

a heads up betekenis

A musculatura pode ser definida como um tipo de exercício físico realizado com pesos de diversas cargas, amplitude e tempo de contração variáveis, aplicado a pessoas de diversas idades e com diferentes objetivos.

Sua prática é vista por muitos apenas como uma forma de aumentar a massa muscular, no entanto, esse treinamento possui inúmeros benefícios, sendo inclusive capaz de combater a depressão, por exemplo.

Benefícios

A musculatura melhora o condicionamento cardiorrespiratório, diminui a quantidade de gordura, auxilia o emagrecimento, diminui o risco de diabetes, aumenta a autonomia em idosos e garante mais disposição física.

O aumento da massa muscular

é importante não apenas por uma questão estética: os músculos são responsáveis pelo aumento do metabolismo basal (calorias gastas para manter as funções) Tj T*

co para a manutenção.

Por vezes, manter a musculatura ativa desencadeia a produção de hormônios responsáveis pela queima de gordura, pela sensação de bem-estar e pelo aumento da síntese proteica, aspectos de grande importância ao longo do processo de envelhecimento.

t/

Idosos

No caso dos idosos, o trabalho muscular com pesos é decisivo para a qualidade de vida: são menores os riscos de quedas com fraturas graves, menores as restrições articulares de movimento e menores os problemas relacionados à artrite e artrose.

Normalmente, o objetivo principal do praticante de musculatura

é o ganho de massa magra, e algumas pessoas acreditam que se consegue um maior volume muscular utilizando cargas elevadas.

Entretanto, existem outras formas de manipular as variáveis do treino para torná-lo mais intenso sem aumentar a carga, obtendo resultados igualmente eficazes.

Intensidade

A intensidade é uma das variáveis mais importantes para o controle e manutenção dos resultados do treinamento, mas nada

tem a ver com a carga que se utiliza durante as séries, o que é um dos equívocos quando o assunto é treinamento intenso.

; Isto significa dizer que, para um planejamento efetivo do tr