



Aparelho Residencial

MULTIFLEX

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO



BIODELTA
by PORTICO
Fitness Equipment



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 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. 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 conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, a alavanca das mãos costuma estar no furo 03 e o disco de regulagem no furo 13. 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.

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. As alavancas devem estar desacopladas do disco de regulagem. Para pessoas de estatura média, a alavanca das mãos costuma estar no furo 8 e o stop aparecendo 2 furos. Inspire na posição inicial e eleve os braços que devem apontar para os lados e para trás, procurando elevar apenas um pouco as costas. Soltando o ar retorne 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" conforme demonstrado em vídeo.

EXERCÍCIOS BÁSICOS



3 - DESENVOLVIMENTO



Este exercício trabalha os músculos deltóides nos ombros, com auxílio dos braços. Monte as alavancas conforme demonstrado nos vídeos. O stop deve ser posicionado embaixo das alavancas geralmente sem aparecer furos e com o disco de regulagem na posição 12. Para pessoas de estatura média, a alavanca das mãos costuma estar no furo 11 e o banco aparecendo 5 furos. Para melhor estabilidade, um dos pés pode estar apoiado no suporte dos abdominais. Inspire antes de iniciar e expire empurrando a alavanca para cima, mas sem estender totalmente os braços. Para maior conforto nos ombros, a elevação dos braços deve ser parcial. Inspire novamente ao voltar para a posição inicial. Apoie rapidamente a alavanca no stop antes de repetir o movimento.

4 - ROSCA LATERAL



Este exercício trabalha os músculos bíceps e braquial, na parte anterior dos braços, com auxílio dos antebraços. Monte as alavancas conforme demonstrado nos vídeos. As alavancas devem estar desacopladas do disco de regulagem. Para pessoas de estatura média, as alavancas das mãos costumam estar no furo 08, o banco aparecendo 5 furos e o stop pinado na posição mais baixa possível. Inspire na posição inicial e eleve os braços dobrando 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 inspirando 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 os músculos tríceps, na parte posterior dos braços. Monte as alavancas conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, o disco de regulagem costuma estar no furo 09, a alavanca das mãos no furo 07 e o banco aparecendo 4 ou 5 furos. Inspire e expirando empurre a alavanca para baixo, estendendo totalmente os cotovelos se for confortável. Retorne à posição inicial inspirando. Relaxe os músculos na posição inicial, apoiando ou não no stop e repita o movimento.

6 - ABDOMINAIS



Este exercício trabalha todos os músculos abdominais. Monte as alavancas conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, o disco de regulagem costuma estar no furo 13 e a alavanca das mãos no furo 04. O banco deve estar na sua posição mais baixa e o apoio das costas montado conforme demonstrado. Durante o exercício as mãos devem segurar as alavancas confortavelmente próximo da cabeça e não devem se movimentar. Inspire antes de iniciar e flexione o tronco para a frente até onde for possível, sem forçar o limite do movimento. Inspire ao voltar para trás, mas interrompa a volta se sentir algum desconforto na coluna. 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 conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, o relógio de regulagem deve estar no furo 03 e a alavanca dos pés aparecendo três furos. 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 rolete inferior. Inspire antes de iniciar e expire empurrando a alavanca para baixo. Incline o tronco ligeiramente para a frente. Inspire ao voltar para a posição inicial. Sem apoiar a alavanca no stop, repita o movimento. Enquanto descansa uma perna, exercite a outra.

8 - GÊMEOS



Este exercício trabalha os músculos gêmeos e solear, na panturrilha. Monte as alavancas conforme demonstrado nos vídeos. Para pessoas de estatura média, o relógio de regulagem deve estar no furo 01 e a alavanca dos pés sem aparecer furos. 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 rolete inferior. 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. Alguns dos exercícios complementares possíveis no equipamento são demonstrados em vídeos.

PROGRAMA SENIORFLEX

Apenas cinco exercícios são suficientes para musculação e funcionalidade em pessoas muito idosas ou fragilizadas:

PRESS PEITORAL

REMADA

LEG PRESS

GÊMEOS

ABDOMINAIS

*LISTA DOS EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

Press inclinado

Flying

Pullover

Pulldown

Puxada alta

Remada unilateral

Encolhimento de ombros

Stiff parcial

Elevações laterais

Elevações frontais

Rosca concentrada

Tríceps por cima

Tríceps concentrado

Mergulho

Extensões cervicais

Flexões cervicais

Flexões de punho

Extensões de punho

Rosca reversa

Extensões de joelhos

Flexões de joelhos

Flexões soleares

*Os exercícios em vermelho precisam de acessórios vendidos à parte.



BIODELTA

by **PORTICO**
Fitness Equipment