

## PROGRAMA GRADUAL

O programa é dividido em fases. Cada uma funciona como uma preparação para a próxima. Assim, você tem metas a atingir, com um percurso de evolução claro e contínuo.

Para cada exercício, há indicações de carga, repetições, séries, duração e intervalo:

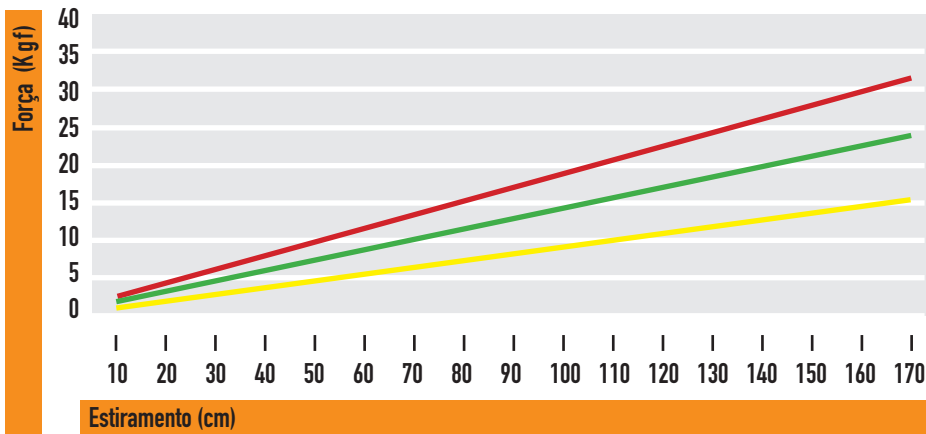
- ▶ Carga é a quantidade de esforço a que o músculo deve ser submetido. Os ícones da tabela representam o três elásticos Cepall: Light, Medium e Power;
- ▶ Repetição é um movimento completo (até a posição inicial);
- ▶ Estiramento é a medida (em cm) da diferença entre o comprimento inicial (em repouso) e o final (durante a execução do exercício) do elástico.
- ▶ Série é um conjunto de repetições;
- ▶ Intervalo é o tempo de descanso entre as séries
- ▶ Duração é o tempo estimado para que os músculos se acostumem com o esforço.

Ao sentir facilidade para realizar os exercícios até o final, passe para a próxima fase. Se, ao contrário, sentir muita dificuldade, volte para a anterior, até que o seu corpo esteja preparado para mudar de fase.

Treine devagar o suficiente para conseguir realizar todos os exercícios com comodidade, mas com uma carga forte o bastante para que você sinta a realização do exercício físico.

Logo depois de mudar de fase, reserve um dia de descanso para que os seus músculos se recuperem. Aproveite esse dia para observar como o seu corpo está reagindo ao programa. Você deverá se sentir com mais aptidão física, energia e disposição.

# GRÁFICO DE FORÇA AB-BAR



\* Valores aproximados para referência. Medições feitas em ambiente controlado com elásticos novos. Podem ocorrer variações na resistência do elástico (Kgf) em função do processo de fabricação do látex.

# Tabela de Força AB-BAR

Fase	Carga			Frequência Semanal	Duração <sup>A</sup>	Força Kgf <sup>B</sup>
1	Light			3 dias	4 semanas	5,3
2	Medium			3 dias	4 semanas	7,8
3	Power			3 dias	4 semanas	10,3
4	Light	Light		3 dias	4 semanas	10,6
5	Light	Medium		3 dias	4 semanas	13,1
6	Light	Power		3 dias	4 semanas	15,6
7	Medium	Medium		3 dias	4 semanas	15,6
8	Light	Light	Light	3 dias	4 semanas	15,9
9	Medium	Power		3 dias	4 semanas	18,1
10	Light	Light	Medium	3 dias	4 semanas	18,4
11	Power	Power		3 dias	4 semanas	20,5
12	Light	Light	Power	3 dias	4 semanas	20,8
13	Light	Medium	Medium	3 dias	4 semanas	20,8
14	Light	Medium	Power	3 dias	4 semanas	23,3
15	Medium	Medium	Medium	3 dias	4 semanas	23,3
16	Light	Power	Power	3 dias	4 semanas	25,8
17	Medium	Medium	Power	3 dias	4 semanas	25,8
18	Medium	Power	Power	3 dias	4 semanas	28,3
19	Power	Power	Power	3 dias	4 semanas	30,8

<sup>A</sup> Ou conforme recomendação do profissional habilitado.

<sup>B</sup> Força relativa a um estiramento de 50cm do elástico.