



Exercício Resistido

Definição

Exercício resistido é o treinamento contra resistência, geralmente realizado com a utilização de pesos, e tem como benefícios: o desenvolvimento de potência, força e resistência muscular, diminuição de gordura corporal, e aumento de massa magra e deste modo favorece uma melhor aptidão física e qualidade de vida por facilitar atividades do cotidiano como por exemplo carregar pesos, subir escadas, entre outros.

O que influencia no exercício resistido

- **Exercício:** a escolha define qual a musculatura a ser trabalhada
- **Volume:** nº de repetições, nº de séries, nº de exercícios.
- **Intensidade:** Velocidade de execução e peso utilizado.
- **Tempo de descanso:** tempo de repouso entre séries, entre exercícios e sessões.
- **Freqüência:** A freqüência é a quantidade de treinos que fazemos em uma semana, portanto, enquadra-se na intensidade do treinamento.

Recomendações:

- Volume

- 2 a 3 dias por semana – para indivíduos destreinados ou aqueles que pretendem manter uma boa qualidade de vida
- 3-4 séries de exercícios
- 15 repetições: Resistência muscular localizada

- Intensidade:

- Velocidade de execução: quanto maior a velocidade de execução, maior a intensidade
- Peso utilizado

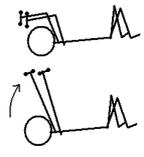
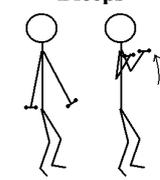
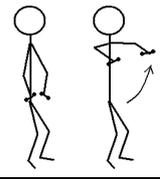
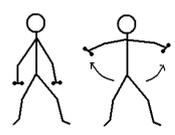
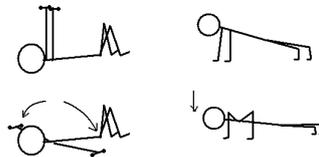
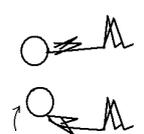
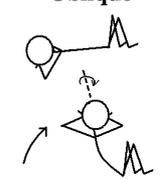
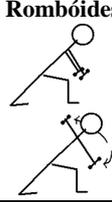
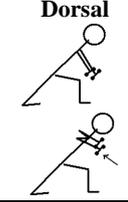
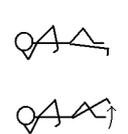
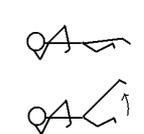
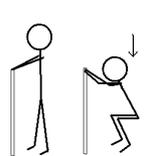
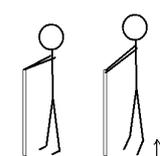
- Tempo de descanso:

- Entre as séries: Resistência muscular localizada: 30 a 60 segundos

- Freqüência:

- 2-3 sessões de treinos por semana, intervalados em até 48h.

Principais exercícios:

Braço	
<p>Tríceps</p> 	<p>Bíceps</p> 
Ombro	
<p>Deltóide anterior</p> 	<p>Deltóide médio e posterior</p> 
Peito	
<p>Peitoral maior</p> 	
Abdome	
<p>Reto abdominal</p> 	<p>Oblíquo</p> 
Costas	
<p>Rombóides</p> 	<p>Dorsal</p> 
Pernas	
<p>Adutores</p> 	<p>Abdutores</p> 
<p>Isquiotibiais</p> 	<p>Tríceps sural</p> 
<p>Glúteo</p> 