

Princípios de Joe Weider (Métodos de treino)

O Sistema Weider já tem cerca de 50 anos e continua muito popular, a maioria das técnicas que se aplicam hoje em academias de musculação tem origem neste sistema. Algumas técnicas recomendadas no sistema são polêmicas, mas a ciência ainda não conseguiu desmistificá-las totalmente a ponto de merecer serem banidas do nosso repertório de recursos técnicos, e por isto elas continuam a sendo empregadas até hoje pelos fisiculturistas.

Vejo muitos usarem e falarem de alguns dos princípios Weider, mas poucos realmente conhecem todos os seus princípios e por vezes confundem alguns deles. Isto só acontece porque a maioria de nós nunca teve acesso ao texto original do Weider System e nestes 50 anos de existência do método infelizmente ele nunca foi traduzido para o português.

Como os Princípios de Treinamento Weider fazem parte daquela gama de conhecimento básico que todo fisiculturista ou pretendente a tal precisa saber, decidi então escrever este texto no qual pretendo elencá-los e descrevê-los.

Ao descrever os princípios mantereí o nome original em inglês, pois em alguns casos é difícil encontrar um nome em português adequado, simples e curto como o original, nestes casos sugiro continuarmos a usar a nomenclatura em inglês, mas de qualquer forma arriscarei uma tradução colocando-a entre parênteses ao lado o nome original.

Vale lembrar que muitos destes princípios não foram criados por Joe Weider, eles já existiam e eram usados nos ginásios à época, mas nunca haviam sido nomeados, compilados e organizados de maneira sistemática. Joe Weider com sua inteligência e visão para os negócios, tratou de fazer este trabalho e incrementá-lo com suas próprias idéias e observações. A mais significativa de suas contribuições foi a técnica de dividir a rotina de treinamento por partes do corpo para serem treinados em dias ou turnos distintos - o "Split Workout", o "Double Split" e o "Triple Split".

PRINCÍPIOS DE TREINAMENTO PARA INICIANTES

1. **Progressive Overload Training Principle** (Princípio da Sobrecarga Progressiva) - Este princípio baseia-se no gradual incremento de cargas, sempre que o corpo se adaptar a um determinado nível de estresse, ele deverá ser submetido a uma carga maior. Para conseguir aumentar qualquer qualidade física, seja a força, a potência, a resistência ou o volume muscular é preciso submeter o músculo a um esforço que ele não está acostumado, de tal forma a provocar uma reação adaptativa do mesmo para suportar este nível de esforço. Entretanto, não se trata de simplesmente escolher uma carga absurdamente elevada e tentar movê-la, com isso você só vai conseguir uma grave lesão. O aumento deve ser gradativo, é preciso começar com um estímulo ou carga suportável, mas que imponha um certo grau de dificuldade, a partir de então, sempre que determinada condição de adaptação for alcançada, por exemplo, você conseguir fazer 15 repetições com aquela carga, então ela deverá ser aumentada numa pequena quantidade. Aumento de carga não significa necessariamente aumento de peso, pode ser o aumento do número de repetições que também é uma forma de sobrecarregar o músculo, outras são, o aumento no número de séries, a diminuição do tempo necessário para executar um exercício ou a diminuição do intervalo de descanso entre exercícios ou séries de um exercício.

2. Set System Training Principle (Princípio do Sistema em Séries) - Este princípio consiste em realizar mais de uma série por exercício ou movimento. Isto pode parecer óbvio para você, mas antigamente, quando Weider começou a desenvolver o seu sistema, o esquema de treinamento vigente recomendava fazer apenas uma série por exercício. Assim, se sua rotina tinha 10 exercícios então seriam somente 10 séries a serem executadas. O Sistema Weider foi o primeiro método a defender o uso de séries múltiplas. Então, em vez de fazer o supino uma única vez 10 repetições, agora você faz 3 séries de 10 repetições. Isso não significa que fazer apenas uma série não funcione, funciona também e colaborou para a formação de muitos homens forte do final do século 19 e início do século 20. Porém esta técnica parece causar um estímulo de hipertrofia maior, seu objetivo é justamente este - tentar provocar o maior desgaste possível num determinado grupo muscular para com isso estimulá-lo de forma a provocar a máxima hipertrofia muscular.

3. Isolation Training Principle (Princípio do Isolamento Muscular) - Este princípio consiste em encontrar uma posição, movimento ou equipamento anatomicamente favorável à execução de um exercício de forma a minimizar o uso de músculos assessores e concentrar ainda mais o esforço sobre o músculo principal. A maioria dos músculos normalmente trabalha em conjunto com outros. Cada músculo contribui de alguma maneira para a realização do movimento, seja como estabilizador, agonista, antagonista ou sinergista. Entretanto, certos exercícios e aparelhos devidamente projetados permitem concentrar ainda mais o esforço sobre um determinado músculo. Então, caso você tenha uma certa deficiência, ou assimetria em determinado músculo e deseja corrigir isto, uma boa estratégia é usar exercícios que isolam este músculo. Por exemplo, se sua panturrilha é fraca você selecionará algum exercício de flexão plantar para isolar este músculo e trabalhá-lo exaustivamente para desenvolvê-lo. Não será fazendo um exercício como o agachamento que você conseguirá superar esta desproporcionalidade neste músculo. Exercícios de isolamento muscular são típicos do fisiculturismo, outras modalidades não têm esta preocupação e utilizam principalmente exercícios compostos. É importante ressaltar que o uso de exercícios monoarticulares e isoladores não devem ser excessivamente usados por novatos, pois estes precisam primeiro ganhar massa muscular, nem tão pouco por atletas mais avançados em fase de volume, nesta fase eles só devem ser usados como exercícios de aquecimento ou de pré-exaustão, mas o uso mais intenso deste tipo de exercício deve ser na fase de pré-competição quando o atleta precisa refinar seu físico.

4. Muscle Confusion Training Principle (Princípio da Confusão Muscular) - Este princípio consiste em variar a forma de estímulo aplicada a um músculo de forma a evitar a acomodação do mesmo que por vezes torna a evolução do atleta difícil, levando-o à famosa estagnação. Quando se utiliza um mesmo tipo de estímulo por muito tempo, o músculo tende a se acostumar, ele não reage mais como quando este estímulo foi introduzido na rotina, o músculo para de crescer e você também não consegue evoluir nas cargas. Quando isto acontece, um dos recursos utilizados para tentar vencer esta estagnação é confundir o músculo variando o estímulo, isto é, submetendo-o a um estímulo diferente do que ele está acostumado. As maneiras de se fazer isto é, ou mudar o exercício, ou alterar o esquema de repetições ou o de séries, ou alterar o ângulo de execução quando o exercício permitir, ou empregar algum dos outros princípios aqui descritos que traga algum tipo de estímulo novo.

PRINCÍPIOS DE TREINAMENTO PARA INTERMEDIÁRIOS

5. Muscle Priority Training Principle (Princípio do Músculo Prioritário) - Esta é outra técnica que pode ser aplicada quando se tem algum grupo muscular mais fraco e que precisa ser mais desenvolvido, neste caso, o que se faz é priorizar este músculo. Isto é feito colocando-se os exercícios que atuam sobre este músculo logo no início do seu treino. Esta técnica permite que você consiga atingir um grau maior de intensidade na execução do exercício, uma vez que o suas reservas de energia ainda estão elevadas no início do treino, desta forma um maior número de fibras musculares poderão ser recrutadas do músculo prioritário. Por exemplo, se seus ombros são deficientes em relação a seus braços ou peito, inicie sua série ou rotina com os exercícios para ombro, por exemplo, com o desenvolvimento com halteres, a remada alta e o levantamento lateral, isto antes de você fazer qualquer exercício para outro grupo muscular.

6. Pyramiding Training Principle (Princípio da Pirâmide) - Este princípio é um dos mais conhecidos, ele consiste em se utilizar cargas crescente em cada série de um exercício programado com múltiplas séries. A justificativa para este procedimento é que não se consegue iniciar um exercício com a carga mais alta possível e realizar o número de repetições necessários para causar o maior estímulo. Além disso também não é seguro, porque o músculo ainda não está suficientemente aquecido e o risco de contusão é alto ao se proceder assim. As cargas das primeiras séries devem ser menores e ir aumentando a cada série, de forma a preparar o músculo para o estímulo máximo na última série. Joe Weider sugere começar com 60% da carga máxima (1 RM), ou seja, com a qual você poderia fazer de 12 a 15 repetições, então incrementá-la nas séries seguintes até chegar a 80%, carga com a qual teoricamente você conseguiria fazer de 5 a 6 repetições. Este princípio é particularmente aplicável no primeiro ou nos primeiros exercícios de um conjunto de exercícios para um grupo muscular, pois a necessidade de cargas crescentes a cada série vai diminuindo à medida que o treino avança e o músculo já está mais aquecido.

7. Split System Training Principle (Princípio de Divisão do Treino). Este é um dos princípios que é melhor se usar o nome em inglês. O Split System consiste em dividir a rotina em duas partes. Ao invés de treinar o corpo todo em uma única sessão três dias por semana, se divide a rotina em duas partes, uma para a parte inferior do corpo, que inclui pernas e quadril, e outra para a parte superior, que inclui tronco e membros superiores, e se treinar cada uma delas em dias separados. O fato de dividir o treino permite ao atleta acrescentar mais exercícios e/ou séries para as partes do corpo que serão treinadas naquele dia, com isto ele consegue trabalhar mais aquele grupo muscular. Com esta técnica, mantida a mesma duração do treino de corpo inteiro, o você pode dobrar o volume de trabalho realizado caso consiga treinar seis dias na semana, mas dependendo da intensidade do treino talvez você não consiga se recuperar o suficientemente para fazer os seis treinos semanais com o mesmo nível de energia de um treino de corpo inteiro, que lhe dava um dia inteiro de descanso entre um treino e outro. Para ter um ganho de pelo menos 30% no volume de treinamento em relação ao tradicional treino de corpo inteiro três dias por semana, você teria que treinar pelo menos quatro vezes na semana neste esquema.

8. Flushing Training Principle (Princípio da Irrigação Muscular) - Este princípio é bastante conhecido da maioria dos atletas de fisiculturismo que o aplicam com muita frequência. Ele consiste em realizar mais de um exercício para um mesmo grupo muscular antes de passar para outro grupo. Este procedimento mantém o fluxo de sangue no músculo por mais tempo congestionando-o e proporcionando aquela sensação de inchaço no músculo. Hoje em dia quase sempre se faz mais de um exercício por grupo muscular, justamente porque, normalmente, com apenas um exercício não se atinge este nível de irrigação sanguínea ideal. Apesar do fato do músculo permanecer mais tempo sendo irrigado e aumentar de volume transitoriamente, não significa que com apenas um exercício e sem alcançar este mesmo efeito não se vai conseguir o estímulo necessário para a hipertrofiar o músculo. Não há comprovação científica deste fato, mas com certeza a sensação do músculo congestionado é um fator de motivação psicológica para atleta, que ao atingir aquele ponto sabe que treinou bem aquele músculo.

9. Supersets Training Principle (Princípio das Super-Série) - O princípio das super-séries também é bastante conhecido, ele consiste em alternar séries de dois exercícios para músculos antagônicos, praticamente sem descanso. Por exemplo, você faz uma série de rosca direta para bíceps e em seguida realiza uma série de extensão do cotovelo para o tríceps. Alguns estudos afirmam que esta técnica tem como um de seus benefícios acelerar o processo de recuperação dos músculos envolvidos quando comparado com a realização dos mesmos exercícios separadamente. Esta é uma ótima técnica para aumentar a intensidade do treino, pois o atleta consegue realizar dois exercícios no intervalo de tempo em que faria apenas um. Este princípio tem como efeito colateral o de reduzir o efeito do princípio da irrigação muscular, pois ao trocar o músculo trabalhado o fluxo sanguíneo se reduz no músculo exercitado na série encerrada e aumenta no músculo exercitado na série em curso.

10. Compound Set Training Principle (Princípio da Série Composta) - Este princípio consiste em realizar séries alternadas de dois exercícios diferentes, mas tendo o mesmo grupo muscular com foco, diferindo neste ponto da super-série, que é para músculos opostos. Uma série compostas pode ser, por exemplo, você fazer uma série de supino e imediatamente executar uma série de crucifixo e assim para todas as demais séries destes exercícios. Outro exemplo é fazer uma série de tríceps com corda no pulley alternada com uma série de rosca tríceps deitado no banco. Não consigo ver grandes vantagens desta técnica além dela permitir criar uma variação para contribuir para o princípio da confusão muscular.

11. Holistic Training Principle (Princípio Holístico) - Este princípio prega que você deve condicionar o seu músculo de todas as formas possível, trabalhando os diferentes tipos de fibras, pois segundo Weider, procedendo assim você vai obter o máximo condicionamento e desenvolvimento muscular. A maneira de se aplicar este princípio é trabalhar o músculo na maior variedade de faixa de repetições possível, desde 1 repetição para treinar a força máxima até 20 ou mais para ganhar resistência, e se possível também incluir exercícios aeróbios.

12. Cycle Training Principle (Princípio dos Ciclos de Treinamento) - Este a mesma técnica conhecida como periodização do treinamento. Ela prega que ao longo do ano você deve alternar entre fases de treinamento visando o ganho de massa muscular e força, com predominância de exercícios compostos, cargas elevadas, baixo número de repetições e maior intervalo de descanso entre séries, e fases em que o foco é a definição e o refinamento da musculatura, em que se utilizam mais exercícios de isolamento muscular, pesos menores com mais repetições e menor intervalo de descanso entre as séries. Segundo Weider este procedimento contribui para prevenir lesões musculares e continuar crescendo, pois descansa o músculo de ser submetido durante muito tempo a um mesmo tipo de estímulo, no caso o de impor-lhes constantemente cargas altas e crescentes. Este é um procedimento que muitos dos adeptos da escola antiga (old school) discordam, pois eles pregam que o que rege o desenvolvimento muscular é o princípio da sobrecarga, e se você durante um período parar de tentar incrementar suas cargas também vai parar de progredir. Entendo que no caso de fisiculturistas que competem, a mudança no tipo de treinamento é necessária na fase pré-competição e mesmo que quisesse o atleta teria dificuldade de superar suas marcas devido ao alto volume de treino e a dieta com restrição calórica deste período. Mas no caso de atletas de powerlifting, weightlifting e strongman não há esta necessidade, a menos que o atleta esteja com peso acima da sua categoria e precise baixar, mas mesmo assim a maioria dos atletas destas modalidades fazem treinamento periodizado. Outra coisa, também não há comprovação científica de que o músculo precise deste tipo mudança ao longo do ano para evitar lesões e continuar crescendo.

13. ISO-Tension Training Principle (Princípio da ISO-Tensão) - Este princípio consiste em exercitar os músculos através de contrações voluntárias, flexionando e estendendo lentamente os músculos e mantendo-os tencionados por alguns segundos (3 a 6 segundos) no ponto de contração máxima. São exercícios que aprimoram o controle muscular, é uma combinação de exercícios isotônicos, isométricos e isocinéticos, muito similar ao método de Charles Atlas da Tensão Dinâmica (Dynamic-Tension), a diferença é que neste usa-se músculo contra músculo, e no princípio da ISO-Tensão não há esta necessidade de impor uma resistência com outro músculo. Uma forma de aplicar esta técnica é executar as poses tradicionais ou aquelas que a sua criatividade permitir. Treinos com rotinas de ISO-Tensão são úteis para os fisiculturistas competitivos, pois permitem melhorar o controle muscular, aumentar a resistência física e a capacidade de contração isométrica exigidas para posar num palco. Vejo um outro benefício desta técnica e na de Charles Atlas, que é, no caso do atleta estar impossibilitado de se exercitar com pesos ele poder usá-la temporariamente para evitar uma atrofia muscular muito grande.

PRINCÍPIOS DE TREINAMENTO PARA AVANÇADOS

14. Cheating Training Principle (Princípio da Roubada) - O objetivo deste princípio é conseguir um nível a mais de intensidade na execução de um exercício, submetendo o músculo a um estresse adicional quando ele já está fatigado. É o mesmo objetivo do princípio das repetições forçadas e das séries descendentes. A diferença é que na repetição forçada o auxílio para as repetições extras é dado por uma segunda pessoa, na série descendente é conseguido passando para um peso mais leve, ao passo que na roubada é o próprio atleta que se auto ajuda na realização da repetição extra. Por exemplo, ao fazer uma série de rosca concentrada e sentir que não vai conseguir mover mais o peso, você auxilia com sua mão livre dando uma

"forcinha" para o outro braço conseguir realizar mais uma repetição. O "roubo" não deve comprometer a forma estrita de execução do exercício, somente no final da série, quando você percebe que está atingindo o ponto em que o músculo vai travar e o movimento não poderá prosseguir, aí então é que é permitido balançar o corpo ou usar os músculos auxiliares para vencer este ponto de maior resistência e completar uma ou duas repetições a mais. Por exemplo, no desenvolvimento para ombros em pé, costuma-se dar impulso com as pernas, flexionando-as e estendendo-os para dar impulso e conseguir realizar aquela repetição a mais, ou, por exemplo, na rosca direta ao final da série, quando você sente que fazendo na forma estrita não vai mais, então você dá aquela balançada jogando o quadril um pouco para trás e para frente para aproveitar o momentum e conseguir vencer o ponto de travamento. Esta é uma técnica que aumenta o potencial de lesão de um exercício e deve-se utilizar por atletas mais experientes e mesmo assim com parcimônia e cautela.

15. Tri-Sets Training Principle (Princípio das Três Séries) - Este princípio consiste em fazer séries alternadas sem intervalo de descanso de três diferentes exercícios para o mesmo grupo muscular. O ideal é que sejam selecionados exercícios que atuem ligeiramente diferentes, ou seja, que ofereçam alguma variação de ângulo em relação ao outro, ou que requisitem os músculos assessores de forma diferente. Por exemplo, rosca direta com barra reta alternada com rosca martelo com halteres e rosca Scott com barra E-Z. O princípio das três séries é considerado uma técnica de modelagem muscular, que por atuar em ângulos diferentes causa um desenvolvimento mais harmônico. Ela também contribui para aumenta a vascularidade e a endurance muscular. As três séries demandam muita energia e utilizá-las não é para qualquer um, pois são extremamente exaustivas. Você não deve empregadas com muita frequência, muito menos em muitos grupos musculares numa única sessão sob o risco de conduzi-lo a um estado de overtraining.

16. Giant Sets Training Principle (Princípio das Séries Gigantes) - O princípio das Séries Gigantes consiste em empregar mais de três exercícios (4 a 6) para um mesmo grupo muscular alternando as suas séries praticamente sem descanso (30 segundos) entre elas. Não lembro de ter visto alguma vez alguém empregar esta técnica. Considerando que a execução de uma seqüência completa de exercícios assim dispostos levaria cerca de 5 minutos para ser completada, leva a concluir que é uma técnica boa para o aprimoramento da endurance, da vascularização, e da definição musculares, mas não do aprimoramento da força. Portanto, é uma técnica mais adequada para ser empregada na fase de pré-competição.

17. Pre-Exhaustion Training Principle (Princípio da Pré-Exaustão) - Este já é um princípio bastante utilizado e semelhante a supersérie, porém para trabalhar o mesmo grupo muscular. Ele combina um exercício atende ao princípio do isolamento muscular com um exercício básico ou composto. Primeiro você realiza uma série do exercício isolador e em seguida realiza uma série do exercício básico. O objetivo é pré-fadigar o músculo principal, para que, na execução da série do exercício básico subsequente, a interrupção ou falha se dê pela exaustão do músculo principal e não pela dos músculos auxiliares, desta forma permitindo ao músculo principal trabalhar até o seu limite máximo. Imagine a seguinte situação exemplo, você observa que o seu bíceps femoral está proporcionalmente mais desenvolvido que seu quadríceps, então para colocá-los em harmonia umas das técnicas que pode ser utilizadas e a da pré-exaustão. Você escolhe um exercício de isolamento muscular para o quadríceps, como o de extensão de pernas na cadeira extensora, então você executa uma série desse exercício e em seguida executa uma série de agachamento. Procedendo desta maneira as chances de você encerrar o agachamento

por exaustão do quadríceps são bem maiores do que encerrar pela exaustão da musculatura lombar ou do quadril. Com isto você garante que o músculo que você deseja que se desenvolva mais tenha sido exigido ao máximo.

18. Rest-Pause Training Principle (Princípio do Descanso-Pausa) - O princípio do descanso pausa não é de uso muito comum. O princípio consiste realizar múltiplas repetições com a carga próxima à máxima (90% de 1 RM) descansando em intervalos crescentes a cada série, até conseguir concluir um total de 7 a 10 repetições. Por exemplo, você normalmente faz supino com 100 kg (75% de 1 RM), então você utiliza 120 kg e faz 2 ou 3 repetições, descansa 30 a 45 segundos e faz mais 2 a 3 repetições descansar mais 40 a 60 segundos, executa mais 1 a 2 repetições. É uma técnica típica de ganho de força e massa muscular, pois trabalha muito próximo da carga máxima e com intervalos de descanso relativamente baixos.

19. Peak Contraction Training Principle (Princípio do Pico de Contração) - Este princípio consiste em segurar por alguns segundos a carga no ponto de maior contração muscular de um movimento. Por exemplo, ao fazer rosca scott na máquina, quando sua articulação do cotovelo estiver quase completamente flexionada, mas não completamente, então você irá manter-se naquela posição por 2 a 3 segundos antes de iniciar o movimento descendente. É uma ótima técnica para aumentar a intensidade do exercício sem ter que aumentar a carga.

20. Continuous Tension Training Principle (Princípio da Tensão Contínua) - O princípio da tensão contínua é uma técnica cujo objetivo é anular o momentum, ou seja, evitar o "embalo" do peso que causa a diminuição da tensão sobre o músculo. Ele consiste em executar um exercício de forma lenta e contínua por toda a extensão do movimento, de tal forma que a tensão sobre o músculo permaneça constante e não seja aliviada pelo momentum. Também é uma técnica que se emprega para aumentar a intensidade do treino. Este princípio juntamente com o do Pico de Contração e o da Gravidade-Reversa são procedimentos básicos empregados no High Intensity Training.

21. Reverse-Gravity Training Principle (Princípio da Gravidade-Reversa) - Este princípio consiste em enfatizar a fase negativa ou excêntrica de um movimento. Estudos já demonstraram que o músculo suporta uma carga 30% a 40% maior na fase negativa do que na positiva ou concêntrica. Então para aplicá-lo você deve utilizar uma carga maior e empregar algum recurso para auxiliar a completar o movimento na fase positiva. Este auxílio pode ser por meio da ajuda de um parceiro de treino ou usar o princípio da roubada, ou seja, ajudando com o próprio corpo, balançando-o para criar um momentum que irá possibilitar concluir o movimento concêntrico. Concluída a fase positiva o peso deve ser baixado lentamente, levando de 4 a 5 segundos para baixá-lo. Está é uma técnica para ganho de volume e força, ela é normalmente empregada na fase fora de temporada e não deve ser usada com muita frequência para não causar overtraining.

22. Forced Reps Training Principle (Princípio das Repetições Forçadas) - Este também é um princípio largamente utilizado e conhecido. Entretanto, ele não deve ser usado em demasia, pois pode causar overtraining. O princípio consiste em o atleta realizar todas as repetições que tem capacidade de realizar sozinho, então o atleta tenta realizar 2 a 3 repetições adicionais contando com a ajuda de um segundo que o ajudará a conduzir o peso no trecho mais difícil do movimento concêntrico. O Ajudante deverá empregar o mínimo de força necessário para vencer este ponto de maior resistência. Um exercício em que muita gente gosta de aplicar esta técnica é no supino. Por exemplo, você coloca na barra um peso que você sabe quantas repetições provavelmente irá fazer sozinho, por exemplo, 6 ou 7 repetições. Então você realiza essas repetições sem nenhuma ajuda e no momento que perceber que na repetição seguinte irá falhar, você pede a intervenção do ajudante, que irá colocar as mãos ou dedos sob a barra e o ajudará a conduzir a barra para cima, de modo que o movimento não trave no meio do caminho.

23. Double-Split Training Principle (Princípio da Divisão Dupla) - Este princípio consiste em dividir uma rotina de treino que seria feita numa única sessão em duas partes que serão feitas em turnos diferentes do dia. O primeiro treino será realizado pela manhã, onde serão exercitados um ou dois grupos musculares e o segundo treino será à tarde ou à noite, onde outro ou outros grupos musculares serão exercitados. O uso desta técnica permite ao atleta usar mais carga e dispensar mais energia a cada grupo muscular treinado naquele dia do que conseguiria caso realizasse toda a rotina em apenas uma sessão, uma vez que entre um treino e outro do dia o atleta tem algumas horas para descansar, se alimentar e se recuperar para suportar a segunda parte do treino, com isto o atleta consegue estimular ainda mais o crescimento muscular. Este é um recurso empregado principalmente por fisiculturista profissionais ou com mais tempo livre.

24. Triple-Split Training Principle (Princípio da Divisão Tripla) - Este princípio consiste em dividir a rotina de treino do dia em três partes que serão realizadas em três turnos diferentes, manhã, tarde e noite. Como no double-split neste também se usa o critério da divisão por grupo muscular. Este é um princípio que para aplicá-lo o atleta deve ter uma grande capacidade recuperativa ou estar fazendo uso de substâncias que ajudam na aceleração da recuperação muscular, caso contrário ficará estafado e o efeito será justamente o contrário do esperado.

25. Burns Training Principle (Princípio da Queimação) - Este princípio consiste em realizar 2 ou 3 repetições curtas adicionais no final de uma série normal. Quando o atleta chega ao final de uma série ele já não tem condição de fazer nenhuma repetição extra completa, ou seja, por toda a extensão do movimento, então na última repetição, que ele sabe que dali a diante não vai conseguir fazer outra repetição completa, então, antes dele baixar o peso e estender completamente a articulação, ele inicia a realização de mini repetições, pegando apenas o percurso final da amplitude do movimento. Esta técnica causa uma sensação de desconforto similar a uma queimação, provocada pela elevação da produção de ácido lático no músculo. Esta é uma ótima técnica para aumentar a intensidade de um exercício quando se sabe que não é possível fazer uma repetição normal a mais.

26. Quality Training Principle (Princípio da Qualidade) - Este princípio consiste em reduzir gradualmente o intervalo de descanso entre as séries, todavia, mantendo o mesmo número de repetições ou até aumentando estes. O treinamento de qualidade é uma forma de aumentar a intensidade do treino, uma vez o mesmo trabalho está sendo realizado em menos tempo. É um ótimo princípio para empregar na fase de pré-competição, pois entre seus benefícios estão os aumentos da definição e da vascularização muscular.

27. Descending Sets Training Principle (Princípio das Séries Descendentes) - Este princípio consiste em completar uma série de um exercício e, ao final desta, reduzir a carga para o atleta realizar 2 a 3 repetições a mais, quando ele não conseguir realizar mais nenhuma repetições sozinho, então diminui-se novamente a carga e ele tenta realizar mais repetições e assim sucessivamente até não conseguir mais mover o peso com uma carga mínima. O ideal na aplicação deste princípio é ter dois ajudantes para remover as anilhas da barra rapidamente, de modo que não permita a você descansar. A técnica também pode ser executada sozinho, mas o grau de dificuldade é reduzido pelo descanso causado pelo tempo que você leva para reduzir a carga sozinho, conseqüentemente o efeito final não é exatamente o mesmo. Para aplicar esta técnica sem ajudante, normalmente se utilizam aparelhos com blocos de pesos empilhados cuja regulagem da carga é feita por pino. Então, ao concluir sua série normal você imediatamente reduz a carga mudando o pino de posição e retorna à execução do exercício. Nesta operação sempre há um alívio da tensão sobre o músculo que permite uma pequena recuperação da capacidade de contração do músculo, o resultado é que o desafio fica um pouco mais fácil, portanto, neste caso, pode-se utilizar uma carga um pouco maior do que quando a redução da carga é feita pelo(s) parceiro(s). Outra maneira de aplicar esta técnica usando pesos livres sem ajuda de um segundo é, caso sua academia permita, ao concluir a série sacar as anilhas rapidamente com as mãos, sem se preocupando em deixá-las cair no chão, isso para que a operação seja bem rápida e você retome o exercício em fração de segundos. Por fim, se você tem à sua disposição na academia uma seqüência de halteres ou barras montadas com cargas crescentes, você também pode usufruir desta técnica, fazendo a série normal e imediatamente trocando por um halter ou barra mais leve para realizar as 2 ou 3 repetições adicionais, repetindo o procedimento até não agüentar mais.

28. Instinctive Training Principle (Princípio de Treinamento Instintivo) - Este princípio prega que apesar de todos termos uma fisiologia muito semelhante e no geral respondermos de forma semelhante aos mesmos estímulos, ainda temos pequenas diferenças individuais que precisamos conhecer, pois cada indivíduo é único e costuma responder de forma diferente a diferentes esquemas de treinamento e dieta e somente o próprio indivíduo tem condições de saber o que funciona melhor para ele. Não adianta simplesmente copiamos rotinas de terceiros, precisamos conhecer nosso próprio corpo e em determinadas situações precisamos seguir o que nosso instinto natural sugere.

29. Eclectic Training Principle (Princípio de Treinamento Eclético) - O princípio do treinamento eclético significa empregar diferentes técnicas para criar o seu próprio programa de treinamento, sejam técnicas de ganho de massa, de força, de definição muscular, etc, o que importa é que as técnicas escolhidas sejam aquelas que você já sabe que produzem os melhores resultados para você com aquelas que seu instinto (*instinctive training principle*) diz que funcionam bem para você. Segundo Weider o atleta que consegue combinar de maneira sábia estes princípios está próximo de alcançar a eficiência máxima do seu treinamento, ou seja, ele estará muito perto de obter os melhores resultados possíveis em termos de crescimento muscular, fortalecimento e modelagem do físico.

30. Partial Reps Training Principle (Princípio das Repetições Parciais) - O princípio das repetições parciais é uma técnica bastante empregada por basistas e visa principalmente o ganho de força e potência muscular, ele ajuda a fortalecer tendões e ligamentos. Ele consiste em deslocar o peso apenas um pequeno trecho da amplitude total de um movimento (1/4 ou 1/2), seja no início, no meio ou no fim do movimento. Em geral requer o uso de um power rack ou gaiola como se diz por aqui, ou algum tipo de suporte que permita regular a altura da barra. Um bom exemplo do emprego desta técnica é no levantamento terra. Você regula o suporte do power rack na altura do seu joelho ou pouco acima dele, carrega a barra com um peso no mínimo 10% acima da sua carga máxima para uma repetição completa (1 RM), é possível utilizar um peso até 40% acima da 1 RM, em seguida executa o movimento parcial de retirar a barra do suporte estendendo os joelhos e as costas, depois retorna o peso para o suporte e repete o movimento até não aguentar mais. Posteriormente, quando o movimento estiver fácil de ser realizado o atleta pode baixar o suporte da gaiola aumentando a distância a ser superada, e assim ele vai baixando até conseguir fazer uma repetição completa com esta nova carga. Esta é uma técnica excelente para ser usada quando se está estagnado numa carga por muito tempo, ajuda o atleta inclusive a vencer a barreira psicológica no uso de cargas mais elevadas - dá confiança ao atleta. Todavia não deve ser usada por período muito longo, 4 a 8 semanas no máximo. Há uma técnica semelhante também chamada de partial reps que consiste em realizar repetições curtas, mas ela não usa cargas superiores a 1 RM, e seu objetivo é evitar o relaxamento da musculatura que ocorre no momento da completa extensão da articulação. Portanto, não é a mesma técnica descrita por Joe Weider.

31. Superspeed Principle (Princípio da Super-velocidade) - Este é um princípio que só deve ser usado por atletas mais avançados. O princípio consiste realizar uma série da forma mais rápida possível, ou seja, com movimentos explosivos, porém sem sacrificar a forma estrita de execução do exercício. Deve-se utilizar uma carga que o atleta consiga realizar de 6 a 7 repetições, normalmente estará entre 75% e 85% de 1 RM. Esta técnica jamais deve ser usada para aquecimento, o aquecimento deve ser feito com pesos mais leves da forma tradicional, também não deve ser usada o ano inteiro. A melhor fase para aplicar esta técnica é no início da fase fora de temporada, quando a meta do atleta é ganhar mais força e massa muscular.

32. Staggered Sets Principle (Princípio das Séries Intercaladas) - Este princípio consiste em intercalar entre cada série de um grande grupo muscular uma série de um pequeno grupo muscular de difícil desenvolvimento, mas que este músculo esteja totalmente desacoplado do grande grupo muscular. Com esta técnica o atleta em vez de simplesmente descansar entre as séries ele aproveita para trabalhar um músculo pequeno, que ele considera que está fraco e necessita ser desenvolvido. Praticamente não há intervalo de descanso entre as séries de um e de outro, e pelo fato do músculo ser pequeno ele requer menos energia, portanto não chega a drenar a energia para a realização da próxima série do músculo grande. Alguns exemplos de

combinações musculares desta técnica são, alternar séries de perna com antebraço, de ombro com abdominal, de braço com pescoço, de perna com trapézio, de costa com panturrilha etc. Esta é uma técnica avançada e possibilita um treino muito mais produtivo, uma vez que praticamente se consegue realizar dois exercícios no mesmo tempo que se levaria para fazer apenas um exercício, mas ela só deve ser usada quando realmente houver a necessidade de se reparar uma deficiência no desenvolvimento de um destes pequenos grupos musculares.

Além da classificação, pelos níveis de experiência, iniciante, intermediário e avançado, os princípios Weider também podem ser classificados pelas suas finalidades. Uma classificação deste tipo foi feita pelo Dr. Frederick C. Hatfield, o Dr. Squat, famoso powerlifter, escritor e que por anos foi colaborador da revista M&F.

O Dr. Squat classifica os princípios Weider em três categorias:

- *Princípios para auxiliar no planejamento da periodização (ciclo) do treinamento*
- *Princípios para auxiliar a melhor organizar os exercícios na rotina*
- *Princípios para auxiliar na execução dos exercícios*

Os princípios para auxiliar no planejamento da periodização do treinamento são:

- *Cycle Training Principle*
- *Split System Training Principle*
- *Double or Triple Split Training Principle*
- *Muscle Confusion Principle*
- *Progressive Overload Principle*
- *Holistic Training Principle*
- *Eclectic Training Principle*
- *Instinctive Training Principle*

Os princípios para auxiliar a melhor organizar os exercícios na rotina são:

- *Set System Training*
- *Superset Training Principle*
- *Compound Sets Training Principle*
- *Tri-Sets Training Principle*
- *Giant Sets Training Principle*
- *Staggered Sets Principle*
- *Rest-Pause Principle*
- *Muscle Priority Principle*
- *Pre-Exhaustion Principle*
- *Pyramiding Training Principle*
- *Descending Sets Principle*
- *Staggered Sets Training Principle*
- *Instinctive Training Principle*

Os princípios para auxiliar na execução dos exercícios

- *Isolation Principle*
- *Quality Training Principle*
- *Cheating Training Principle*
- *Continuous Tension Principle*
- *Forced Reps Training Principle*
- *Flushing Training Principle*
- *Burns Training Principle*
- *Partial Reps Training Principle*
- *Retro-Gravity Principle*
- *Peak Contraction Principle*
- *Superspeed Principle*
- *Iso-Tension Principle*
- *Instinctive Training Principle*

Agora você já conhece os princípios Weider e já pode começar a aplicar alguns deles, porém fique atento para usá-los de acordo com o seu nível de experiência. Não tente usar muitos deles em uma mesma rotina, pois você corre o risco de entrar em overtraining e parar de progredir. Tenha bom senso e procure usá-los na dose adequada e nos momentos apropriados. E quando você se tornar um campeão e foi entrevistado por uma revista internacional sobre treinamento e o interlocutor mencionar algum destes princípios Weider, você não mais passará pela situação constrangedora de não saber do que estão falando. Afinal, um método que já perdura há 50 anos merece ser conhecido por todo fisiculturista.