



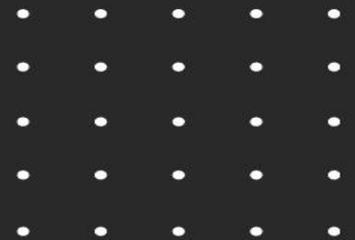
CONSTRUINDO MUSCULOS



MUDANDO SEU CORPO

TREINAMENTO

EQUIPE NICHOS CLUB



Revelados os Segredos da Construção Corporal

Aviso Legal

O editor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste e-book, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste e-book. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nosso e-book com conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este e-book não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são orientados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

Produtor/Editor: Equipe Nichos Club

Revelados os Segredos da Construção Corporal

Sumário

INTRODUÇÃO	5
TREINAMENTO DE PESO	8
EXERCÍCIOS	11
Supino com halteres	11
Standing Military Press	13
Lying Tricep Push	13
Side Lateral Dumbbell Raise	14
Preacher Curls	15
Seated Dumbbell Curl	16
One-Arm Dumbbell Row	17
Dumbbell Shrugs	18
Standing Calf Raises	18
Abdominais	19
Dumbbell Hammer Curls	20
Incline Dumbbell Press	20
Barbell Squat	21
Upright Barbell Row	22
Front Dumbbell Raise	23
Stiff Leg Barbell	24
One Leg Barbell Squat	24
Lunges	26
Barbell Tricep Extension	27
PLANOS DE EXERCÍCIO	28
Dia 1 - Parte superior do corpo	29
Dia 2 - Parte inferior do corpo e abdômen	30
Dia 3 - Descanso	31
Dia 4 - Parte superior do corpo	31
Dia 5 - Parte inferior do corpo e abdômen	32
Fim de semana - descanso	32
Dia 1 - Costas, peito e abdominais	33
Dia 2 - Pernas e Ombros	33
Dia 3 - bíceps, tríceps e abdominais	33
COMER CERTO	36

Revelados os Segredos da Construção Corporal

AMOSTRAS DE REFEIÇÕES	52
COZINHANDO PARA VOCÊ	61
BONS SONHOS	78
SUPLEMENTOS	81
CONSTRUÇÃO DO CORPO PARA ELA	93
EDIFÍCIO DE CORPOS PARA ADOLESCENTES	97
CONCURSOS	102
CONCLUSÃO	113

Revelados os Segredos da Construção Corporal

INTRODUÇÃO

Desde a mania do fitness na década de 1980, nos tornamos cada vez mais preocupados com a saúde e o fitness. Milhões são gastos para que pessoas possam todos os anos buscar o corpo perfeito. As academias são um grande negócio, os personal trainers levam vidas ajudando as pessoas a ficarem em forma e os suplementos de fitness têm níveis de desempenho inestimáveis.

Na realidade, o esporte de musculação já existe há algum tempo. No final do século 19, o homem conhecido como o "pai do fisiculturismo", Eugen Sandow, foi creditado com a invenção do esporte ao convidar as pessoas a ver seu corpo em apresentações musculares.



Sandow construiu uma performance de palco em torno de demonstrações de força e agilidade, bem como exibindo um físico "grego" que era considerado o corpo definitivo. Ele se tornou tão bem-sucedido que criou vários negócios em torno de sua fama e foi uma das primeiras pessoas a comercializar produtos de musculação com seu nome. Conforme ele se tornou mais popular, ele foi creditado com a invenção do

Revelados os Segredos da Construção Corporal

primeiro equipamento de exercício comercializado para as massas.

Sandow também foi creditado com o início do primeiro concurso de musculação chamado "A Grande Competição" realizado em Londres. Esta competição foi a base para muitas outras, incluindo a competição Mr. Olympia, que continua a ser a competição de musculação mais popular até hoje.

Quando a Segunda Guerra Mundial estourou, os homens do país foram inspirados a se tornarem maiores em seu físico, mais fortes e mais agressivos em seu comportamento. As técnicas de treinamento foram aprimoradas, a nutrição foi focada mais do que nunca e os equipamentos de musculação evoluíram para meios eficazes para trabalhar os músculos de maneiras nunca antes pensadas.