

## **O ser humano perde os movimentos com o passar dos anos**

Você já deve ter visto que um idoso é muito mais limitado em seus movimentos e, na amplitude dos mesmos do que uma pessoa sadia de menos idade, não é mesmo? Mas isso não quer dizer que a idade é a principal causa disso.

O que ocorre, na realidade é que um dos principais motivos pelos quais passamos por essa modificação é que desaprendemos movimentos básicos e fundamentais do corpo humano os quais estão inseridos em nós desde a evolução do homem primata.

Trazendo de uma maneira mais prática, por exemplo, o primeiro movimento que aprendemos, ainda quando somos crianças é o agachamento. Isso porque, temos de pegar algum tipo de objeto no chão. Ainda, convenhamos que ao levantar esse mesmo brinquedo ou objeto qualquer, fazemos algo parecido com um “levantamento Terra”. Tão prático quanto isso, também fazemos movimentos de puxar algo ou mesmo de empurrar algo, seja para mover objetos, pegar algo ou ainda qualquer outro objetivo.

Como mencionado, esses movimentos são praticamente nativos do corpo e, são inseridos em nós desde pequenos. O curioso nisso tudo é que o corpo é muito sábio e, ao executar esses movimentos, percebemos uma EXTREMA PERFEIÇÃO na infância. Obviamente, o corpo não seria evoluído o suficiente para promover algum tipo de movimento o qual pudesse prejudicar a si mesmo. Assim, esses movimentos respeitam a biomecânica natural e individual como ela deve ser. Perfeição essa que, por vários motivos sociais, físicos, ambientais entre outros aspectos é perdida com o passar dos anos, fazendo com que o movimento “natural” e perfeito do corpo seja, portanto, perdido ou desaprendido.

## **Quais são os principais exercícios de musculação?**

O núcleo de qualquer bom programa de treinamento é composto por seis exercícios, que são a base do bodybuilding. Se você é novato, e está em busca de um corpo respeitável, mais cedo ou mais tarde esses exercícios serão comuns em sua rotina de treinamento.

## 01 – Agachamento

Agachamento livre é um dos principais construtores de massa. Dolorido, intimidador e de difícil execução, ele é um dos exercícios mais eficientes que você poderá ter em sua rotina de treinamento. Se você quer coxas fortes e bem desenvolvidas, este é o rei dos exercícios.

## 02- Levantamento terra

O foco principal do levantamento terra é costas e trapézio, porém ele também solicita outros grupos musculares. O levantamento terra é um exercício que (a exemplo do agachamento) vem sendo abolido dos ginásios de musculação, por pura falta de vontade e de informação, mas que não deverá ser esquecido por você.

## 03- Desenvolvimento


O desenvolvimento é um exercício básico, antigo, e, que possui diversas variações. Amplamente praticado por diversos esportistas, é um movimento excelente. É um exercício que necessita assim como os demais de uma ótima execução.

## 04- Supino

Supino é um dos exercícios mais populares, e preferido da maioria dos bodybuilders. Infelizmente também é um dos mais mal executados, visto que boa parte dos adeptos trata ele também como um exercício para o ego. O foco dele são os músculos peitorais maiores, mas envolvem músculos como deltóide, serrátil anterior, coracobraquial e tríceps braquial. É um exercício excelente, que não pode faltar em uma boa rotina de treinamento.

## 05- Remadas

Para trabalhar completamente suas costas você precisará de remadas. Existem diversas variações, inclusive com máquinas e cabos. Remada curvada e remada na barra “T” são exemplos de exercícios compostos que você deverá conhecer. Os exercícios baseados em



máquinas e cabos possuem seu espaço, mas não fique refém deles. Se você quer força e massa, prefira os pesos livres.

#### 06- Barra fixa

É um dos melhores exercícios para tronco. Se você é iniciante, certamente terá dificuldades em fazê-la. É importante ter dedicação e força de vontade, pois no começo não conseguirá ter bom desempenho nela. Barra fixa fará você ganhar músculos e força. Se você ainda não a faz, é hora de mudar de idéia.

