



E-BOOK TREINO DE BRAÇO



DICAS E SUGESTÕES PARA O SEU TREINO DE BRAÇO

Introdução

Como todos sabemos o braço é dividido em 3 partes principais:

Bíceps, tríceps e antebraço.

Vamos deixar claro que neste guia foi deixado de lado os deltoides (ombros), estes músculos serão abordados em um e-book futuro.

A variação de treinamento para o grupo de músculos do braço é bem diversificada, podemos isolar cada parte em um único dia. Por exemplo, terça treinaremos bíceps e antebraço, e na sexta apenas tríceps.



Dependendo da sua rotina de treinamentos, podemos incluir bíceps, tríceps e o antebraço junto no mesmo treino. Seja alternando um exercício de bíceps com outro de tríceps, ou iniciando todos os bíceps primeiro, depois todos os de tríceps, e apenas no final o antebraço, que já foi esmagado o bastante durante o treino todo, principalmente na parte dos exercícios de bíceps.

Agora vamos ver quais treinos vamos aplicar para cada parte do braço.

Bíceps

É recomendado que o treino consista de 5 exercícios de alta intensidade, ou seja, poucas repetições com bastante peso, depois muitas repetições com peso baixo, sempre usando movimentos completos e tensionados, excêntricas e concêntricas variando as velocidades lentas e rápidas.



Exemplo 1 Bíceps:

Rosca barra reta: 2 series de 6 a 10 reps movimento completo peso alto + 3 series de 25 - 35 reps peso mais baixo que consigamos executar o planejado. Use os pesos de acordo com sua capacidade e a indicação do seu professor.

Intervalos de um minuto.

Exemplo 2 Bíceps:

Rosca alternada no banco sentado, excêntrica lenta movimento tensionado 2 series de 10 - 15 reps (10 a 15 de cada lado, movimento alternado) + 2 series de martelo com repetições altas com angulação de 90 graus, 20 - 30 reps.



Exemplo 3 Bíceps:

Duplo bíceps no cross

3 series de: 8 a 10 reps pesado, diminui o peso + 12 - 15 reps, diminui o peso e faz concêntrica e excêntrica lentas, até a falha.

Exemplo 4 Bíceps:

Para antebraço; rosca inversa barra W + rosca punho em pé na barra de supino.

2 series com peso mais alto 15 - 20 reps

2 series com peso mais baixo de 30 a 40 reps.

Tríceps

Vamos usar uma mecânica parecida no tríceps, porém executando apenas de 3 a 4 exercícios da mesma forma intensa como foi no bíceps. Procurando sempre a fadiga total de cada parte, lembre-se o importante é encher o

músculo executado com muito sangue, o “pump” máximo possível no seu treino.



Exercícios Tríceps

Corda testa corda no banco cross.

2 series pesadas 2 leves, movimento completo. (Excêntrica até o final, as mãos passando a linha da testa.)

Tríceps testa com a barra W no banco reto.

4 series com excêntrica lenta (4s) 10 reps + 10 reps de movimento completo acelerado na descida e na subida.

Pull down inversa barra cross.

Ao final da concêntrica segurar 2 segundos 10 reps + 10 reps de movimento completo acelerado na descida e na subida.

Coice com halteres.

3 x 25 a 20 + 2 series utilizando halteres com peso baixo, positiva e negativa com execução lenta até a falha. Os Shaws Brothers criaram o estilo adotado até hoje no gênero: lutas de alta qualidade, drama e cenas de comédia.

Mais uma opção para antebraço:

Para antebraço além de eu utilizar muito a rosca inversa com series até a falha mesclando movimentos completos e tensionados, utilizo também a rosca punho sentado utilizando a barra reta, também até a falha, mínimo 4 series.



Procure sempre trabalhar a linha do seu corpo, procurando sempre sanar as falhas, por exemplo:

O ombro deve sempre estar em destaque a mais que o braço, em tamanho e em volume. Trabalhar as falhas é a única maneira de atingir o físico desejado, a proporção musculo a musculo vai mostrar a qualidade e o trabalho duro (muito descanso, treino e alimentação regrada) que você realizou durante muito tempo para chegar nesse físico almejado.

Para braço, costas, pernas, o musculo que for, sempre devemos pensar no que estamos fazendo, formas de execução e principalmente diversos tipos de estímulos, quanto mais estímulos, mais sangue no musculo local, mais hipertrofia, mais rompimento de fibras, mais massa magra, mais músculos!

Bons treinos.

Consultor: Thiago Cerda - Pro Bodybuilder

Instagram: @bigtfcерda