



**INSTITUTO BIODELTA**

APLICAÇÕES, ENSINO E PESQUISA DO TREINAMENTO RESISTIDO

# MULTIFLEX

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

# MULTIFLEX

## CONSIDERAÇÕES GERAIS

Posicione as peças como demonstrado nos vídeos 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.

Nos exercícios básicos faça pelo menos três séries, aumentando os pesos e diminuindo as repetições. As repetições devem ficar entre 6 e 12. Repetições entre 12 e 20 devem ser utilizadas para Abdominais e Gêmeos. A terceira série, mais pesada, pode ser repetida uma ou duas vezes, principalmente no treino dividido. Apenas os exercícios básicos são suficientes para a maioria dos objetivos do treinamento.

Quando um exercício complementar for utilizado deve ser realizado após o básico, com uma série mais leve e uma ou duas mais difíceis.

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

Para treinar todo o corpo, duas ou três vezes por semana, siga a sequência da relação a seguir. 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, alternando as partes ou dividindo em três.

# EXERCÍCIOS BÁSICOS

## 1 - PRESS PEITORAL

Este exercício trabalha os músculos peitorais, com auxílio de ombros e braços. Monte as alavancas conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, a alavanca das mãos costuma estar no furo 04 e com inclinação regulada no furo 13. Inspire antes de iniciar e expire empurrando a alavanca para frente. Evite continuar empurrando a alavanca quando os cotovelos já estiverem estendidos. Inspire novamente ao voltar para a posição inicial. Sem apoiar a alavanca no *stop*, repita o movimento.

## 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 conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, a alavanca das mãos costuma estar no furo 10 e o *stop* aparecendo 03 furos. Inspire na posição inicial e prendendo brevemente a respiração, puxe as alavancas em direção ao tronco, tentando encolher os ombros para trás e soltando o ar no final do movimento. Retorne inspirando, sem descansar no *stop* e repita. O tronco deve movimentar-se discretamente durante os movimentos.

## 3 - DESENVOLVIMENTO

Este exercício trabalha os músculos deltóides nos ombros, com auxílio dos braços. Monte as alavancas conforme demonstrado nos vídeos. Não se esqueça de posicionar o *stop* embaixo das alavancas geralmente aparecendo 02 furos. Para pessoas de estatura média, a alavanca das mãos costuma estar no furo 09 e o banco aparecendo 4 ou 5 furos. Para melhor estabilidade, um ou os dois pés podem estar apoiados no suporte dos abdominais. Inspire antes de iniciar e expire empurrando a alavanca para cima. Evite continuar empurrando a alavanca quando os cotovelos já estiverem estendidos. Inspire novamente ao voltar para a posição inicial. Para maior conforto, é possível apoiar a alavanca no *stop* antes de repetir o movimento.

## 4 - ROSCA LATERAL

Este exercício trabalha os músculos bíceps, na parte anterior dos braços, com auxílio dos antebraços. Monte as alavancas conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, a alavanca das

mãos costuma estar no furo 08, o banco aparecendo 04 ou 05 furos e o *stop* pinado na posição mais baixa possível. Para melhor estabilidade, um ou os dois pés podem estar apoiados no suporte dos abdominais. Inspire na posição inicial e prendendo brevemente a respiração, dobre os cotovelos, soltando o ar no final do movimento. Retorne inspirando, inclinando um pouco o tronco para frente. Sem descansar no *stop* e repita.

## 5 - TRÍCEPS LATERAL

Este exercício trabalha os músculos tríceps, na parte posterior dos braços. Monte as alavancas conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, a alavanca das mãos costuma estar no furo 09, com inclinação regulada no furo 08 e o banco aparecendo 04 a 05 furos. Inspire ao empurrar a alavanca para baixo, estendendo os cotovelos, e expire na volta à posição inicial. Repita sem descansar no *stop*.

## 6 - ABDOMINAIS

Este exercício trabalha todos os músculos abdominais. Monte as alavancas conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, a alavanca das mãos costuma estar no furo 05 e com inclinação regulada no furo 03 ou 04. O banco deve estar na sua posição mais baixa. Inspire antes de iniciar e expire puxando a alavanca para frente até aonde for possível, sem forçar o limite do movimento. Inspire ao voltar para trás e repita o movimento sem apoiar no *stop*. No caso de dor lombar evite alongar a coluna quando encostar no banco. Evite movimentar os braços sem acompanhar com a cabeça e não use impulso para iniciar o movimento. No caso de dor lombar evite alongar a coluna quando encostar no banco.

## 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 conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, a alavanca dos pés costuma estar com inclinação regulada no furo 13 ou 14. O apoio de nádegas costuma deixar aparecer de 05 a 07 furos. 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.

## 8 - GÊMEOS

Este exercício trabalha os músculos gêmeos e solear, na panturrilha. Monte as alavancas conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, a alavanca dos pés costuma estar toda para dentro e com inclinação regulada no furo 16. O apoio de nádegas costuma deixar aparecer de 05 a 07 furos. Com apenas a parte da frente de um dos pés apoiada na alavanca estenda o joelho. Movimentando apenas o tornozelo empurre para baixo, inspirando. Expirando volte para a posição inicial, sem movimentar o joelho. Sem apoiar a alavanca no *stop*, repita o movimento.

## EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

O aparelho Multiflex permite a realização de pelo menos 20 outros exercícios além dos oito exercícios 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, a critério de profissionais que eventualmente estejam orientando o treinamento, exercícios complementares poderão ser acrescentados ao programa. Quando utilizados devem ser realizados na sequência do exercício básico da região do corpo considerada. Os exercícios complementares possíveis no equipamento são os seguintes, com as execuções demonstradas em vídeos. Os exercícios em vermelho precisam de um acessório vendido à parte. Para modelos mais antigos de Multiflex também será necessário um banco alto.

Press inclinado	Tríceps à frente
Flying	Mergulho
Pullover	Extensões cervicais
Pulldown	Flexões cervicais
Puxada alta	Flexões de punho
Remada unilateral	Extensões de punho
Encolhimento de ombros	Rosca reversa
Levantamento Stiff	Extensões de joelhos
Elevações laterais	Flexões de joelhos
Rosca concentrada	Flexões soleares