, seu joelho deve estar mais alto. Isso criará uma sensação de queimação embaixo do joelho, mas você saberá que o pulso está funcionando.

Esse tipo de treino ajuda a fazer movimentos rápidos com as pernas. Saltar e chutar são mais fáceis quando você implementa movimentos de pulso dentro do treino.

Pulsos principais

Pulsos não são tão difíceis de adicionar à sua rotina, mas intensificam o treino em uma quantidade saudável. Um pulso central não é tão fácil de inserir quanto os pulsos da perna e do braço, mas não é impossível.

Ao fazer um abdominais, em vez de se elevar até as pernas, levante-se levemente para que seu núcleo se dobre, mas depois volte a descer. Repita esta ação o mais rápido possível para transformar seu abdômen em um movimento de pulso. Isso o ajudará quando você se levantar deitar ou quando precisar levantar-se do chão. Também ajuda a fortalecer seu núcleo em geral.

Como os pulsos ajudam?

Movimentos de pulso podem ser aplicados em qualquer lugar da vida real. Quando você pega um objeto pesado ou escorrega em algo, esses movimentos são considerados rápidos. Para se recuperar deles ou suportá-los, você precisa ser rápido também. A maioria dos movimentos de pulso são considerados movimentos de força, pois ajudam a acelerar o seu quadro de reação.

Exercício # 6 - Linhas de halteres

Os exercícios de remo são uma ótima maneira de combater todas as sessões diárias. Esses exercícios são úteis para atingir a massa muscular negligenciada nas costas e podem ajudar a melhorar a estabilidade do quadril. Isso é importante para o funcionamento diário, pois muitas pessoas têm rotação externa fraca, o que afeta sua marcha.

Linha de halteres de braço único

Esta é a postura mais básica para este exercício. Segurando um haltere em uma mão, coloque a outra mão na cintura. Com uma leve flexão nos joelhos, dobre na cintura até que o tronco esteja em um ângulo de 30 graus em relação ao chão. Row haltere para cima até tocar o lado do tronco e fazer uma pausa. Segure por dois segundos antes de abaixar o braço. Repita o procedimento para um conjunto de 8 e alterne os braços.

Linha de halteres

Este é um avanço do primeiro exercício. Olhando na mesma posição que a linha de halteres de braço único, desta vez segure um haltere em cada mão. Dobre levemente os joelhos e dobre a cintura para a frente. Mantenha as costas retas com os braços totalmente estendidos na frente do corpo.

Contraindo as costas, dobre os braços e puxe os dois halteres simultaneamente até a caixa torácica. Segure os halteres nessa oposição por dois segundos antes de baixá-los para a posição inicial. Repetir.

Linha de halteres alternados

Com os dois braços estendidos para a frente, contraia os ombros e puxe apenas um haltere até atingir o lado do tronco. Mantenha a posição por dois segundos e o braço inferior. Ao abaixar o primeiro

braço, puxe o outro braço para o lado. Continue alternando dessa maneira até concluir o conjunto.

Para uma versão mais avançada, tente a linha de halteres de uma perna com uma perna fora do chão e a mão oposta executando a linha. Você pode começar segurando as costas de uma cadeira para apoio com a mão livre e depois sem a cadeira à medida que melhora seu equilíbrio.

Como as linhas ajudam?

Linhas com halteres ativam seu núcleo e ajudam a desenvolver uma coluna forte. Enquanto rema os pesos para cima e para baixo, você também pode melhorar a amplitude de movimento do ombro e trabalhar sua postura espinhal ao mesmo tempo.

Exercício # 7 - Flexões

De todos os movimentos funcionais mencionados aqui, nenhum pode se vangloriar de uma relação de amor e ódio mais do que a flexão. Algumas pessoas adoram tudo o que fazem pela força da parte superior do corpo, enquanto outras odeiam, porque podem não ter a forma correta para fazer esse movimento corretamente.

Mas não se preocupe, pois existem maneiras de acertar a flexão. Tudo o que você precisa fazer é começar com versões modificadas para construir a base de força necessária para essa mudança.

Flexões de parede

Esta versão é para quem não consegue administrar um push-up até o chão. Essa postura é feita de pé contra uma parede e é muito útil para reduzir a quantidade de peso que os músculos precisam suportar.

De pé um pouco mais do que um braço de distância da parede, coloque as duas mãos na parede com os pés na largura dos ombros. Dobre lentamente os cotovelos e abaixe a parte superior do corpo em direção à parede. Mantenha a posição por dois segundos. Lentamente, empurre-se para trás até que os braços estejam mais uma vez retos. Repita 10-12 vezes.

Flexões de inclinação

Este é o próximo passo à medida que você avança para uma flexão padrão. Com a flexão de inclinação, você tem a chance de ficar mais horizontal empurrando uma mesa ou cadeira ao descer.

Adotando a postura de flexão, equilibre-se em uma cadeira ou mesa e empurre para baixo e depois recue, mantendo as costas retas durante todo o movimento.

Flexões de joelho

Essa ação leva você quase à flexão padrão. Bastante idêntico ao movimento real, nesta versão você faz o push-up nas mãos e joelhos para retirar grande parte da carga das pernas e dos abdominais.

Comece em prancha alta, com os ombros acima dos pulsos e a espinha longa. Solte os joelhos no chão e comece a abaixar a parte superior do corpo em direção ao chão. Empurre as palmas das mãos para endireitar os braços.

Depois de se sentir confortável com a flexão do joelho, você pode tentar a flexão padrão, mantendo as pernas retas e os joelhos fora do chão.

Como as flexões ajudam?

Enquanto você se exercita, literalmente, todos os principais músculos do corpo são ativados para apoiar seu corpo à medida que você estabiliza o movimento. Ao mesmo tempo, proporciona um alongamento eficaz nos músculos bíceps e nas costas. O alongamento não é apenas útil para melhorar a flexibilidade, mas também é preventivo contra lesões.

Conclusão

Todos esses movimentos funcionais da aptidão visam partes específicas do seu corpo e ajudam a fortalecê-los de sua própria maneira. Pense desta maneira; em vez de construir seu corpo de uma só vez, a aptidão funcional desenvolve seu corpo em blocos de construção até finalmente chegar a um ponto em que a força do seu corpo é dividida igualmente.



Compreender a aptidão funcional e por que ela funciona é importante para ajudar você a progredir no exercício. Existem erros que você pode cometer, impressões que você receberá de outras pessoas e expectativas que deseja alcançar.