

MULTIFLEX

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

BIODELTA by PORTICO Fitness Equipment



01 PRESS PEITORAL



02 REMADA



03 DESENVOLVIMENTO



04 ROSCA LATERAL



05 TRÍCEPS LATERAL



06 ABDOMINAIS



07 LEG PRESS



08 GÊMEOS

Aparelho Multiflex

A estrutura do aparelho permite a utilização de cargas elevadas e o sistema de alavancas proporciona excelente ativação muscular com conforto articular e segurança.

Regulagens permitem adaptações para diferentes biotipos e para dores por lesões ou fragilidades.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Apenas os exercícios básicos são suficientes para estimular os aumentos de força e de massa muscular. A magnitude dos ganhos depende das características genéticas individuais. Todos os benefícios para a saúde e para a aptidão ocorrem mesmo quando a pessoa não consegue aumentar muito a massa muscular. Realizar muitos exercícios só pode atrapalhar a boa recuperação do organismo.

Posicione as peças como demonstrado e regule para movimentos livres, procurando sentir um bom trabalho muscular sem desconforto nas articulações. As regulagens para pessoas de estatura média são apresentadas apenas como referência em cada exercício.

Repetições são os movimentos realizados em sequência, sem descanso. Séries são conjuntos de repetições, com descanso entre elas. O descanso habitual entre séries é cerca de um minuto, mas pode ser maior se a pessoa sentir necessidade. Para a maioria dos exercícios as repetições devem ficar em torno de 8, mas para gêmeos e abdominais, próximo de 15.

Quando treinar todo o corpo na mesma sessão, faça três séries por exercício, aumentando os pesos, sendo a última mais pesada. A terceira série, mais pesada, pode ser repetida em um ou mais exercícios, totalizando quatro séries. No treino dividido, o ideal são três séries pesadas por exercício. O treino dividido é muito popular porque as sessões são mais curtas e agradáveis.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Quando um exercício complementar for utilizado para enfatizar algum grupo muscular, deve ser realizado após o básico, com duas ou três séries difíceis.

Os pesos devem ser determinados pela dificuldade de realização dos movimentos. Pesos mais leves nas primeiras séries, com pouca dificuldade, e pesos mais difíceis nas séries pesadas, sem chegar na falha. Se necessitar de grande esforço para completar a série, diminua o peso. Aumente os pesos apenas quando sentir que consegue realizar mais repetições nas séries difíceis.

No caso de dores nas articulações o movimento deve ser parcial, nas amplitudes confortáveis, mesmo que muito reduzidas. Os pesos também devem ser reduzidos se isso for necessário para o conforto. Inspire ou expire na fase do movimento em que sentir maior conforto. Sugestões são apresentadas em cada exercício. Quando sentir necessidade de prender a respiração, faça isso de forma muito rápida, soltando o ar assim que possível.

Para treinar todo o corpo, duas ou três vezes por semana, siga a sequência do quadro de instruções. O treino pode ser dividido em duas partes, quatro vezes por semana, sendo duas vezes para cada parte, com um dia de descanso após dois dias de treino. Uma sugestão de divisão pode ser exercícios 1-2-7-8 em um dia e 3-4-5-6 no outro. Também é possível treinar seis dias por semana, dividindo o corpo em três partes. Uma sugestão são os exercícios 1, 2 e 6 no primeiro dia, 3,4 e 5 no segundo e 7 e 8 no terceiro.

EXERCÍCIOS BÁSICOS





1 – PRESS PEITORAL

Este exercício trabalha os músculos peitorais, com auxílio de ombros e braços. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspire antes de iniciar e expire empurrando a alavanca para frente. Para maior conforto nos ombros, os cotovelos não devem ser totalmente estendidos. Inspire novamente ao voltar para a posição inicial. Sem apoiar a alavanca no stop, repita o movimento.

EXERCÍCIOS BÁSICOS





2 – REMADA

Este exercício trabalha os músculos dorsais e outros músculos das costas e da coluna vertebral, com auxílio de ombros e braços. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado, visando movimentos livres e confortáveis. As alavancas devem estar desacopladas e reguladas para a sua estatura. Inspire na posição inicial e elevando minimamente o tronco, eleve os braços que devem apontar para os lados e para trás. Soltando o ar retorne mais lentamente à posição inicial. Apoie rapidamente a alavanca no stop e relaxe a musculatura das costas antes de repetir, procurando sentir o alongamento da coluna. Caso sinta desconforto nos antebraços, utilize um “strap”.



STRAPS

EXERCÍCIOS BÁSICOS





3 – DESENVOLVIMENTO

Este exercício trabalha os músculos deltoides nos ombros, com auxílio dos braços. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. O stop deve ser posicionado embaixo das alavancas, regulado para uma altura confortável. Para melhor estabilidade, a parte anterior dos pés pode estar apoiada nos roletes inferiores. Inspire e empurre a alavanca para cima, mas sem estender totalmente os braços. Para maior conforto nos ombros, a elevação dos braços deve ser parcial. Expirando, volte mais lentamente à posição inicial. Apoie rapidamente a alavanca no stop antes de repetir o movimento.

EXERCÍCIOS BÁSICOS





4 – ROSCA LATERAL

Este exercício trabalha os músculos bíceps e braquial, na parte anterior dos braços, com auxílio dos antebraços. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. As alavancas devem estar desacopladas e reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspire na posição inicial e flexione os cotovelos. Não utilize apoio nas costas para que seja possível inclinar ligeiramente o tronco para trás quando flexionar os cotovelos. Volte à posição inicial expirando e inclinando um pouco o tronco para frente. Um dos pés no rolete baixo ajuda a estabilizar o corpo. Sem descansar no stop, repita.

EXERCÍCIOS BÁSICOS





5 – TRÍCEPS LATERAL

Este exercício trabalha o músculo tríceps, na parte posterior dos braços. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspire e expirando empurre a alavanca para baixo, estendendo os cotovelos. Retorne à posição inicial inspirando e repita o movimento.

EXERCÍCIOS BÁSICOS





6 – ABDOMINAIS

Este exercício trabalha todos os músculos abdominais. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. O banco deve estar na sua posição mais baixa e o apoio das costas montado conforme demonstrado. As mãos devem segurar as alavancas confortavelmente próximo da cabeça e não devem se movimentar durante o exercício. Inspire antes de iniciar e expirando, flexione o tronco para a frente até onde for possível. Inspire ao voltar para trás, mas interrompa a volta se sentir algum desconforto na coluna. A amplitude do movimento pode ser bastante curta. Repita o movimento sem apoiar no stop.

EXERCÍCIOS BÁSICOS





7 – LEG PRESS

Este exercício trabalha os músculos quadríceps na parte anterior da coxa, com auxílio dos músculos glúteos e posteriores da coxa. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado e reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Se houver desconforto nos joelhos, as alavancas dos pés devem ser posicionadas mais baixas. O apoio das nádegas deve estar regulado para que os glúteos fiquem acima do apoio e o stop deve estar na posição mais baixa possível. Posicione um dos pés na plataforma. O pé da perna de apoio deve estar no chão. Apoie um dos antebraços no estofado posicionado à sua frente. A outra mão deve segurar firmemente o apoio das nádegas. Inspire antes de iniciar e expire empurrando a alavanca para baixo. Inspire ao voltar para a posição inicial. Sem apoiar a alavanca no stop, repita o movimento. Enquanto descansa uma perna, exercite a outra.

EXERCÍCIOS BÁSICOS





8 – GÊMEOS

Este exercício trabalha os músculos gêmeos e solear, na panturrilha. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. A alavanca dos pés deve estar na sua posição mais curta. O apoio das nádegas deve estar regulado para que os glúteos fiquem acima do apoio e o stop deve estar na posição mais baixa possível. O pé da perna de apoio deve estar no chão ou no rolete inferior. Apoie um dos antebraços no estofado posicionado à sua frente. A outra mão deve segurar firmemente o apoio das nádegas. Com apenas a parte da frente de um dos pés apoiada na alavanca estenda o joelho. A partir dessa posição, movimentando apenas o tornozelo, empurre a alavanca para baixo, inspirando. Expirando volte para a posição inicial, sem movimentar o joelho. Sem apoiar a alavanca no stop, repita o movimento. Enquanto descansa uma perna, exercite a outra.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

O aparelho Multiflex permite a realização de vários outros exercícios além dos oito básicos. Os exercícios básicos são os mais eficientes e seguros do treinamento com pesos e são suficientes para todos os objetivos da musculação e da mecanoterapia (musculação terapêutica). No entanto, exercícios complementares poderão ser acrescentados ao programa. Quando utilizados devem ser realizados na sequência do exercício básico da região do corpo considerada. Seguem alguns dos exercícios complementares possíveis no equipamento:

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





EXTENSÃO DE JOELHOS

Este exercício trabalha diretamente o músculo quadríceps, na parte anterior das coxas. Monte o acessório conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspirando estenda os joelhos até onde for confortável e expirando volte mais lentamente à posição inicial. Caso sinta desconforto nos joelhos, o movimento pode ser parcial, no início ou ao final do movimento.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





FLEXÃO DE JOELHOS

Este exercício trabalha diretamente os músculos da parte posterior das coxas. Monte o acessório conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspirando flexione o joelho da perna exercitada até onde for confortável e retorne mais lentamente, expirando.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





MERGULHO PEITORAL

Este exercício trabalha os músculos peitorais com auxílio dos ombros e braços. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspire e expirando, empurre as alavancas para baixo. Inspirando, volte à posição inicial. Mantenha os cotovelos apontando um pouco para os lados.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





PULLOVER

Este exercício trabalha os músculos peitoral e dorsal, sem solicitar o manguito rotador dos ombros. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspire e expirando mova as alavancas para a frente com os braços estendidos. Inspirando volte à posição inicial.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





PUXADA ALTA

Este exercício trabalha os músculos dorsais e outros músculos das costas e da coluna vertebral, com auxílio de ombros e braços. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspirando puxe as alavancas para trás. Expirando, volte mais lentamente à posição inicial.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





PULLDOWN

Este exercício trabalha o músculo grande dorsal de forma mais isolada e unilateral. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspire e expirando mova a alavanca para a frente com o braço estendido. Inspirando volte à posição inicial.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





REMADA UNILATERAL

Este exercício trabalha os músculos dorsais e outros músculos das costas, com auxílio de ombros e braços. O apoio do braço não exercitado alivia a coluna vertebral. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. As alavancas devem estar desacopladas e reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspire na posição inicial e eleve o braço, que deve apontar para o lado e para trás. Soltando o ar retorne mais lentamente à posição inicial.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





ENCOLHIMENTO DE OMBROS

Este exercício trabalha diretamente o músculo trapézio e outros músculos da escápula. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. As alavancas devem estar desacopladas e reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspire na posição inicial e eleve os ombros, sem flexionar os cotovelos. Soltando o ar retorne mais lentamente à posição inicial.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





STIFF PARCIAL

Este exercício trabalha os músculos posteriores da coxa, glúteos e paravertebrais. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. As alavancas devem estar desacopladas e reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspire na posição inicial e eleve parcialmente o tronco, com as pernas estendidas e os joelhos levemente flexionados. As mãos não devem ultrapassar muito a altura dos joelhos. Soltando o ar retorne mais lentamente à posição inicial.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





ELEVAÇÕES FRONTAIS

Este exercício trabalha diretamente os músculos deltoides, nos ombros. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. As alavancas devem estar desacopladas e reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspirando, eleve os braços até a posição horizontal, mantendo pequena flexão de cotovelo. Soltando o ar retorne mais lentamente à posição inicial.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





ROSCA CONCENTRADA

Este exercício trabalha os músculos bíceps e braquial, na parte anterior dos braços, com auxílio dos antebraços. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. As alavancas devem estar desacopladas e reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Apoie o braço não exercitado no apoio à frente. Inspire na posição inicial e flexione o cotovelo. Expirando, volte mais lentamente à posição inicial.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





TRÍCEPS À FRENTE

Este exercício trabalha o músculo tríceps, na parte posterior dos braços, da maneira mais completa possível. No entanto, exige boa coordenação de movimentos. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. As alavancas devem estar reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Mantenha o tronco inclinado à frente e um dos pés à frente do outro. Com o apoio dos braços, relaxe a coluna. Inicie com os cotovelos em flexão e inspirando estenda os cotovelos para baixo. No final do movimento, empurre um pouco as alavancas para baixo, para melhorar a ativação muscular. Volte mais lentamente à posição inicial, expirando.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





TRÍCEPS POR CIMA

Este exercício trabalha o músculo tríceps, na parte posterior dos braços. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. As alavancas devem estar reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inicie com os cotovelos em flexão, com as mãos acima da cabeça. Inspire e estenda os cotovelos para a frente. Volte mais lentamente à posição inicial, inspirando.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





MERGULHO TRÍCEPS

Este exercício trabalha os músculos tríceps, na parte posterior dos braços. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Inspire e empurre as alavancas para baixo. Inspirando, volte à posição inicial. Mantenha os cotovelos apontando um pouco para trás.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





FLEXÕES DE PUNHO

Este exercício trabalha os músculos flexores do punho e dedos, no antebraço. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. As alavancas devem estar desacopladas e reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Apoie o braço exercitado na coxa do mesmo lado. Inicie o movimento sem fazer uma grande extensão do punho, conforme demonstrado. Flexione o punho para cima e volte mais lentamente à posição inicial. Inspire e expire da maneira mais confortável.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





ROSCA REVERSA

Este exercício trabalha os músculos extensores do punho e dedos, e o músculo braquioradial, no antebraço. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. As alavancas devem estar desacopladas e reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Mantendo o antebraço em pronação, conforme demonstrado, inspire e flexione o cotovelo. Volte mais lentamente à posição inicial.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES





FLEXÕES SOLEARES

Este exercício trabalha os músculos gêmeos e solear, com ênfase neste último, na panturrilha. Monte as alavancas e peças conforme demonstrado. As alavancas devem estar desacopladas e reguladas para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Com a parte da frente dos pés apoiada nos roletes inferiores e a barra transversal apoiada logo acima dos joelhos, inicie a elevação do peso flexionando a panturrilha. Retorne mais lentamente à posição inicial. Inspire e expire da maneira mais confortável.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

MÚSCULOS CERVICAIS

Os músculos do pescoço são ativados em muitos exercícios, mas quando houver o interesse em enfatizar essa musculatura, pode-se fazer exercícios diretos com auxílio de um acessório.

EXTENSÕES CERVICAIS





Monte o acessório conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Apoiando os braços, inspire e realize a extensão do pescoço para trás. Retorne mais lentamente à posição inicial, expirando. Os movimentos devem ser de pequena amplitude caso haja desconforto cervical.

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

FLEXÕES CERVICAIS





Monte o acessório conforme demonstrado e regule para a sua estatura, visando movimentos livres e confortáveis. Apoiando o rolete na testa, com a ajuda de um dos braços, inspire e realize a flexão do pescoço. Retorne mais lentamente à posição inicial, expirando. Os movimentos devem ser de pequena amplitude caso haja desconforto cervical.

BIODELTA
by PORTICO
Fitness Equipment

WWW.BIODELTA.COM.BR