
SARDINHA EVOLUTION
ATIVAÇÃO
BÍCEPS
FERNANDO SARDINHA



AUTOR
FERNANDO SARDINHA
BODYBUILDING

Sou atleta de Fisiculturismo apaixonadíssimo pelo meu esporte e minha carreira. Sou técnico em musculação, árbitro e membro do corpo docente da NABBA/BRASIL, árbitro IFBB, Personal Trainer e Preparador Físico (CREF/SP 021693). Possuo junto com minha família querida um Ginásio da Musculação chamado "Sardinha's Gym" e tudo o que faço ou ensino está diretamente ligado aos meus estudos diários e aos aplicados e intensos treinos que realizo e vou realizar até o momento em que meus olhos se fecharem para sempre. Possuio 119 troféus, 119 medalhas e com a participação em 127 competições. No ano de 2016 se consagrou Vice Campeão do Mr Universe/NABBA na Inglaterra e Campeão Mundial/NSL de duas categorias em Houston nos Estados Unidos.

PARA INICIAR

É IMPORTANTE SABER



Os bíceps são um dos menores músculos do corpo e por isso é muito fácil congestionar, então não é necessário muito esforço para trabalhar este músculo, mas é necessário fazer os movimentos corretamente.

Uma dica muito importante é trabalhar os grupos musculares por tamanho, quanto maior o músculo mais deve-se trabalhá-lo, primeiro perna anterior, segundo costas, depois peitoral, ombros, perna posterior, glúteo, tríceps panturrilha e por último o bíceps.

TÉCNICA



Quando se quer trabalhar os bíceps o ideal é apoiar o cotovelo, assim o bíceps é estimulado mais isolado, como por exemplo no banco scott. Com os dumbbells ou com barra você não apoia o cotovelo, então será trabalhado o bíceps em conjunto com o braquial. Isso também pode acontecer quando trabalhamos o Tríceps. Porém quando você faz o movimento de bíceps sem apoio, o braquial tem mais ênfase em relação ao bíceps.

Você pode fazer o movimento alternando os braços ou fazer a rosca simultânea, subindo os dois juntos, que vai dar um estímulo muito grande e você não vai ficar perdendo tempo fazendo um lado e depois o outro

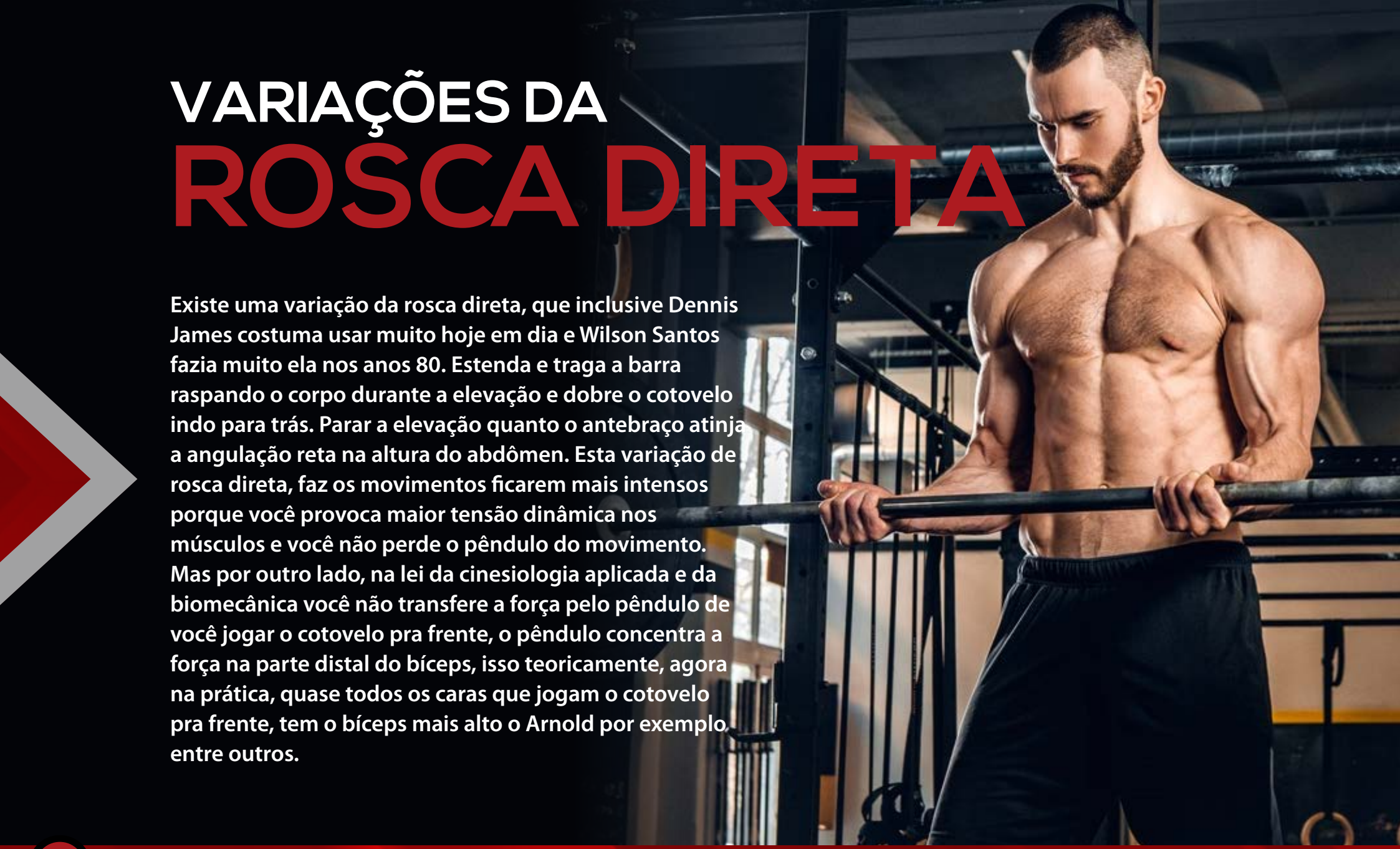


TÉCNICA

Quando você fizer o movimento com o cotovelo pra dentro e rodando o movimento para fora você vai trabalhar a parte interna do bíceps mais do que a parte externa, e se você fizer pra dentro com cotovelos abertos você vai trabalhar a parte externa.

Vamos ao exemplo de uma rosca direta. Esta você pode fazer tanto com a barra reta quanto com uma barra W. A barra W pra quem está sentindo alguma dor de antebraço ou de punho por exemplo, eu aconselho a usar essa barra porque assim a pegada ficará mais pronada, não tão virada pra fora. Fica uma pegada mais virada pra dentro. Suba, mas não suba tudo para não relaxar o bíceps, para antes de estender todo. Desça estendendo total. Lembrando, cuidado com a posição do punho sem dobrar o punho pra frente ou para trás. Alongue e puxe e assim sucessivamente.

VARIAÇÕES DA ROSCA DIRETA



Existe uma variação da rosca direta, que inclusive Dennis James costuma usar muito hoje em dia e Wilson Santos fazia muito ela nos anos 80. Estenda e traga a barra raspando o corpo durante a elevação e dobre o cotovelo indo para trás. Parar a elevação quanto o antebraço atinja a angulação reta na altura do abdômen. Esta variação de rosca direta, faz os movimentos ficarem mais intensos porque você provoca maior tensão dinâmica nos músculos e você não perde o pêndulo do movimento. Mas por outro lado, na lei da cinesiologia aplicada e da biomecânica você não transfere a força pelo pêndulo de você jogar o cotovelo pra frente, o pêndulo concentra a força na parte distal do bíceps, isso teoricamente, agora na prática, quase todos os caras que jogam o cotovelo pra frente, tem o bíceps mais alto o Arnold por exemplo, entre outros.

A Lenda Murray costuma passar uns movimentos muito bacanas, porque ela faz os bíceps segurando a tensão dinâmica no concentration pick em cima e alonga e para também em baixo. Se você fizer com dumbbell ou com barra, vai provocar maior estímulo do braquial junto com o bíceps, como já havia dito, mas por outro lado você também pode fazer com cotovelo apoiado, tanto unilateral quanto bilateral.



VARIAÇÃO NO SCOTT



No scott por exemplo, fazendo o movimento em pé ou pendurado para frente, você vai apoiar o cotovelo então é obrigatório você afundar o ombro. Você vai alongar quase total sem travar o cotovelo, mantenha alongado e deixe tenso por alguns segundos, eleve com o punho reto, desça alongando e tenso novamente.
Lembra que você não pode fazer o banco scott sentado e com o ombro desalinhado, o ombro precisa "afundar" ficando o cotovelo lá pra frente. É assim que você transfere a força para a parte distal do bíceps.

ROSCA MARTELO
NO CABO DE AÇÕ



No cabo de aço, pode fazer a rosca martelo faz a pegada junto ao nó movimento de flexão e alongue, flexone e alongue…

Tudo para subir e tudo para alongar. Força no polegar. É como se fosse a rosca direta dos cabos. A tensão dinâmica da rosca direta nos cabos é melhor do que dumbbell. No dumbbell dá pra você colocar mais carga, mas na rosca direta no cabo, você vai sentir o peso integral até o raio de ação por causa das roldanas.

MOVIMENTO SUPERMAN



Outro movimento que é muito praticado por Ronnie Coleman e outros, é o movimento apelidado de SuperMan. Trata-se de uma flexão com punho alto lateral. Alongamento total, tencione trazendo os punhos até a altura da cabeça. Topo da cabeça. cotovelo alto e punho reto!

O mesmo movimento pode ser feito com os cabos embaixo. Você vai dar um passo para frente e rodar o movimento para trás. Roda para trás elevando e alonga total. O cotovelo não fica apoiando e vai pegar mais a parte interna dos bíceps.



É muito interessante você saber que um ângulo pega de um jeito e o outro ângulo pega de outro. Lembrando que esse movimento também pode ser feito em unilateral. Você pode fazer unilateral pra dentro, ou pra fora. E ainda em movimento unilateral, você pode fazer com o cotovelo apoiado. E ainda tem a concentrada, que é aquela que você senta em um banquinho, apoia o cotovelo no interior da sua coxa e flexiona e alonga.

Essas variações de bíceps são muito importantes para você saber onde está pegando. Dessa forma, a partir destas explicações, você vai variando, todo o treino uma coisa diferente. Num dia você pode fazer banco scott com martelo. Outro dia você pode querer fazer tudo básico, então vai lá fazer alternada e rosca direta com barra. Muito bem, você variou, trouxe criatividade, porque obrigatoriamente o treino ficou dinâmico e gostoso. Você sabe onde vai pegar então você aproveita.





DICAS IMPORTANTES

Lembre-se sempre que bíceps não se faz com ombros em pé, você procura afundar o ombro pra poder fazer os movimentos de flexão. Lembre-se também que os bíceps ficam melhor trabalhados com concentração do que com tanta carga. Todo mundo tem costume de colocar rosca direta com absurdos de peso… Lógico que existem princípios que são de roubada e você tem que roubar, mas você rouba para acrescentar duas ou três repetições no final da série e não roubar pra você colocar 70 quilos só pra provar pro vizinho que você é forte! Isso vai transferir a força para os deltóides e pode prejudicar. Uma hora ou outra você acrescenta peso, mas não precisa fazer isso o tempo todo.



DICAS IMPORTANTES

Pense sempre no movimento, musculador, ele flexiona e alonga. Quando você é powerlifter ou stronger aí você pode explodir com a elevação, mas tem que ter flexão e alongamento, mesmo nas repetições pequenininhas, onde você faz duas ou três repetições completas e complementa com duas meias repetições e alonga. Isso pega demais.

Tem também o princípio super slow, que você vai fazer o movimento bem lentinho, eleva flexionando bem devagar e estende na volta também bem lento. 6 segundos de contagem pra ir, um segundo de parada e mais 6 segundos pra descer. Além de princípio Super Slow esse movimento pode se chamar também Tensão Contínua, ou Iso Tensão.



Copyright 2017 - Sardinha Evolution - Todos Direitos Reservados