POWER TONING®

WWW.FITTRAININGSYSTEMS.WEEBLY.COM

INDICE:

Introdução

1.1.1..... O que é o Power Toning? 2

1.1.2..... Vantagens e Beneficios 3

1.1.3..... Estrutura da Aula 4

Música

1.1.4..... Introdução – Velocidade – Ritmos 6

1.1.5..... Estrutura da Música 7

Técnica

1.1.6..... Como executar uma técnica. 10

1.1.7..... Tabela de Componentes. 13

Fisiologia

1.1.8..... Como é a Fisiologia no POWER TONING. 6

1.1.9..... Sistemas energéticos. 7

Produtos Finais

1.1.10..... O que são? 8

1.1.11..... Composicão. 9

1.1.12..... Equilibro de um Produto Final num segmento 9

Metodologia

1.1.13..... Métodos de ensino. 10

Segmentos

1.1.14..... Descrição Geral. 11

1.1.15..... Aquecimento. 12

1.1.16..... Toning 1. 13

1.1.17..... Intense 1. 14

1.1.18..... Upper Toning 1. 15

1.1.19..... Toning 2, Intense 2 , Upper Toning 2, Conditioning 1 e 2 , Cool Down. 16

Estrutura da aula .....

1.1.20..... Estrutura geral. 17

1.1.21..... Formatos opcionais da aula. 18

POWER TONING - Manual do Instrutor

Introdução:

Trabalhar, estudar, exames, ritmo acelerado da vida, as pressões da vida diária são alguns dos fatores contra os quais devemos lutar diariamente. Hoje, os seres humanos, procuram canalizar todos os problemas que surgem no seu dia-a-dia e mudar a sua saúde física e mental. Para isso, os mais importantes centros de treino físico estão cada vez mais a mudar as suas rotinas de treino para que este seja orientado, não só para o fitness, mas também para o treino mental.

As aulas de grupo são uma ferramenta importante para o ginásio moderno, uma vez que pode treinar estes dois componentes na sua totalidade. Isto porque os participantes de uma aula, devem usar a sua concentração no trabalho apresentado durante os 60 minutos e isso permite-lhes apagar os seus problemas pessoais, e ocupar a sua mente e corpo num treino atlético, numa aula divertida e segura, que vai gradualmente cumprindo os objectivos levando-os a trabalhar connosco.

Como mencionado anteriormente, o ginásio não é apenas um centro de modelagem do corpo, mas também treina a mente. São múltiplos os fatores que fazem com que um ginásio ganhe todos os dias e cada vez mais, terreno na agenda diária de indivíduos através dos muitos recursos que ele proporciona. Portanto, é importante ter as ferramentas certas para possa oferecer os serviços que os clientes procuram.

Uma ferramenta que tem vindo a ganhar muito terreno no mundo fitness é nada mais e nada menos do que a Ginástica Localizada. Uma atividade que tem milhões de seguidores e revolucionou a forma como se treina.

POWER TONING *é a evolução dos Programas de Formação Resistência Localizada. Uma aula com energia extrema e intensidade que oferece formação abrangente, ideal para a queima de gordura, tonificação e definição ao máximo dos músculos do seu corpo.*

O STEP, HALTERES e ELÁSTICOS são utilizados em diferentes segmentos da aula como elementos de intensidade variada.

O seu formato de música revolucionária e inteligente, ajuda a planear uma aula como um arquivo simétrico e equilibrado, com obras que utilizam o peso corporal como resistência e exercícios diferentes para dimensionar a intensidade do treino

A estrutura é desenvolvida, a fim alternar trabalhos localizados anaeróbicos com específicos localizados anaeróbios e aeróbios totais. Esta combinação pode gerar ótimas curvas de trabalho para treinar a 100% e não esgotam treino muscular, fornecendo-o de uma maneira simples, dinâmica e intensa que garante um alto gasto calórico e fornecendo uma aula divertida, eficaz e segura para o ginásio, que atinge os resultados reais em tempos incríveis, garantindo a continuidade dos sócios.

A motivação é um dos fatores mais importantes em qualquer sessão de treino, e nesta aula, ela está presente em todos os momentos, graças ao estímulo causado professor/instrutor que tem como objetivo não só contagiar todos os participantes, fazendo-os tornar-se parte da mesma experimentando um bom momento, mas também treinar e melhor a cada dia.

Talvez nos questionemos, por quê? Devemos fazer atividade física ou que benefícios são obtidos através da realização desta actividade?
Aqui estão 5 razões pelas quais é importante para a prática ***de POWER TONING****.*

VANTAGENS E BENEFÍCIOS

1. Melhora a tonificação do corpo.
2. Tons, principalmente pernas e nádegas, devido ao seu trabalho duro.
3. Aumenta os níveis de resistência aeróbica e anaeróbica.
4. Maior capacidade cardio-pulmonar.
5. Treinar a postura do corpo melhorando e coordenação

Nota: Estes benefícios podem ser notados, se o participante realizar regularmente esta atividade. Recomendamos praticar esta aula 3 vezes por semana, para que os resultados mencionados acima sejam notados. É importante esclarecer que, se um participante começa a fazer uma atividade física de intensidade vigorosa e pretende resultados a curto prazo, também deverá mudar sua alimentação, já que esta constitui uma parte importante no cumprimento do objectivo fixado.

ESTRUTURA DA AULA

POWER TONING é um Sistema de Treino Extremo e localizado, que tem uma estrutura nova e dinâmica que se adapta às necessidades de cada grupo de trabalho.

Embora o foco da aula possa ser modificado, as estruturas de trabalho devem ser respeitadas se quisermos alcançar o objectivo fixado. Essas aulas foram estudadas por profissionais de saúde e sua conclusão não é nada mais e nada menos do que o resultado de várias sessões de trabalho, mudando padrões de trabalho para que cumpram uma função específica, permitindo que o participante para efetivamente treinar de forma segura.

POWER TONING tem segmentos diferentes e cada um deles era um objetivo concreto que identifica claramente o trabalho a ser executado.

Os segmentos POWER TONING são:

1) WARM UP "Aquecimento": Como primeiro segmento da aula, o objetivo é dar boas-vindas aos participantes e prepará-los física e psicologicamente para um treino intenso. Para isso, o instrutor deve optar por trabalhar com um tom morno, não para impor exercícios, mas convidá-los. Exercício simples, de baixa complexidade e baixa intensidade.

2) CARDIO: Neste segmento aumenta-se a velocidade da música, assim como a implementação de componentes. Desta forma conseguimos um notável contraste com o aquecimento, aumentando a frequência cardiovascular, através do trabalho aeróbio e anaeróbio. Haverá um bom uso do espaço físico, com produtos finais em deslocamento e um trabalho mais dinâmico.

3) TONING 1: O terceiro segmento corresponde a trabalho localizado mais intenso da aula. Os nossos alunos já prepararam os seus músculos inferiores do corpo no segmento anterior, que agora nos permitem executar movimentos de alta intensidade que requerem controle absoluto da técnica com foco no músculo inferior do corpo, que é dominado principalmente Agachamentos (Squat) e Lunges, atingindo o máximo de exaustão, com a ajuda do segmento anterior, todos os músculos das pernas.

4) INTENSE 1: Será o primeiro contato com nos direcionará diretamente para queimar calorias e gordura, utilizando componentes simples, energéticos e de alta intensidade, que os levará a um treino dinâmico e divertido.

5) UPPER TONING 1: Estrategicamente localizado, o nosso objectivo será o de recuperar o tren inferior, do trabalho que fizemos durante os dez minutos anteriores. Vamos trabalhar a parte superior do corpo, realizando exercícios de braço, bíceps, tríceps, ombros e costas, com o uso de halteres e elásticos

para aumentar a carga e intensidade do trabalho. Desta forma, estaremos contribuindo para uma postura adequada e não esquecer o treino destes músculos localizados.

6) TONING 2: Entrando agora no meio da aula, retomamos o trabalho da parte inferior do corpo, oferecendo aos nossos participantes uma nova oportunidade para exigir ao máximo a sua resistência muscular, com um trabalho predominantemente de lunges, agachamentos, pliometria, isometria e todas as variações possíveis que podem ser utilizados nestes segmentos de trabalho. SEGMENTO DE TRABALHO COM STEP.

7) INTENSE 2: "O Grande Desafio ". Aqui faremos o último grande esforço para esgotar o nosso tren inferio através de trabalho aeróbio, anaeróbio e aeróbio total do corpo, que caracterizam estes segmentos. SEGMENTO DE TRABALHO COM STEP.

8) UPPER TONING 2: Voltaremos a centrar o trabalho na parte superior do corpo já que com um só segmento, não conseguimos alcançar adequadamente todos estes músculos. É necessário dedicar este segmento a qualquer outro grupo muscular que não foi trabalhado no UPPER TONIC 1 para um correto planeamento do trabalho postural. Com a característica de que aqui se possa trabalhar no chão com o peso do corpo, peito e costas, pode receber um esforço máximo.

9) CONDITIONING 1: Neste penúltimo segmento, os trabalhos incidirão sobre a zona média da corpo, com exercícios predominantemente de glúteo médio e máximo e adutor, com a opção de trabalhar de pé ou no chão.

10) CONDITIONING 2: Dedicado à área abdominal, realizaremos os exercícios para cada região do abdomen: Retos, Oblíquos, Inferiores.

11) COOL DOWN: "retorno á calma". A aula termina com este segmento de alongamentos e exercícios de respiração que ajudam a restaurar os sistemas energéticos do nosso corpo e relaxar os músculos após o esforço físico realizado. Ele é usado por todos os componentes de alongamentos. É importante para manter cada alongamento, pelo menos 10 segundos, tornando-as vezes ideal entre 10 e 20 segundos.

Acabamos de ver os segmentos que podemos encontrar no programa de treino. Como podemos ver, cada segmento tem uma função específica dentro da aula e é por isso que devemos seguir uma ordem lógica para que o sucesso da aula não seja afetado por um desequilíbrio na formação, exigindo ao participante com uma rotina de treino muito intensa, cuidados fisiológicos, que devem ser respeitados.

Os MODELOS DA AULA a seguir, são:

POWER TONING

A clássica intensa e desafiadora aula.de 60 minutos de trabalho com STEP irá testar a resistência e a força muscular ao máximo.

1)	**WARM UP "AQUECIMENTO"**	**COM STEP**
2)	**CARDIO**	**COM STEP**
3)	**TONING 1**	**COM STEP**
4)	**INTENSE 1**	**COM STEP**
5)	**UPPER TONING 1**	**COM STEP**
6)	**TONING 2**	**COM STEP**
7)	**INTENSE 2**	**COM STEP**
8)	**UPPER TONING 2**	**COM STEP**
9)	**CONDITIONING 1**	
10)	**CONDITIONING 2**	
11)	**COOL DOWN**	

TONING LIVRE

Esta opção realiza-se do segmento de 1 (“Aquecimento") até ao Segmento 4 inclusive ("UPPER TONING 1"), sem a presença de STEP, a fim de aproveitar ao máximo o espaço na sala, executando deslocamentos. Nos restantes segmentos, incluiremos o STEP como elemento de trabalho. Este modelo de aula é de intensidade moderada, já que sem o STEP, intensidade e esforço nos trabalho a realizar são menores. É por isso que os produtos finais serão na sua maioria unilaterais ou assimétricos.

1)	**WARM UP "AQUECIMENTO"**	**SEM STEP**
2)	**ENERGY 1**	**SEM STEP**
3)	**INTENSE 1**	**SEM STEP**
4)	**UPPER TONING 1**	**SEM STEP**
5)	**ENERGY 2**	**COM STEP**
6)	**INTENSE 2**	**COM STEP**
7)	**UPPER TONING 2**	**COM STEP**
8)	**CONDITIONING 1**	**COM STEP**
9)	**CONDITIONING 2**	
10)	**COOL DOWN**	

MUSICA

Uma das ferramentas mais importantes da **POWER TONING**, é a música. Tem uma estrutura especialmente projetada para a aula para que se mantenha uma ordem na execução e no número de repetições realizadas a cada exercício.

Um dos aspectos mais importantes a considerar é que a música transmite sentimentos. Através dela podemos rir, emocionarmo-nos, sentir raiva ou animarmo-nos. Estes sentimentos são captados pelo **POWER TONING** e colocando estrategicamente cada uma dessas sensações num ponto na aula, fundimos o movimento com som, obtendo um efeito dramático numa aula bem-sucedida, em que a música e o trabalho funcionam em parceria.

Os Instrutores **POWER TONING** podem usar estes estímulos a criar aulas mais intensas, dinâmicas e divertidas, jogando com cada sentimento, cada som, cada efeito especial e, assim, agregar um valor significativo a cada aula.

VELOCIDADE DA MÚSICA

A música tem um ritmo constante marcado pelas divisões musicais que, no POWER TONING chamaremos tempo. Este será reconhecido como a forma mais simples de ritmo e geralmente pode ser visto através de um ritmo estabelecido pela percussão (bateria, bombo, pratos).

Os tempos definem a velocidade da música. Quanto maior for a velocidade da música, maior será a quantidade de tempos ou batidas por minutos. Isto pode relacionar-se com os batimentos cardíacos. Quanto maior a frequência cardíaca, mais rápido do sangue flui através do corpo.

No **POWER TONING** utiliza-se velocidades que variam de 140-160 BPM (batidas por minuto), dependendo do segmento a ser desenvolvido.

Estes tempos são usados para marcar a velocidade de execução técnica, bem como a duração de uma combinação de movimentos.

RITMOS DO MOVIMENTO

Cada movimento deve ser executado ao ritmo da música, ou seja, o ritmo de um movimento será semelhante ou equivalente à velocidade que a música sugere

V1- Execução técnica equivalente a 1 tempo: executa-se um movimento em cada tempo

Tempo 1	Tempo 2	Tempo 3	Tempo 4	Tempo 5	Tempo 6	Tempo 7	Tempo 8
Movim.	**Movim.**	**Movim.**	**Movim.**	**Movim.**	**Movim.**	**Movim.**	**Movim.**

V2-Execução técnica equivalente a 2 tempos: Executa-se um movimento cada 2 tempos

Tempo 1	Tempo 2	Tempo 3	Tempo 4	Tempo 5	Tempo 6	Tempo 7	Tempo 8
Movim.		Movim.		Movim.		Movim.	

V4- Execução técnica equivalente a 4 tempos: Executa-se um movimento cada 4 tempos.

Tempo 1	Tempo 2	Tempo 3	Tempo 4	Tempo 5	Tempo 6	Tempo 7	Tempo 8
Movim.				**Movim.**			

V8- Execução técnica equivalente a 8 tempos: Executa-se um movimento cada 8 tiempos

Tempo 1	Tempo 2	Tempo 3	Tempo 4	Tempo 5	Tempo 6	Tempo 7	Tempo 8
Movim.							

ESTRUTURA DA MÚSICA

A música que ouvimos, é cheia de tempos, compassos, pontes e outros arranjos mas com o **POWER TONING** o trabalho simplifica-se. Para isso, os produtores da música, modificam a sua estrutura original, adaptando-a para um trabalho simples e estruturado.

Esta estrutura musical que usamos na aula, respeita o compasso chamado 4x4. Este compasso é a unidade de música e a duração é de 4 tempos, isto é, um compasso é igual a 4 tempos.
Geralmente no *Fitness*, um compasso é uma unidade muito pequena para desenvolver um trabalho, por isso criaram-se as "oitavas".

Uma oitava, não é nada mais e nada menos do que a soma de 2 compassos. Se ouvirmos com atenção a música, podemos descobrir quando começa e quando termina uma oitava.

Geralmente, podemos observar mudanças na estrutura da canção, por exemplo, quando começa e termina uma oração vocal, ou quando se adiciona um instrumento ou algo que começou, terminando num ciclo em loop, que voltará a iniciar-se novamente.

Estas oitavas são divididas em grupos de 8 e são chamados de blocos. Um bloco pode ser lido como a soma de 8 oitavas ou 64 tempos. E os blocos especiais podem ser lidos como: 12 oitavas ou 96 tempos.

A soma dos 10 blocos forma um segmento.

Em resumo

Oitava = 8 tempos
Bloco = 8 oitavas = 64 tempos (duração do bloco, varia entre 25 e 30 segundos)
Bloco especial = 12 oitavas = 192 tempos (duração do bloco, varia entre 40 e 55 segundos)
Segmento = 10 blocos (Eles são um segmento de trabalho no qual se irá desenvolver um objetivo)

EQUILIBRIO DE EXECUÇÃO NO POWER TONING (como se trabalha Bilateralmente)

O **POWER TONING** usa um sistema musical que permite equilibrar o trabalho, dividindo a música em duas partes iguais. A primeira é treinar o corpo, dando prioridade ao lado direito e a segunda parte é responsável pela formação do lado esquerdo. Assim, é mais simples construir um exercício sem exigir que se conte o número de repetições a executar. A música encarrega-se de nos dar regularidade. Tudo o que se precisa fazer é trabalhar cada bloco e quando chega o momento, só temos de mudar de lado para complementar cada exercício com o outro lado do corpo. Esta é uma maneira muito simples de trabalhar, e adapta-se a qualquer grupo o que permite ao instrutor concentrar-se na aula e não em contar o número de movimentos que deve fazer.

Vejamos então os diferentes modelos de Segmento que existem no **POWER TONING**.

Tabela demonstrativa da construção de um segmento (Modelo 1): Corresponde ao Aquecimento, ao Upper Toning 1 e 2 Conditioning 1 e 2.

Predomina o lado **Direito** 32 Tempos para começar	Predomina o lado **Esquerdo** 32 Tempos para começar
Bloco 1	Bloco 6
Bloco 2	Bloco 7
Bloco 3	Bloco 8
Bloco 4	Bloco 9
Bloco 5	Bloco 10
3 Assobios ***Muda de Lado***	***3 Assobios*** ***Final do Segmento***

Tabela demonstrativa da construção de um segmento (Modelo 2): Toning 1 e 2.

Predomina o lado **Direito** 32 Tempos para começar	Predomina o lado **Esquerdo** 32 Tempos para começar
Bloco 1	Bloco 6
Bloco 2	Bloco 7
Bloco 3	Bloco 8
Bloco 4	Bloco 9
Bloco 5	Bloco 10
3 Assobios ***Muda de Lado***	***3 Assobios*** ***Final do Segmento***

Tabela demonstrativa de construção de um segmento (Modelo 2): Intense 1 e 2.

Predomina o lado **Direito** 32 Tempos para começar	Predomina o lado **Esquerdo** 32 Tempos para começar
Bloco 1	Bloco 6
Bloco 2	Bloco 7
Bloco 3	Bloco 8
Bloco 4	Bloco 9
Bloco 5	Bloco 10
	Bloco Especial
3 Assobios ***Muda de Lado***	***3 Assobios*** ***Final do Segmento***

COMO É FEITO UM BLOCO NO POWER TONING

Interpretação Musical

Este capítulo é baseado em como o conteúdo musical deve ser usado para funcionar corretamente.
É importante notar que toda a estrutura da aula tem um objectivo claro e á medida que vamos vivendo o coração do programa, vamos percebendo como criar ou adaptar cada uma das nossas aulas.
É fundamental para o instrutor, aproveitar todas as ferramentas que possui o programa, e uma das chaves para o sucesso é o uso da música e, claro, da performance musical.

O Que é a "Performance Musical"?
Trata-se da maneira de como se irá incorporar as técnicas de **POWER TONING** com a música que é apresentada em cada segmento. Para ser mais preciso, devemos incorporar o trabalho com cada bloco. Isto é, cada bloco, é diferenciado por um estímulo musical diferente. Dentro de uma canção, há vários estímulos que contam uma sequência de história que se desenvolve junto com a música.

Para melhor entender este conceito abaixo mostram-se partes de uma música.

1. Introdução

Geralmente encontramos uma sequência instrumental simples, com pouca energia e que representa a música.Na introdução, os movimentos são de baixa energia, estáticos ou mesmo no lugar e com baixa intensidade.

2. Pré-Refrão e Verso

Vejamos como uma canção vai subindo gradualmente de energia. Estes blocos são geralmente cantados e ao mesmo tempo, podemos encontrar entusiasmo para o correto desenvolvimento, construir um produto final ou para aumentar a energia progressivamente até chegar á próxima etapa.

3. Coro ou Pré-Coro

Encontramos o coro, depois do Verso ou Pre Coro, e este é o momento mais enérgico da canção. Aqui é onde o instrutor deve aplicar toda a sua energia e mostrar o produto final com intensidade. Vamos lembrar também que, em geral, o coro é composto por 96 tempos o que ajuda os participantes a incorporar de forma mais segura os exercícios repetindo-os uma quantidade de vezes.

4. Instrumental

Os instrumentais são muito variados e dependendo da música tenderá a ser maior, igual ou menos enérgicos do que um coro. Portanto, é importante que o professor ouça atentamente a música para identificar o estímulo que está a identificar o momento do Bloco.

DICAS PARA TRABALHAR UM BLOCO

Há um pequeno truque que nos ajuda muito na interpretação e na criação de um produto final. Sabemos que nos segmentos da aula temos uma estrutura na canção composta por cinco blocos.

.

Bloco 1	Bloco 6
Bloco 2	Bloco 7
Bloco 3	Bloco 8
Bloco 4	Bloco 9
Bloco 5	Bloco 10
	Bloco Especial
3 Assobios	***3 Assobios***
Muda de Lado	***Final do Segmento***

Exemplo:

Bloco 1: Lunges X3 V2

Bloco 2: Lunges X3 V2 / Toques á frente X4 V2

Bloco 3: Agachamentos. V4

Bloco 4: Agachamentos X2 V4 / Lunges X2 V4

Bloco 5: Agachamentos X2 V2 / Lunges X2 V2 / Rotações X4 V2

Aqui vemos que o produto final é apresentado em 5 Blocos, começa a desenvolver-se nos Blocos 3 e 4 e, em seguida, no coro, explora-se a fusão de ambos. É evidente que esta é uma sugestão de como podemos aproveitar a estrutura de um segmento. O instrutor deve selecionar a estratégia de acordo com seu grupo de trabalho.

EFEITOS ESPECIAS DENTRO DA MÚSICA

Embora a estrutura da música esteja bem definida, temos a aplicação de efeitos especiais que ajudam o instrutor a planificar e ensinar a aula com mais facilidade. Estes efeitos especiais são divididos em diferentes grupos, cumprindo diferentes funções dentro da aula. Encontramos entre eles:

Efeitos de Orientação

Sabemos que uma música é composta por vários blocos. Apesar de cada bloco ser composto por um estímulo musical diferente, existem dois efeitos que nos permitem identificar as várias partes da música.

ASSOBIO x3: 3 assobios avisam o início e o fim de ambos os lados.
ASSOBIO x1: 1 assobio está presente quando um bloco termina.

É importante notar que estes efeitos especiais são colocados oito tempos antes de ocorrer a troca. Este efeito, dá tempo para que o instrutor avise os participantes da aula de que se realizará uma mudança no exercício.

Efeitos de Desempenho

Outra aplicação interessante com efeitos especiais é a capacidade de os relacionar diretamente a uma ação. Encontramos efeitos especiais e: isometrias, pliometrias, ou determinadas por apresentações musicais.

Com estes efeitos, aumentaremos a energia e motivação dos participantes, aumentando o nível de atenção e entusiasmo, uma vez que os efeitos permitem visualizar com mais clareza o movimento que está a ser executado.

É importante acrescentar que não iremos encontrar estes efeitos especiais sempre na mesma posição como acontece nos Efeitos de Orientação.

Estes efeitos têm a função de impacto e de motivar os momentos-chave e é por isso que de CD para CD, a posição e o tipo de som pode variar.

Portanto, é importante que o instrutor conheça perfeitamente a música com que vai trabalhar. Isto não só irá resultar numa aula poderosa e organizada, mas também permite-lhe fazer alterações ou criar as suas próprias aulas, dando um toque pessoal a cada efeito.

UTILIZAÇÃO DA MÚSICA E DOS CD´S

Cada Mix, além de ter estruturas diferentes, também tem diferentes estilos musicais. Isto deve-se à variedade de estímulos apresentados a cada estilo musical. Por exemplo, se trabalhamos num INTENSE, selecionamos música energética, com muita velocidade e força no refrão. Mas se quisermos alcançar um efeito mais suave, como para o COOL DOWN, a seleção de músicas será completamente diferente e o objectivo será o de selecionar as músicas que transmitem calor, ritmo e que sejam populares.

Além disso, cada instrutor tem seu próprio gosto musical, preferindo um estilo ou um determinado artista que faz com que se sinta mais confortável com o seu trabalho. O mesmo se aplica ao nosso grupo de trabalho, portanto, a mistura do Power Toning, será variada e de diferentes estilos musicais.

1) Utilizar o mix, tal e qual foi editado originalmente.
2) Construir uma estrutura baseada em vários mixes.

Nota: quando vamos construir uma estrutura com várias mixes, é importante que primeiro selecionemos o tipo de aula que vamos apresentar consoante o estilo musical. Depois de escolher o modelo, só temos de "pegar" nos diferentes segmentos e posicioná-los na ordem estabelecida pelo programa.

É muito importante respeitar a ordem original para que a aula mantenha a sua base fisiológica e não perca as características que melhoram a este programa. * 1

*1 Para maior informação sobre a construção de uma aula, ver o Capitulo: **Configuração de uma Aula**

COMPONENTES

Os componentes utilizados numa aula de Power Toning, cada um deles tem uma determinada característica e, portanto, uma função específica de trabalho. Alguns são de trem inferior, trem superior ou médio.

A tabela seguinte ordena-os para uma melhor interpretação

COMPOSTOS	SIMPLES	AÉROBIOS	POSTURA	CONDICIONANTES
1. Agachamento Aberto (Squat)	1. Elevação	1. Marcha	1. Ombros	1. Abdominais
2. Agachamento Fechado	2. Flexão	2. Trote	2. Tríceps	2. Glúteo Maior
3. Agachamento a 1 pé	3. Separação	3. Tesouras	3. Bíceps	3. Glúteo Menor
4. Lunges	4. Adução	4. Variações de Trote	4. Peitorais	4. Adutores
5. Lunges Lateral	5. Glúteo		5. Dorsal	
	6. Toques			
	7. Gemeos			
	8. Pontapé (opcional)			

TECNICA DE EXECUÇÃO

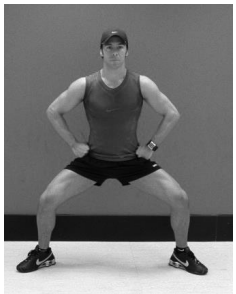
Este capítulo do manual, refere-se inteiramente para a explicação da técnica de cada componente usado numa aula, e para que os participantes possam executar os movimentos com simplicidade, segurança e dinamismo no momento em que a técnica for apresentada.

Lembre-se, que um movimento deve ser capturado rapidamente, por isso a técnica de execução deve ser simples.

COMPONENTES COMPOSTOS – PARTE INFERIOR

Componentes compostos são exercícios usados para trabalhar grandes grupos musculares e envolvem mais de uma articulação ("poli-articular"). Caracterizam-se exclusivamente como exercícios de pernas, e na sua execução, a grande maioria são feitos com os dois pés de apoio.

1. AGACHAMENTO ABERTO (SQUAT)

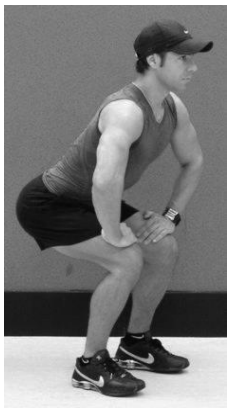


Principais músculos que actuam sobre o exercício: quadríceps femoral, reto femoral, vasto lateral, vasto intermédio, vasto médio e inferior glúteo máximo, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, adutor magno fibras inferiores, no tornozelo, gastrocnémio e sóleo e, principalmente, abdominal e estabilizador inferior das costas.

Execução: com os pés afastados à largura dos ombros ou um pouco mais, com um ângulo de 30 ° a 40 ° rodado ligeiramente para fora, costas retas e tensão isométrica, anteversão da pelve, olhar sempre em frente. Baixe os quadris até as pernas efectuarem um ângulo máximo de 90 °, coxas paralelas ao chão, voltar rapidamente à posição inicial. Aquando a flexão dos joelhos, permanecer apoiado sobre os calcanhares.

Precauções: A parte traseira deve permanecer o mais recta possível, mantendo as suas curvas naturais, de modo a evitar o stress excessivo sobre os ligamentos da coluna lombar e joelhos, nunca de cabeça para baixo. Descendo, os joelhos devem ser direcionados para os dedos dos pés e nunca deve passar desse limite.

2. AGACHAMENTO FECHADO (SQUAT)

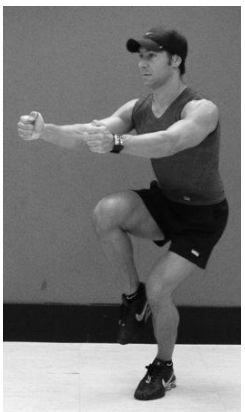


Principais músculos que actuam sobre o exercício: quadríceps femoral, reto femoral, vasto lateral, vasto intermédio, vasto médio e inferior glúteo máximo, bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, adutor magno fibras inferiores, no tornozelo, gastrocnémio e sóleo e, principalmente, abdominal e estabilizadores inferior das costas.

Execução: pés juntos direcionados para a frente, costas rectas, pelvis em anteversão e tensão isométrica, com o olhar dirigido para a frente. Baixar os quadris até que as pernas atinjam um ângulo de 90 graus, permanecendo a uma altura maior do que os joelhos, movendo-os para a frente sem excesso de forma a não passar a ponta dos pés. Voltar rapidamente à posição inicial.

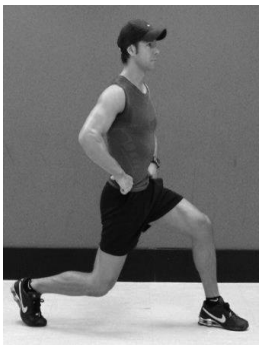
Precauções: A parte traseira deve permanecer o mais reto possível, mantendo as suas curvas naturais, de modo a evitar o stress excessivo sobre os ligamentos da coluna lombar e joelhos, nunca de cabeça para baixo. Descendo, os joelhos devem ser direcionadas para os dedos dos pés e nunca deve exceder esse limite.

3. AGACHAMENTO A 1 PÉ (Squat)



A técnica é a mesma do Agachamento Fechado com a excepção que neste exercício todo o peso do corpo é colocado sobre um pé deixando o outro no ar. Este exercício é de maior intensidade que os anteriores.

4. LUNGE

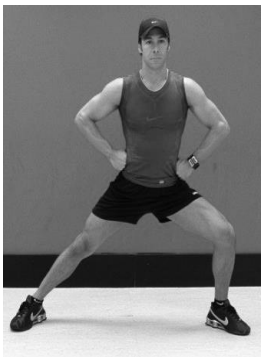


Principais músculos que actuam sobre o exercício: glúteo máximo, reto femoral, vasto medial e vasto lateral. Em menor medida, também agem estabilizadores abdomen (oblíquos)

Execução: Pés afastados à largura dos ombros, um pé avança mantendo o tronco o mais recto possível e paralelo ao corpo no meio. Dobre as duas pernas formando dois ângulos de 90 °, leva para baixo o peso do corpo para o meio, é promovido pela extensão do joelho e do quadril de volta à posição inicial. Diminuindo o joelho da perna da frente deve permanecer no calcanhar e do joelho para trás em relação às metas chão.

Precauções: Nunca dobre a parte inferior das costas, para evitar esforço excessivo sobre os ligamentos da coluna lombar e joelhos. O joelho da frente nunca deve ficar para lá do dedo do pé. Diminuindo o joelho da frente permanece no calcanhar da perna da frente e o joelho vai voltar para o chão e forma um ângulo que não deve ser inferior a 90 º.

5. LUNGE LATERAL



Principais músculos que actuam sobre o exercício: glúteo máximo, glúteo médio, glúteo mínimo, vasto medial e vasto lateral. Em menor grau, estabilizadores de adutora e abdominal.

Execução: Pés afastados um pouco mais do que a largura dos ombros e o tronco deve permanecer na posição vertical. O movimento é feito com respeito para o lado com o joelho flexionado a 45 graus, e estando sempre em linha com o pé. A outra perna deve permanecer recta, mas relaxada. Para retornar à posição inicia, focar a força nas pernas flexionadas que irá aumentar para voltar ao ponto de partida do exercício.

Precauções: Nunca balance o tronco para o lado, para evitar esforço excessivo sobre os ligamentos da coluna lombar e joelhos. Flexão do joelho deve sempre seguir uma linha natural em conjunto com o pé, para evitar o stress de alta nos ligamentos do joelho.

COMPONENTES SIMPLES

Estes são exercícios simples que, ao contrário da Componente Composta, envolvidos na sua implementação 1 ou 2 articulações ("joint single"), destacando o trabalho de médio e pequenos grupos musculares. A sua implementação pode ser unilateral ou bilateral alternada, pode abordar e trabalhar para a resistência muscular maior ou menor, respectivamente.

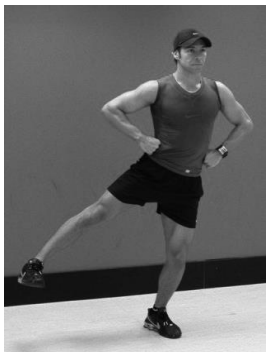
1. ELEVAÇÃO DE JOELHOS

Levanta-se, naturalmente, do joelho até a altura do quadril ou um pouco acima, trabalhando os flexores do quadril.

2. FLEXÃO DE JOELHO

O joelho é flexionado trazendo o calcanhar em direção ao glúteo trabalhando os isquiotibiais.

3. ABERTURA

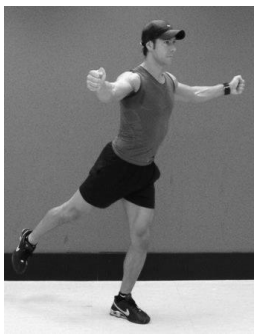


A separação ou o seqüestro da perna é executado, separando a perna esticada e os dedos mantendo ansioso para encontrar trabalho no glúteo médio e tensor da fáscia lata.

4. ADUÇÃO

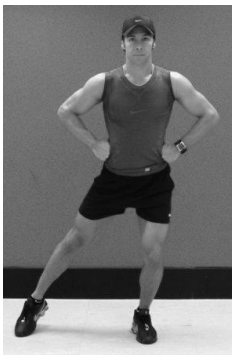
É o movimento de oposição à separação e corre perna reta que conduz ou em toda a perna na frente da perna base, encontrar trabalho nos músculos adutores da perna.

5. GLÚTEO



Contrair a perna e glúteo líder máximo para trás, certificando-se de contrair o abdômen evitando arquear a sua coluna.

6. TOQUES



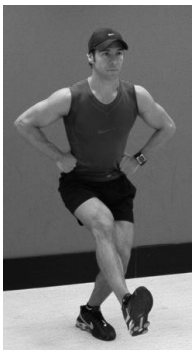
No chão, as pernas afastadas um pouco mais do que a largura dos ombros, as transferências do peso corporal são feitas de uma perna para a outra, marcando um toque do dedo do pé peso que é liberado no envio. Outra opção é fazer isso tocando um pé para o outro, criando mais trabalho para os adutores, ou começando com as pernas juntas, dando passos para os lados e para trás até o centro (lunges).

Na etapa: a): a partir de cima o passo, toque baixo apoio dos pés no chão e amortecer o impacto com um bom suporte na flexão da perna que permanece no passo. b): De baixo, coloque um pé plantado no passo, passo e toca com a ponta do outro pé.

7. GEMEOS

Salto, elevando os pés do chão e contraindo os gémeos.

8. KICK



Semelhante a um Squat pe, este exercício é executado carregando o fardo de peso sobre a perna de apoio enquanto se estende a outra perna empurrando o pé para baixo diagonalmente para a frente, e mantendo o controle do equilíbrio em todas as fases de execução.

COMPONENTES AERÓBIOS – TODO O CORPO

Estes são exercícios cuja execução é feita numa base bilateral, dando ao corpo um descanso após o trabalho árduo que estávamos a desenvolver. Perdidos e oxigenar os músculos, são o seu principal objectivo, e, portanto, nós colocá-los em locais estratégicos dentro da aula.

1. TROTE

Aeróbica de alto impacto. Variações: calcanhar, simples de nádega, levante o joelho, 2 saltos em um pé, atravessando um pé na frente do turno calcanhar, uma perna para a frente, com as pernas abertas, mudou-se para a frente e para trás ou lateralmente.

2. UP

A recuperação mais suave aeróbica, em caso de grupos iniciantes.

3. TESOURAS

Aeróbica de alto impacto. Partir de uma posição estocada com os movimentos joelhos retos com uma perna pequena saltar para trás para a frente e da frente para trás.

COMPONENTES POSTURAIS – PARTE SUPERIOR

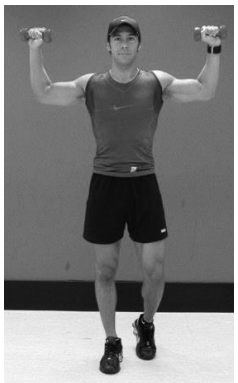
São exercícios que utilizam membros localizados em segmentos superiores. Seu objetivo é a reabilitação e o treinamento atlético do nosso corpo postural, em toda sua glória.

Veremos mudanças de trabalho unilateral e bilateral.

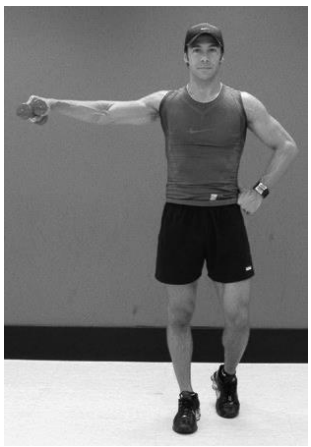
1. FLEXÕES DE BRAÇOS PARA PEITORAIS

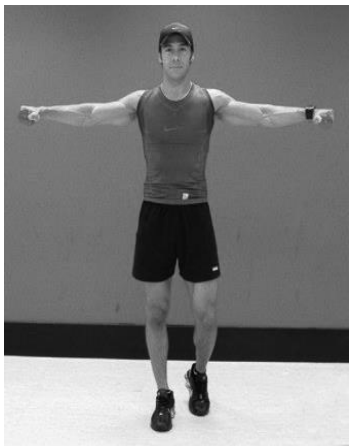
2. FLEXÕES DE BRAÇOS PARA TRÍCEPS

3. PRESS DE OMBROS PELA FRENTE OU PRESS MILITAR



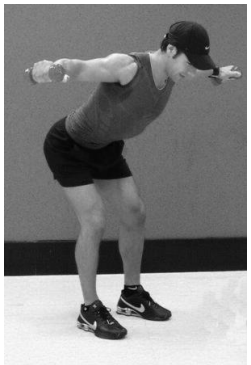
4. ELEVAÇÕES LATERAIS COM HALTERES





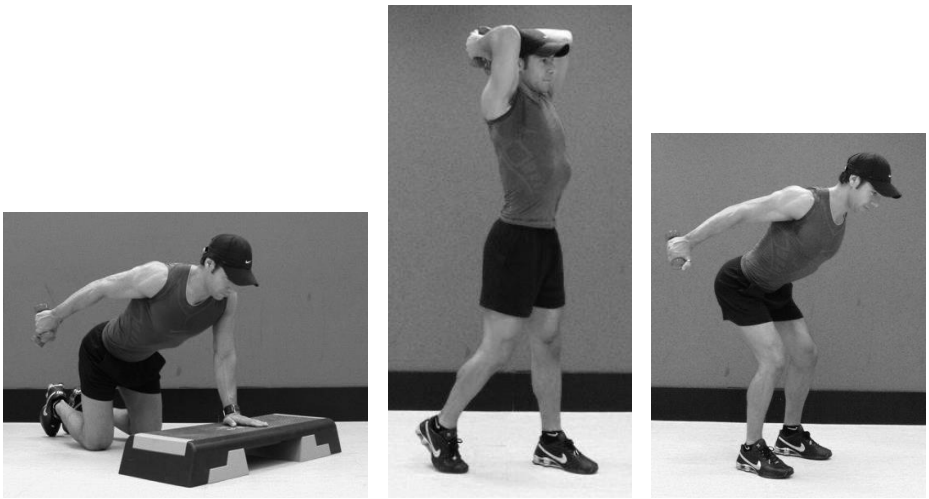
5. VOOS OU ELEVAÇOES FRONTAIS COM HALTERES

6. VOOS OU ELEVAÇÕES POSTERIORES COM HALTERES



7. CURL DE BICEPS

8. EXTENSÃO DE TRÍCEPS



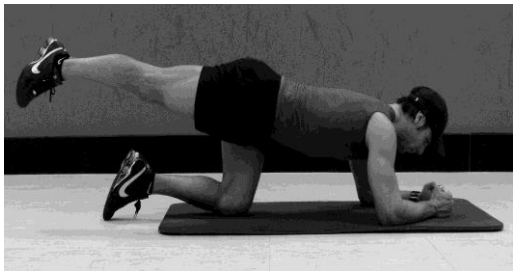
COMPONENTES DE SOLO - ACONDICIONAMENTOS

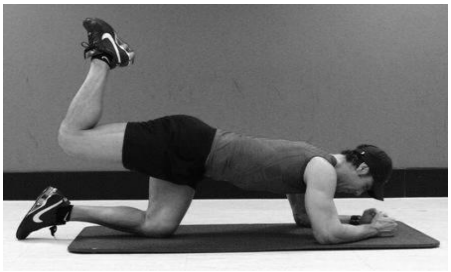
São exercícios que usam nos últimos dois segmentos o solo. Nestes últimas 2 músicas são executados os exercícios abdominais, adutores e / ou nádegas, descritos abaixo. Resistência localizada desenvolve aeróbio ou anaeróbio localizado.

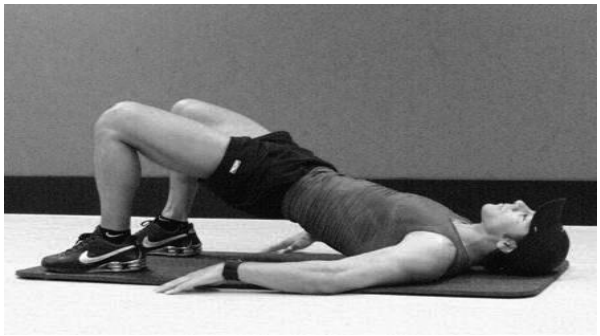
1. ABDOMINAIS

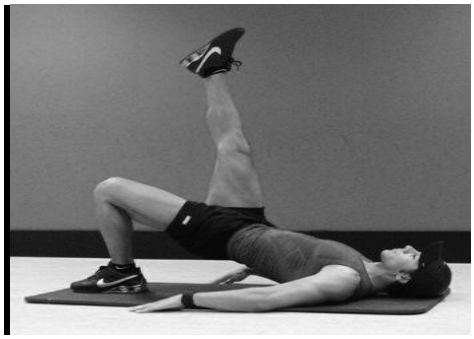
Variações

Glúteo maior

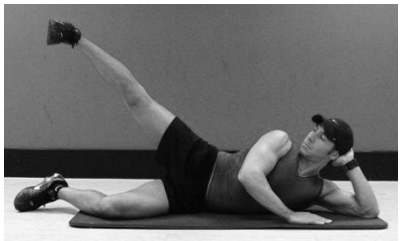




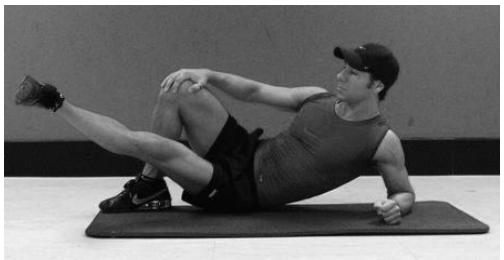


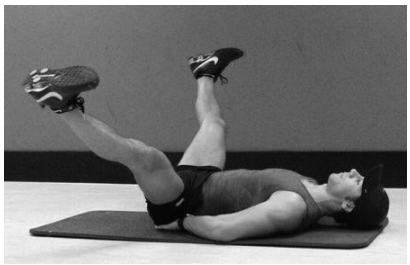


Glúteo menor



Adutores





COMPONENTES DE ESTIRAMENTO

São os diferentes alongamentos que utilizamos na canção final.

UTILIZAÇÃO DO STEP

Todos os componentes podem também usar o STEP, a fim de oferecer diferentes ângulos de trabalho para treinar os músculos, a partir de posições diferentes e igualmente para adicionar intensidade aos exercícios.

Squats e lunges podem ser trabalhados com um pé no degrau e o outro no chão, criando uma forte alavanca para o exercício.

Os componentes simples podem ser feitos para trabalhar a flexão semi (extensão-flexão) do joelho que está no passo, de modo isométrico.

Você sempre tem que cobrar 70% do peso do corpo sobre a perna que está apoiada na etapa. Chamamos este conceito de sobrecarga Perna, o que significa que a cabeça deve estar alinhada com o joelho etapa e devem se sentir todo o peso sobre a perna da etapa ou apoios das pernas.

O POWER TONING STEP é usado simplesmente como um elemento de variação de intensidade. Produz variações gotas e alavancas que geram mais resistência na implementação dos componentes. De acordo com a meta que temos para a nossa aula, usamos as diferentes variações que podemos trabalhar com o Step.

VARIAÇÕES DE INTENSIDADE

As variações que vamos ver, umas com mais ou menos trabalho muscular e que podem ser adaptadas às nossas aulas, a várias audiências iniciante ou avançada, de forma optimizada.

1. FAIXA

A amplitude de movimento é a profundidade com a qual se desenvolve um exercício.

1. INTERVALO COMPLETO

No caso de componentes compostos, dizemos que uma gama completa de movimentos é aquele que exige as pernas para abaixar o quadril para os ângulos de máxima de 90 ° nos joelhos, e depois fazer upload de estender os joelhos e dando uma pausa para relaxar o músculo.

2. INTERVALO CURTO

O trabalho é desenvolvido a partir da queda no meio do ano a criação de um perfil muito intensa pois a contração muscular é continuamente (sem relaxamento ou de recuperação) e uma posição de alavanca que exige o máximo das inserções.

3. INTERVALO LISO CURTO

O trabalho é desenvolvido a partir da posição inicial até a criação de um meio mais suave executado como chegar acima dos joelhos estão estendidos e os músculos relaxam dando descanso e recuperação. Por outro lado, apenas a metade inferior da rota foi colocado sobre as articulações numa posição para alavancar o compromisso de força de trabalho.

Trabalhando nessa faixa será a melhor opção para ter em conta na preparação de uma aula de iniciantes.

Relação entre intervalo e velocidade

Para evitar lesões, é necessário compreender a relação entre o intervalo e a velocidade de execução.

Quando você executa ritmos rápidos em componentes compostos (Squats por exemplo) não deve executar a gama completa, e gostaríamos de perder o controlo da técnica e, portanto, seriam expostos a um alto grau de probabilidade de lesão.

Os ritmos rápidos, em seguida, são ideais para uso com intervalos curtos.

No caso de componentes simples, pode executar completa altas velocidades, já que como dissemos é de execução monoarticular e, portanto, mais rápido não tendo grandes dificuldades.

ESCALA DE INTENSIDADE

A mais importante descoberta para se manter em mente é que o intervalo de intensidade curta são aqueles que aumentam a intensidade e intervalos servem para recuperar integral como eles contêm a fase de

relaxamento do músculo.

2. RITMO

Os Componentes podem ser executados em velocidades diferentes e ritmos. Essas velocidades são equivalentes aos que a música nos dá, como o movimento ou estruturas de repetição criado deve caber exatamente em estruturas musicais.

Não se esqueça que um dos objectivos do Power Toning, é a combinação perfeita de treino físico e performance musical.

Exemplos: 3x1, 1x3, 7x1, 1x7, 4x4, 2x2, 8x8, ...

3 X 1: Execute o exercício lentamente em seis batidas e retorna à posição inicial em dois tempos.

1 X 3: A execução seja contrária à anterior porque nós começamos com uma execução rápida de dois tempos, e retornar à posição inicial lentamente em seis tempos.

ISOMETRIAS

As isometrias têm como objectivo manter a componente na fase de contração em forma estática, para que os músculos que produzem movimento, na forma isométrica de contrato, a fim de ganhar força e resistência.

RITMOS LENTOS E ISOMETRIAS

Ritmos lentos ou isometrias, são estímulos muito intensos na medida que força os músculos assim como todo o peso do corpo para manter uma relação estática ou quase estática por longos períodos de tempo sem recuperação.

VELOCIDADE MUSICAL: RÁPIDA – INTERVALO CURTO

O ritmo rápido V1 ou V2 fornecem velocidade, reação e consumo metabólico resultantes altos.

Ao mesmo tempo, a execução de movimentos rápidos nos obriga a reduzir a amplitude de movimento, isto faz com que as juntas não alcançam alongamento completo, mantendo sempre em uma posição semi-flexionados, o que não concede recuperação para a contração muscular é sempre.

VELOCIDADE MUSICAL: LENTA – INTERVALO COMPLETO

A taxa de V4 oferece um curso equilibrado e uma intensidade intermedia, o que nos permite estender as articulações e relaxar os músculos por um instante.

3. LATERALIDADE

As combinações podem trabalhar bilateralmente simétrico, combinando assim um squat aberta com um empurrão, nós empurramos para fazer a perna direita e esquerda, ou seja, ambos os lados do corpo e o mesmo exercício em cada lado.

Exemplo: flexão do joelho Abra Squat / Direita / flexão do joelho Squat Open / esquerda e assim por diante em todo o bloco.

Outra opção é trabalhar numa base bilateral, assimétrica, que está trabalhando os dois lados do corpo, mas com exercícios diferentes para cada lado.

Exemplo: flexão do joelho Abra Squat / Direita / Squat Open / Levante o joelho esquerdo e assim por diante em todo o bloco.

Ao contrário do anterior, também pode trabalhar de forma unilateral, sempre assimétrica, uma vez que temos um formato de música inteligente, que nos permite trabalhar efetivamente ambos os lados do corpo em diferentes momentos do segmento. Comunicação social a desenvolverem uma canção seguinte e, em seguida, a estrutura se repete na outra metade da canção para executar o outro lado exatamente o mesmo. Aqui fazemos um trabalho de um lado do corpo.

Exemplo: a flexão do joelho Abra Squat / Direita / flexão do joelho Squat Open / direita e assim por diante para todo o bloco 1 da primeira metade da canção.

Abra Squat / Esquerda flexão do joelho / flexão do joelho Squat Open / Esquerda durante o Bloco 1 da segunda metade da música.

A estrutura do tipo de Power Toning, baseia o seu desenvolvimento em combinações unilateral, porque eles são mais intensas do que bilateral. Combinações unilateral realizar mais repetições do mesmo lado, gerando uma alta carga de trabalho, localizado e isolado em 1 ou 2 articulações específicas. Conhecimento deste fator dirige a aula para o Toning de alta intensidade, um fator essencial do programa. No entanto, usamos combinações bilaterais para adaptar a aula para grupos que exigem menos intensa.

5. CARGA

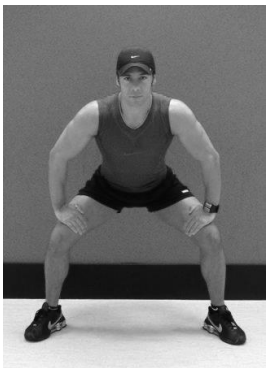
A carga está sujeita à gestão do peso corporal em cada componente para executar.

Dependendo de como localizar as nossas mãos, braços e tronco posição estaremos adicionando ou removendo o peso e massa corporal sobre as articulações e os músculos no exercício.

OPÇÕES:

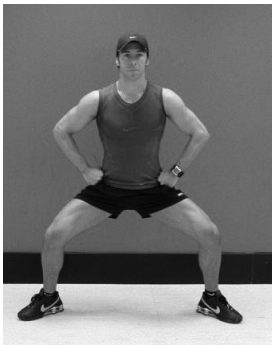
CARGA BAIXA = mãos nos joelhos e tronco inclinado para a frente, o que reduz o peso da carga para as pernas e resistência exercício como peso corporal total é distribuído também nos braços.

Para os níveis iniciais.



CARGA MEDIA = colocação das mãos na cintura provocando uma repartição equitativa de peso

Para niveis intermédios.



CARGA ALTA = Colocação das mãos na cabeça promovendo que a totalidade do peso do corpo recaia sobre as pernas

Para niveis avançados.

CARGA ALTA com braços estendidos lateralmente ou mãos atrás da nuca ou braços à frente = totalidade do peso do corpo sobre as pernas

6. TRANSFERÊNCIA DE PESO

A transferência do peso do corpo acontece de forma natural ao combinar os diferentes componentes:

- o peso do corpo passa da frente para trás;
- desde trás para a frente;
- desde a direita para a esquerda e
- desde a esquerda para a direita.

Exemplos:

* Combine um Lunge Frente Squat Open, deslocando o peso para frente e para trás à posição inicial.

7. PESO DO CORPO – SOBRECARGA NA PERNA

Geralmente, o peso total do corpo é distribuído uniformemente durante a execução dos Componentes Compostos, mesmo em casos de transferência em que o peso se desloca de uma perna para a outra também ele de uma forma equilibrada.

No entanto, no caso de componentes simples ou aeróbica é possível carregar o peso de corpo inteiro ou 70%

numa perna só, com o objetivo de aumentar a intensidade do exercício. Chamamos a esse estimulo: "Sobrecarga na Perna"**.**

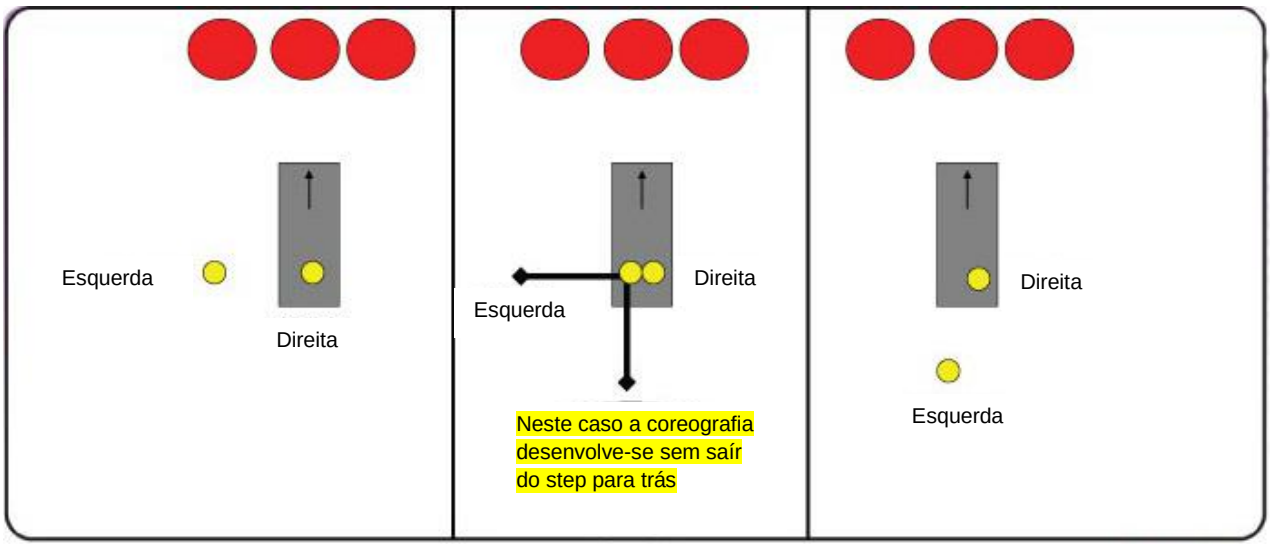
8. IMPACTO

Dependendo do impacto que pretendemos na execução de um componente determinamos a sua intensidade.

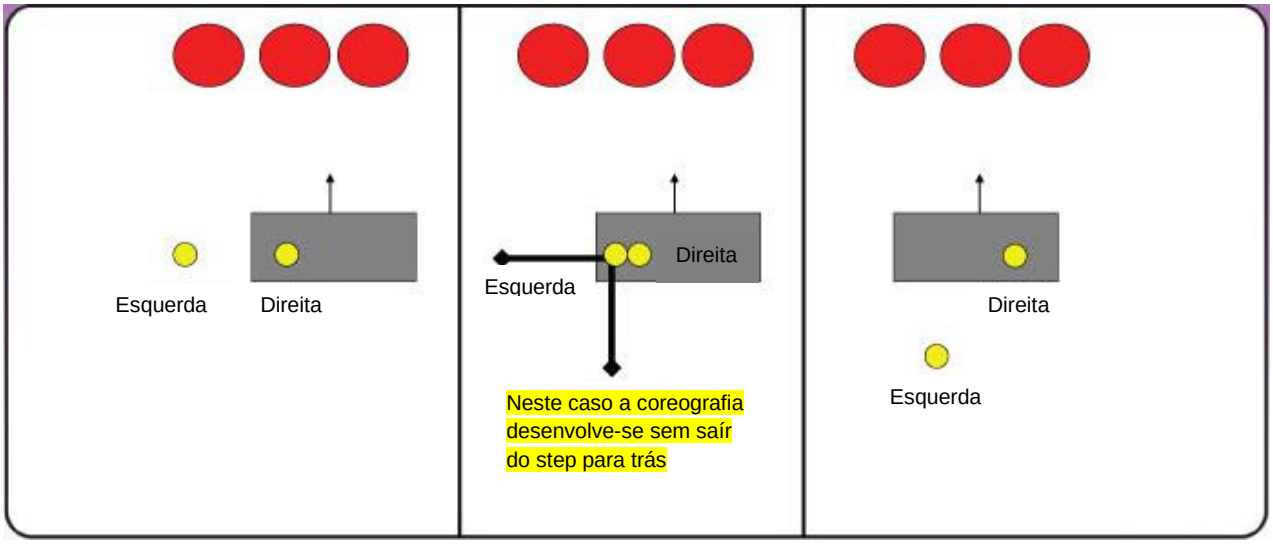
ALTO IMPACTO: Pliometrías = Pequenos saltos na execução da componente, nos quais o corpo se eleva no ar e ao cair todos os musculos e articulações amortecem o salto proporcionando um estimulo intenso ao treino.

BAIXO IMPACTO: Passos = passo que damos ao combinar um componente com outro. *Por exemplo*: De um Agachamento Fechado Fechado para Thrust Squat, dando um passo em frente.

POSIÇÕES INICIAIS NA PERPENDICULAR DO STEP:



POSIÇÕES INICIAIS NA LARGURA DO STEP:



Os Sistemas Energéticos.

Basicamente, o nosso corpo funciona utilizando energia. Energia essa que recebemos através dos alimentos e que logo após um processo de assimilação se conserva no nosso corpo de maneiras variadas.

Entre os “combustiveis” encontraremos Proteínas, Hidratos de Carbono e Gorduras.

Para se executar qualquer actividade desportiva, fisica, intelectual ou sensorial incluindo o repouso, necessita de energia. No entanto nem todas as actividades necessitam da mesma quantidade. Existem atividades que exigem muita energia em pouco tempo como é o caso dos sprints, saltos e lançamentos. Em contrapartida, outras atividades têm uma exigência moderada, mas constante e prolongada no tempo. O exemplo mais claro disso seria uma maratona.

E entre estes dois extremos, há uma variedade de actividades e desportos que se combinam em diferentes proporções, exigindo energia quer alta e baixa, por longos e curtos periodos.

Há **três formas através das quais se pode fornecer energia para o músculo-esquelético** (estriado). Estes são os sistemas **ATP-PC**, o **Sistema Anaeróbio** e o **Sistema Aeróbio**. Estes três sistemas formam o tema central deste capítulo, mas antes de ir direto para eles, é útil definir alguns conceitos e processos.

Definições e Conceitos

Quando os alimentos são decompostos e absorvidos pelo sistema digestivo, libertam energia química que é transformada em energia mecânica.

Esta energia mecânica pode, por sua vez, ser transformada em outros tipos de energia, como é o caso da energia cinética (movimento), energia potencial (tensão acumulada no arco antes de disparar a flecha) ou energia térmica.

O adenosinatrifosfato (doravante ATP) é a fonte de energia do ser humano. A sua degradação liberta a energia que produz a contracção muscular. ATP é formado por um conjunto de moléculas. Um subconjunto delas são chamadas de "adenosina", e outros três componentes mais simples são os fosfatos.

As ligações entre os dois grupos de moléculas armazenam um alto teor energia química. Quando estas se quebram, libertam grandes quantidades de energia, o que permite que as células façam o seu trabalho.

A aula de trabalho feito pela célula depende do seu tipo. Por exemplo, as células musculares produzem trabalho mecânico por meio de contracção. Células nervosas, transmitem os impulsos nervosos, e assim por diante.

Como resultado da degradação do ATP, aparece uma molécula de adenosinadifosfato (ADP a seguir), uma molécula de fosfato e uma grande quantidade de energia que é usada pelas diferentes células para realizar o seu papel.

Estas moléculas de ADP e fosfato, que aparecem, são então usadas posteriormente, para produzir uma nova molécula de ATP, incorporarada num novo sistema de produção de energia. Para fazer isso, precisamos de uma grande quantidade de energia, que é obtida a **partir de três diferentes séries de reações químicas** que ocorrem no corpo**. Duas dessas séries estão relacionadas com a degradação de carbohidratos e gorduras** (metabolismo aeróbio e anaeróbio), e o **resto tem a ver com a degradação da fosfocreatina.**

A energia libertada por qualquer destas séries, é usada na síntese de ATP, de modo que produz o que é conhecido como "reações acopladas".

As reacções acopladas consistem no seguinte:

- A eneria libertada pela degradação da ATP é utilizada nas necessidades biológicas;
- A energia necessária para a sintese de ATP é proveniente da degradação dos alimanetos e da fosfocreatina, juntamente com a anterior.

Degradaçaõ de ATP		
1 molécula de ATP	=	1 molécula de ADP
		+
		1 molécula de Fosfato
		+
		Energia, que é utilizada pelas células para cumprirem as suas funções

Sintese de ATP		
1 molécula de ADP	=	1 molécula de ATP
+		
1 molécula de Fosfato		
+		
Energia proveniente dos alimentos e da fosfocreatina		

O "metabolismo" é o termo que se refere a todas as reações químicas que ocorrem no corpo.

O "metabolismo aeróbio" refere-se a uma série de reações químicas que produzem uma degradação total, na presença de oxigênio, carbohidratos e gorduras, produzindo dióxido de carbono, água e energia. Este processo ocorre na mitocôndria e é chamado de oxidação.

O "metabolismo anaeróbio" refere-se a uma série de reações que produzem uma degradação parcial de carbohidratos e gorduras, principalmente devido a uma presença insuficiente de oxigênio, o que impede a degradação total.

Metabolismo anaeróbio produz muito menos quantidade de energia, e também resíduos na forma de ácido lático, que em grandes quantidades não é tolerado pelo músculo e causa fadiga muscular.

Resumindo o exposto até aqui, podem-se retirar as seguintes ideias:

- O ATP é a principal fonte de energia humana.
- Os procesos metabólicos aeróbios e anaeróbios produzem a energia necessária para a síntese de ATP.

Para contrair o músculo transforma-se a energia química que vem do ATP e converte-se em energia mecânica e calor.

Matérias-primas utilizadas para isso são:

- Carbohidratos, que são convertidos em glicose.
- Lipídos, que são convertidos em ácidos gordos
- As proteínas, que são transformadas em aminoácidos e, embora cumpram principalmente uam função plástica (reparação e formação dos tecidos), em caso de necessidade contribuiem, embora em menor grau, na produção de energia

O Sistema Aeróbio.

Ao realizar actividade física moderada com um gasto energético moderado mas sustentado ao longo do tempo, o ATP necessário para o mesmo é obtido através do sistema aeróbio, ou seja através do metabolismo aeróbico. O sistema cardio-respiratório é responsável por transportar oxigênio para o músculo necessário para iniciar a síntese de ATP.

Quando a glicose, ácidos gordos e aminoácidos, juntamente com o oxigênio entram na mitocôndria, dão-se uma série de reações químicas (chamada de "ciclo de Krebs") que libertam CO2, H2O e uma **quantidade elevada de energia**. A energia libertada é usada para sintetizar ATP através de moléculas de ADP e P.

Este sistema é caracterizado por **um alto consumo de oxigénio**, necessário para a oxidação de glicose e ácidos gordos.

A produção de energia depende muito da quantidade de oxigênio que atinge as mitocôndrias, que por sua vez depende da quantidade de oxigênio que o corpo é capaz de obter e transportar.

A produção de energia desta forma, começa quando se começa a atividade física, mas não está concluído até passados três minutos. Posteriormente, enquanto os músculos consomem energia, o organismo é

continuamente reabastecido, e como o sistema não produz resíduos, o esforço pode ser mantido por bastante tempo.

Mas desde o início da atividade física, e até que esteja concluído o metabolismo aeróbio, o corpo tem para obter a energia necessária por outros meios:

- Em primeiro lugar mobiliza as reservas muscular de ATP.
- Uma vez que se esgotam, e a necessidade de energia continua, ele inicia o sistema ATP-PC ou o ácido láctico anaeróbica.
- Se depois de 20 a 30 segundos, ainda há uma alta necessidade de energia, o sistema torna-se anaeróbio lático operacional ou "glicólise anaeróbica".
- Não esquecer que desde o início, inicia o sistema aeróbio, o que leva cerca de três minutos para produzir energia.
- O sistema ATP-PC.

O sistema ATP-PC é caracterizado pela produção de energia sem utilizar oxigénio e é feita sem gerar resíduos de substâncias.

Para isso, o sistema utiliza as **reservas musculares de ATP e fosfocreatina**. Reservas de fosfocreatina tendem a ser cerca de três vezes superiores às do ATP.

A fosfocreatina (doravante PC) é um composto formado por duas substâncias, um composto que forma fosfato e creatina. A ligação entre estas substâncias armazena uma grande quantidade de energia química.

Quando há uma grande necessidade de energia, que não pode ser garantida por via aeróbica devido ao periodo de tempo que leva o sistema para começar a produzir, em primeiro lugar, usam-se as reservas de ATP, e na sua continuação a degradação da PC, separando-se do seu grupo fosfato e desta forma, libertando uma grande quantidade de energia.

A energia libertada é acoplada com os requisitos de energia necessária para ressintetizar a ATP a partir de ADP e fosfato inorgânico, para que o ATP seja degradado e restituido em alta velocidade.

Este sistema é utilizado para que esgotem as reservas de ATP e PC está na forma de reservas nos musculos. Se os requisitos de energia estão altos, o sistema decai depois de cerca de 20 ou 30 segundos, no qual se esgotam as reservas da PC. Mas as reservas de fosfocreatina podem regenerar-se muito rapidamente, com 1 ou 2 minutos de recuperação, retorna para cerca de 90% do normal.

A importância deste sistema está na disponibilidade de energia ao invés da quantidade, e também na **rápida recuperação dos níveis iniciais de PC**.

O Sistema Anaeróbio Láctico.

Quando a necessidade de energia contínua, e o sistema ATP-PC decai, inicia-se um processo químico anaeróbio chamado glicólise.

Este processo fornece a energia necessária para a síntese de ATP.

Como a necessidade por energia é maior do que a que pode ser obtida através de via aerobica, os carbohidratos são parcialmente degradados anaerobicamente (sem oxigênio), produzindo resíduos na forma de ácido láctico.

Quando o ácido láctico atinge altas concentrações nos músculos e sangue, há uma fadiga muscular transitória, que impede a continuidade da atividade. Posteriormente, o ácido lático é usado em diversos fins. É usado principalmente como combustível pelo músculo esquelético (que em condições normais, com a presença suficiente de oxigênio, é oxidado), e uma parcela menor, cerca de 18%, podem ser convertidos novamente em glicogénio.

Características gerais dos sistemas energéticos.			
Características:	**Sistema ATP-PC**	**S. Anaeróbio Láctico**	**Sistema Aeróbio**
Necessita oxigenio para funcionar:	Não	Não	Sim
Fonte de energia	Fosfocreatina	Glucógenio	Glucógenio Lípidos Aminoácidos
Quantidade de produção de ATP	Muito limitada	Limitada	Ilimitada
Velocidade de produção de ATP	Muito alta	Alta	Lenta

SISTEMA DE TREINO E TONIFICAÇÃO MUSCULAR

Os caminhos que fornecem energia para o músculo para este produzir o movimento não actua de forma independente um do outro.

Ao iniciar uma atividade física, o organismo utiliza as reservas de ATP sempre que existem nos músculos. Ao mesmo tempo, inicia o metabolismo aeróbio para repor essas reservas.

Após cerca de seis segundos, essas reservas esgotam, e então activa o sistema ATP-PC durante cerca de 20 segundos, momento em que inicia o sistema anaeróbio lático.

Após 2 ou 3 minutos, pode-se obter energia por via aeróbia, e uma vez concluído o exercício, o metabolismo continua a repor todas as reservas de ATP e PC perdidas, e a eliminar o ácido láctico criado durante o período anaeróbio lático.

Durante uma atividade de alta intensidade, como uma corrida de 100m, ou o lançamento de peso, o ATP será utilizado a uma velocidade muito maior do que aquela com a qual ele pode ser produzido através de via aeróbia. Neste caso, onde a renovação rápida de ATP é muito importante, o sistema de produção de energia utilizado de forma predominante é o sistema ATP-PC.

Em exercícios com uma duração média entre 2 e 3 minutos e que requerem um consumo de energia moderado, como é o caso de corridas de meia-distância, vão coexistir por algum tempo as vias de ATP-PC e o sistema anaeróbio lático. Esta forma é chamada VIA MISTA.

Se a atividade física é de baixa ou média intensidade, mas por periodo prolongado (mais de três minutos), as primeiras necessidades energéticas são satisfeitas com as vias de ATP-PC e anaeróbio lático e onde, posteriormente, a prevalência será da via aeróbia.

Em conclusão, podemos dizer que muitos dos desportos e atividades que são realizadas, tais como futebol, basquetebol, ténis, uma aula de Aerobica, etc requerem cada uma das vias de entrada de energia, dependendo do momento em que estão a ser executadas.

FISIOLOGIA APLICADA NA FORMAÇÃO *Power Toning*

Resistência anaeróbia local: estará presente na execução de compostos de curto intervalo de Componentes Compostos e também nas Componentes Simples, nas execuções unilaterais durante um longo período de execução, causando um cansaço enorme, já que os músculos envolvidos estarão em constante tensão.

Também pode ocorrer em Componentes Posturais.

Resistência aeróbia local: Quando a execução dos Componentes Compostos é feita numa gama completa e no caso de Componentes Simples, bilateral, uma pausa vai permitir o descanso muscular que irá fornecer oxigênio e consequente recuperação das áreas trabalhadas.

UMA PLANIFICAÇÃO SEGURA

O instrutor deve planear a aula e testa-la com seu grupo. Baseando-se no ensaio e erros deverá observar o grupo e detectar os indicadores que mostram se os participantes desenvolvem a aula no âmbito dos sistemas de energia planeados.

Estes indicadores são:

1. Velocidade (intensidade) de execução;
2. A duração de esforços e de recuperação
3. A qualidade da técnica.

No caso em que o grupo não responde ao pretendido, o instrutor deve planear a próxima aula, optando por exercicios de menor intensidade nos quais se recupere mais rápido.

PRODUTOS FINAIS

O que é um produto final (PF)?

Um produto final é uma combinação de componentes ligados entre si, executados num bloco afim de atingir um objetivo específico.
Basicamente, um produto final é a essência do Power Toning, já que através deles, apresentaremos o nosso trabalho em que cada produto final é um desafio que todos os alunos vão enfrentar. Uma aula bem sucedida depende de uma percentagem muito elevada dos produtos finais e a forma com a qual apresentamos aos nossos alunos.

Temos dois tipos de produtos finais. Aquele que são orientados para o entretenimento e outros que têm como alvo a recuperação fisiológica do Participante.

Para diferenciar esses dois tipos de PF vamos chamar:

- **Produtos Finais de Alta Intensidade (Trabalho)**
- **Produtos Finais de Baixa Intensidade (Recuperadores)**

O PF de Alta Intensidade tem uma fisiologia anaeróbia, ou seja, de curta duração e de alta intensidade. Estes produtos finais têm como objectivo aumentar a vascularização, a coordenação e são os principais responsáveis pelo treino. Podemos, então, dizer que estes PF são os mais freqüentemente encontrados numa aula.

Os PF de Baixa Intensidade,têm uma fisiologia Aerobica Intermitente, ou seja, enquanto há um movimento que podemos chamar de contínuo (já que o corpo não pára em nenhum momento) não trabalhamos com altas intensidades ou movimentos contínuos. Sua composição está relacionada com os componentes, Aeróbicos, execuções de Intervalo Completo, ou Bilaterais, o que significa que esta combinação bem equilibrada, permite a recuperação do participante.

Como mencionado acima, os PF, desempenham um papel fundamental numa aula porque são as combinações com as quais se treina, as que vão divertir e deslumbrar os nossos alunos pela sua construçãoe forma de ensino que é tão importante quanto a música.

Agora, deixando de lado a composição, primeiro, precisamos saber como construír (as regras) e como **desenvolver** cada produto final e, portanto, entender os mesmos, a fim de ensiná-los.

Então vamos ver uma tabela com as características de cada aula de Produto Final.

Produtos Finais de Alta Intensidade "Componentes Compostos"

Duração: 2 a 16 tempos

Execução: Faixa curta durante todo o Bloco

70 % Faixa Curta - 30% Faixa Completa

50% Faixa Curta - 50% Faixa Completa (considera-se TRABALHO)

Combinação de Componentes do mesmo Grupo: PF pode ser feito com um componente, com a adição de 2 ou até 3 componentes.

Consecutivos – Anaeróbios

Produtos Finais de Alta Intensidade "Componentes Simples"

Duração: 2 a 16 tempos

Execução: Unilateral durante todo um Bloco

70 % trabalho Unilateral - 30% Bilateral (combinação mínima 3X1)

Combinação de Componentes do mesmo Grupo: PF pode ser feito com um componente, com a adição de 2 ou até 3 componentes.

Consecutivos – Anaeróbios

Produtos Finais de Baixa Intensidade "Componentes Compostos"

Duração: 4 a 16 Tempos

Execução: Faixa Completa em todo o Bloco

Combinação de Componentes do mesmo Grupo: PF pode ser feito com um componente, com a adição de 2 ou até 3 componentes.

Consecutivos – Aeróbios

Produtos Finais de Baixa Intensidade "Componentes Simples"

Duração: 4 a 16 Tempos

Execução: Bilateral durante todo o Bloco

Combinação de Componentes do mesmo Grupo: PF pode ser feito com um componente, com a adição de 2 ou até 3 componentes.

Consecutivos – Aeróbios

Produtos Finais de FUSÃO

Para criar os PF fundiram-se diferentes tipos de componentes: Simples, Composto e Aeróbicos.

E são desenvolvidos da seguinte forma:

Produtos Finais de FUSÃO de ALTA INTENSIDADE

Duração: 4 a 16 -Tempos

Execução: Faixa curta nos Componentes Compostos e Unilateral nos Simples em todo o bloco

Combinação de Componentes: Podem realizar-se PF combinando no minimo 2 componentes e 3 no máximo

Consecutivos – Anaeróbios

Exemplos: 2 COMPONENTES: Agachamento Aberto X2 V2 / Separação X2 V2 (I-I)

3 COMPONENTES: Impulso X4 V2 / Toques X2 V2 (I-I) / Flexões X2 V2 (I-I)

Produtos Finais de FUSÃO de BAIXA INTENSIDADE

Duração: 8 a 16 Tempos

Execução: Faixa Completa nos Componentes Compostos e Bilateral nos Simples em todo o bloco

Combinação de Componentes: Podem realizar-se PF combinando no minimo 2 componentes e 3 no máximo

Consecutivos – Aeróbios

Exemplos: 2 COMPONENTES: Agachamento Aberto X2 V4 / Separação X4 V2 (I-D-I-D)

3 COMPONENTES: Impulso X2 V4 / Toques X4 V2 (I-D-I-D) / Flexões X4 V2 (I-D-I-D)

Produtos Finais Aeróbios

Os componentes aeróbicos referem-se a exercícios que estão dentro da resistência TOTAL AERÓBIA, em que trabalho cardiovascularmente com exercícios de baixa, média e alta intensidade.

Podem ser executados individualmente durante um bloco completo como PF, Exemplos:

100% aeróbio X1: Corrida em todo o bloco

100% aeróbio X2: Corrida X8 V2 / V2 X8 **Tesoura** em todo o bloco.

* Este é um caso clássico de 100% de recuperação.

* Ao contrário **dos PF 100%Aeróbios recuperadores**, se os componentes aeróbicos são combinados e fundidos com outro componente, seja Composto ou Simples, já devemos considerar se o PF é de ALTA INTENSIDADE ou de BAIXA INTENSIDADE que estamos a colocar juntos, tal como o que abordamos anteriormente.

Produtos Finais de FUSÃO AERÓBIA

Fundimos os Componentes Aeróbicos com componentes Compostos ou Simples. Exemplos:

Exemplo FUSION de baixa intensidade:

1. Fusão Recuperador com Componente Composto: Tesouras X8 V2 / V4 Lunges X2 (I-D)
2. Fusão Recuperador com Componente Simples: Marchas X16 V2 / V2 Knee X8 Eleva (I-D-I-D-I-D-I-D)

Exemplo de FUSION de Alta Intensidade:

1. Fusão treino com Componente Composto: Tesouras X8 V2 / Lunges X4 V2 (I)
2. Fusão treino com Componente Simples: Marchas X8 V2 / V2 X8 Aumenta Knee (I-I-I-I-I-I-I-I)

PRODUTOS FINAIS POSTURAIS

Vamos ver as opções de ALTA INTENSIDADE e de BAIXA INTENSIDADE para exercícios de Bíceps, Tríceps, Peito e Costas.

X1 Exercício (Ombros): Podem ser executados individualmente durante um bloco como produto final

Exemplo: Elevações Laterais X1 V4 (bloco inteiro).

X2 ou X3 Exercícios do mesmo Grupo Muscular: podem ser combinados entre eles respeitando o equilíbrio musical (2, 4, 8 ou 16 tempos).

Exemplo: Elevações Laterais X2 V4 / Elevações Frontais X2 V4 (bloco inteiro).

Dependendo do segmento podem-se trabalhar 1 ou 2 grupos musculares por música. Neste último caso, o segmento é dividido em 2 e trabalha-se um grupo durante a primeira metade do segmento e o outro durante a segunda metade.

Exemplo 1: UPPER TONING: Ombros (música inteira).

Exemplo 2: UPPER TONING: Bíceps (primeira metade da canção) e tríceps (segunda metade da canção).

No desenvolvimento da planificação para um determinado grupo muscular trabalharemos um exercício de forma individual com 1 ou 2 variações de execução, ou, no máximo, combina-se com outro exercício o mesmo grupo muscular.

Exemplo de uma variante de execução Elevações laterais R2

Exemplo de 2 variantes de Execução: Eevações laterais x4 (R1) + elevações laterais Isometricas (4 vezes)

Exemplo de 2 exercícios: Press de Ombros X4 (R2) + Voos laterais X4.(R2)

PRODUTOS FINAIS DE ACONDICIONAMENTO

Estes são: Glúteo Maior, Glúteo Médio, Adutores e abdominais onde para segmentos serão dadas duas estratégias de trabalho:

X1 Componente (em todas as variações de execução): Pode ser executada de forma individual individualmente durante todo o segmento.

Exemplo 1: Glúteo Maior a uma perna, do lado esquerdo (metade do segmento) e perna direita na outra metade do segmento. Neste caso, o trabalho é UNILATERAL.

X2 Componentes: O Segmento é dividido em duas partes iguais, para trabalhar um componente por cada parte do Segmento.
Exemplo 2: Adutores lado de forma bilateral (primeira metade do Segmento) e Abdominais (segunda metade do Segmento).

USO DO ESPAÇO E VOLUME DOS PRODUTOS FINAIS

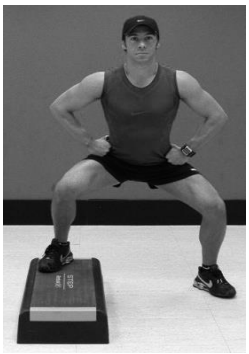
Ao criar os Produtos Finais COMPOSTOS, SIMPLES AERÓBIOS, e FUSÃO, temos que ter em conta a utilização do espaço e a partir do mesmo montar as aulas de forma a promover mais dinamismo à estrutura da aula.

Existem 2 niveis:

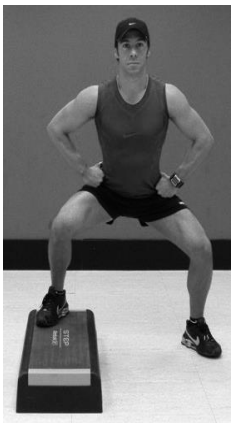
A. DESLOCAMENTOS CURTOS

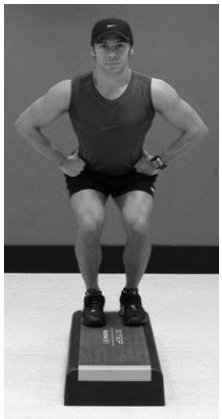
São os produtos finais que têm 1, 2 ou 3 componentes e que se executam no mesmo lugar, ou utilizando uma transferência de peso em que um dos pés permanece sempre no ponto inicial.

1 Componente



2 Componentes



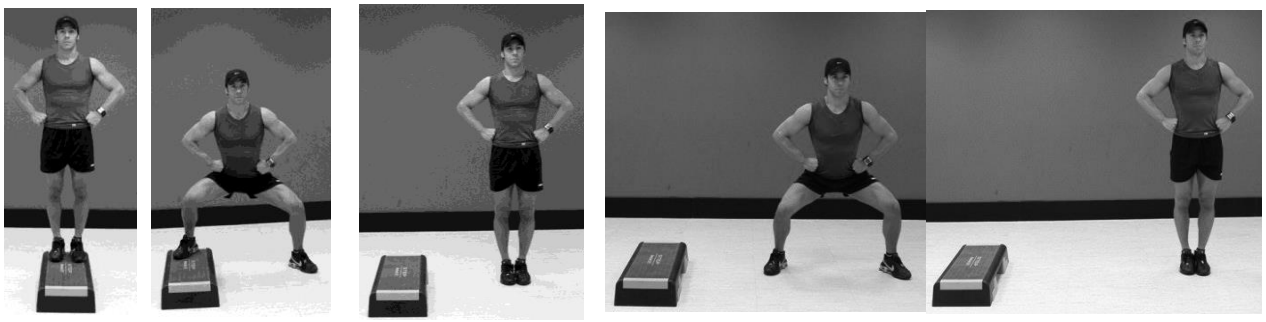


3 Componentes

B. DESLOCAMENTOS LARGOS

São os produtos finais que têm 1, 2 ou 3 componentes que criam movimentos que nos deslocam do ponto inicial e no espaço usando transferências de peso. Podem se mover 1-2 passos do ponto de partida pelo que ambos os pés podem deixar este ponto, no entanto, deve sempre retornar ao ponto de partida para terminar.

Eu desloco-me em 4 Tempos e retorno em 4 Tempos., Eu desloco-me em 8 Tempos e retorno em 8 Tempos, Eu desloco-me em 16 Tempos e retorno em 16 Tempos.



Estes dois tipos de produtos finais, "ALTA INTENSIDADE" e "BAIXA INTENSIDADE", serão apresentados em cada um dos segmentos, já que devem coexistir para que o resultado da aula seja o ideal.

Se for desenvolvida uma aula apenas com PF de ALTA INTENSIDADE, o participante rapidamente esgotará as suas fontes de energia e começará a executar os movimentos de forma errada, correndo o risco de lesão. Por outro lado, se for construida uma aula apenas com PF de BAIXA INTENSIDADE, o nível de intensidade é muito baixo, e então teremos que orientar esta aula para um público específico. Caso contrário e aplicada a um público inadequado, os participantes sentem que a aula é lenta e de baixa intensidade dando lugar ao tédio e falta de treino.

É por isso que precisamos equilibrar estes produtos finais dentro de cada segmento. Desta forma, o equilibrio na aula permitirá levar o participante ao limite, usando o PF de ALTA INTENSIDADE, bem como dar-lhes uma pausa ou recuperação ativa aplicando a PF de BAIXA INTENSIDADE, para depois voltar a dar o máximo de si. Esta cadeia ou Ciclo é fundamental na aula para que o sucesso seja absoluto.
Assim, com este equilíbrio, podemos aumentar a capacidade cardiovascular e o treino tanto Aeróbico como Anaeróbico de cada indivíduo.

Como equilibramos os Produtos Finais dentro de um Segmento.

Embora o SteelTonic não tenha uma fórmula rígida de como equilibrar os produtos finais, podemos fornecer sugestões para facilitar o uso e a construção dos mesmos.

Existem 3 opções básicas que podem ser aplicadas com base no nível do nosso grupo de trabalho:

Se um grupo é **Avançado**, podemos desenvolver consecutivamente três blocos com Produtos Finais de Alta intensidade. Isto significa que durante 3 blocos, podemos desenvolverde modo anaeróbico um Produto Final trabalhando com um alto nível de exigência física. Imediatamente após o terceiro bloco, devemos desenvolver um Produto Final Recuperador para não esgotar as reservas de energia e para que possamos continuar com a aula. Lembre-se que as reservas de energia Anaeróbia estão esgotadas após 1'30"min. Aproximadamente.

Se um grupo for **Intermédio**, a fórmula é um pouco menor. A sugestão é, desenvolver dois blocos com Produto Finais de Alta intensidade e em seguida, colocar um Produto Final de Baixa Intensidade. Neste caso, a duração do treino anaeróbio, será de um minuto aproximadamente.

Para grupos **Iniciantes** ou **Especiais**, a fórmula é quase intermitente. Em outras palavras, 1 Bloco com Produtos Finais com Alta Intensidade e, em seguida, colocar um Produto Final com Baixa Intensidade. Isto deixa uma margem de treino de 30 segundos e imediatamente 30 segundos de recuperação.

Outra sugestão importante para a implementação dos Produto Finais, é que comece cada segmento com um Produto Final de Alta Intensidade. Lembre-se que cada segmento possui uma identidade específica e começar com um Produto Final de Alta Intensidade vai permitir apresentar cada segmento novo com uma combinação específica e única. Assim, podemos fazer a diferença em cada música e renovar a expectativa e interesse dos nossos participantes.

Equilíbrar e balancear estrategicamente os Produtos Finais, junto com uma boa e adequada coreografia será o sucesso da aula. Lembre-se que a continuidade, intensidade e complexidade não conduzem a uma aula bem-sucedida. Se não, saber adaptar e ajustar um trabalho adequado para os nossos alunos é a melhor forma de mostrar o nosso profissionalismo e o nosso interesse por eles. É fácil copiar uma aula e dá-la, mas sabemos que isso não é adequado para todos. Saber escolher um movimento, um produto final, uma música ou uma pausa, permite o desenvolvimento de uma conexão direta com o participante. Este é o verdadeiro desafio para um instrutor. Portanto, escolha bem os produtos finais, estrutura-los com base nos seus alunos e não com base no seu nível de intensidade, resistência ou força física. Encontrar os componentes adequados

e e eleva-los ao máximo que eles podem resistir. Depois, pouco a pouco, faz a mudança, e a evolução virá das mãos do seu profissionalismo.

METODOLOGIA DE ENSINO

Já sabemos o que é um Produto Final, as aulas e a sua constituição bem como o equilibrio dentro de cada segmento.

Sabemos, também, a importância que um Produto Final tem no desenvolvimento da aula. Agora, como apresentamos os Produtos Finais? Um Produto Final de 8 vezes é o mesmo de 16 vezes?

No próximo capítulo apresentam-se diferentes formas de introduzir um produto final dentro de uma aula, tendo em conta a sua composição, estrutura e complexidade.

Para isso, temos 6 diferentes métodos de apresentação. Cada um tem uma forma particular de trabalho, que dependendo do produto final, guiarão o participante devidamente para mais facilmente a assimilar.

Métodos de ensino são: Directo - Adição - União - Substituição - Aceleração - Transferência - Piramidal.

Directo: O método directo é o mais popular de todos e será o mais utilizado na aula, já que consiste em apresentar um produto final de forma Directa. Então, num bloco, apresentamos o produto final, sem ser discriminado. Para isso, o produto final deve ser simples, pelo que sugerimos que contenha 2 componentes e 8 tempos de duração.

Exemplo: Bloco 1. A

Adição: Outro método popular de ensino. Consiste em agregar os componentes à medida que os blocos passam até completar o produto final

Exemplo: Bloco 1. A
Bloco 2. A + B
Bloco 3. A + B + C

União: Para este método, utlizam-se no minimo 3 blocos. No primeiro apresentamos o parte co produto final. No segundo, apresentamos a outra metade e no terceiro, unimos todos os componentes.
É um método muito eficaz para produtos finais complexos já que assimilamos os componentes por partes e praticamo-los durante um bloco completo.

Exemplo: Produto final A + B
Bloco 1. Ensinamos A
Bloco 2. Ensinamos B
Bloco 3. Adicionamos A + B

Substituição: Apresenta uma série de componentes e no bloco seguinte, substitui um dos componentes apresentados pelo que pertence ao produto final

Exemplo: Bloco 1: Agachamento combinado com separações
Bloco 2: SUBSTITUIÇÃO das separações por elevações, obtendo como produto final: Agachamentos combinados com elevações.

Piramidal: consiste em reduzir o número de repetições de um movimento. Este método é ideal para o ensino de um curso.

Análise: A análise consiste em produzir um produto final a uma velocidade lenta para posteriormente acelerar a sua execução.
Começando por exemplo a um ritmo de execução de movimento de V4 e, em seguida, executar o trabalho a V2, sempre de forma progressiva. Pode ensinar até 3 componentes numa Análise se o grupo for intermedio.

Se bem, os métodos de ensino são individuais, também podemos inserí-los para apresentar um Produto Final.
Utilizar vários métodos de ensino pode ajudar a uma correcta assimilação por parte dos participantes. É importante encontrar o caminho certo para não complicar o aprendizado de um Produto Final.

UTILIZAÇÃO DOS MÉTODOS DE ENSINO

Para ensinar os produtos finais, vamos utilizar os Métodos de Ensino como ferramentas didacticas e utilizaremos também os Blocos que nos darão a pauta de duração de cada processo de ensino.

Devemos saber como utilizar e dividir os 5 Blocos que se encontram por lado num segmento para que o processo de ensino seja efectuado com sucesso. Todos os participantes devem ser capazes de assumir a aula sem problemas, e é por isso os PF que construimos devem ser curtos e conter poucos movimentos. Estes métodos de ensino devem ser precisos, claros, para uma rápida assimilação dos PF, e é aconselhável trabalhar na construção dos PF utilizando vários blocos para alcançar isso, sendo ideal criar dois ou três PF por Segmento.

Exemplo de 2 produtos finais por música

BLOCO 1: A

BLOCO 2: A + B PRODUTO FINAL 1

BLOCO 3: A + B + C

BLOCO 4: D, 8 tempos + E, 8 tempos

BLOCO 5: D, 4 tempos + E, 4 tempos PRODUTO FINAL 2

INSTRUÇÃO

A instrução na aula é tão importante quanto o conhecimento técnico e pedagógico do programa, de modo que o sucesso da aula não depende apenas da boa gestão técnica, mas também de uma excelente e planeada aula.

Há duas ferramentas básicas para desenvolver uma boa comunicação com os participantes de uma aula:

- **Verbal**: é muito importante saber como se chama cada componente a executar, saber antecipar as direções e tempos, bem como as repetições, porque é uma boa maneira de instruir e educar o aluno para que saiba o QUE a fazer e Como o deve fazer.
- **Visual**: a técnica visual é de extrema importância já que os alunos tomam como referência e o adequam, também o marcar os lados e as direcções, permitirá um bom ordenamento na aula.

Ambas as ferramentas devem estar perfeitamente equilibradas durante o processo de ensino já que numa aula podemos encontrar diferentes tipos de pessoas que respondem a diferentes tipos de estímulos. Alguns deles responderão melhor aos estímulos sonoros (Comunicação Verbal) enquanto que outros a estímulos visuais (Comunicação visual) por isso não podemos descartar nenhuma opção para executar o trabalho.

Outra sugestão que queremos compartilhar é que, trabalhem de forma aberta. Isto é, se têm que realizar, por exemplo, uma correção técnica, quando vêem o erro de um participante, não chamem pelo nome, não apontem. Dirijam os vossos olhos para ele, para chamar a sua atenção, e depois dirijam-se a todo o grupo de participantes, explicando de forma dinâmica, qual é a mudança, sugestão, ou o erro. Nunca fale dos bons ou maus. Sugere-se sempre educar os participantes numa aula. Não se deve fazê-los sentir inúteis ou incapazes de realizar a aula em causa. Muito pelo contrário, deve-se encorajar promovendo os estímulos positivos e sempre, com profissionalismo e controle do nosso trabalho. Se vir uma possível lesão ou um erro técnico, deve ser preciso na correção técnica. Ainda assim, se precisar dirijir-se especificamente a um participante, termina a Dica Técnica, com uma mensagem positiva. Desta forma, está a incentivar os participantes e a ajudar a superar o pequeno obstáculo.

A gestão correcta de uma comunicação adequada e equilibrada, é o sucesso da aula e a fidelidade dos nossos alunos.

OPÇÕES DE CONDUÇÃO

Como observado acima, nem todos os participantes respondem aos mesmos estímulos. E, dependendo do espaço de trabalho que dispomos, temos que escolher uma estratégia de trabalho adequado para o nosso grupo.

Como instrutores, temos duas maneiras de ensinar a aula.

Em espelho:
O Instrutor do POWER TONING ®, está localizado em frente dos alunos. Esta é a melhor maneira de ensinar a aula, tendo em conta que a comunicação e o contacto visual são fundamentais para estabelecer um bom feedback. Esta posição deve ser o modo a tentar dar na maioria da aula. O ensino através do espelho é o ideal e de melhor utilização, se houver uma plataforma.

Em igualdade:
Quanto ao instrutor POWER TONING ® que não tem uma plataforma e é responsável por um grande grupo de alunos que o obriga a estar muito perto do espelho e cuja primeira fila se econtra quase a seu lado, tende a trabalhar na igualdade. Isto é correto, porque se o trabalho é feito tão perto do espelho os alunos perderiam a percepção geral do movimento.

Note-se que fica ao critério do instrutor escolher o caminho certo para liderar a sua aula, pois há factores diferentes que coexistem dentro da mesma ou no espaço físico em que se desenvolve.

SEGMENTOS DA AULA

Este capítulo destina-se apenas à explicação de cada segmento da aula, as suas regras, a sua construção fisiológica e a sua orientação pedagógica.

Isso vai permitir conhecer a estrutura de trabalho e ter alguns conselhos para atender a cada segmento, sem perder a identidade de cada um deles. Lembre-se que no ***Steel Toning***, procura-se uma aula com objectivos muito claros, dinâmica mas extremamente intensa, cuja principal prioridade é o treino completo do corpo correctamente repartido por cada segmento da aula. É por isso que devemos respeitar a identidade de um **Aquecimento** de um segmento ENERGY, do Toning, Upper Toning e dos Acondicionamentos. Cada segmento cumpre com um papel, com um objectivo, com um grande desafio que conjuntamente todos alcançarão com o seu instrutor.

Se fizermos isso acontecer, cada participante vai sentir toda a energia que cada segmento esconde para disfrutar plenamente da aula e do nosso trabalho.

Para desenvolver toda uma aula e com diversos objectivos, quer seja num plano fisiológico ou ao nível de intensidade, contamos com diferentes tipos de segmentos.
Os segmentos de treino específico para a Parte Inferior do corpo, como *Energy* e *Intense*. Os focalizados na Parte Superior como os *Upper Toning*, e aqueles cujo trabalho em terminar um treino completo da zona média, *Aconditionation.*

	FORMATO "FREE"	**FORMATO "POWER"**
1	AQUECIMENTO	AQUECIMENTO *com STEP*
2	CARDIO	CARDIO
	TONING 1	TONING 1 *com STEP*
	ENERGY 1	ENERGY 1 *com STEP*
	UPPER TONING 1	**UPPER TONING 1** *com STEP*
	TONING 2 *com STEP*	TONING 2 *com STEP*
	ENERGY 2 *com STEP*	ENERGY 2 *com STEP*
	UPPER TONING 2 *com STEP*	**UPPER TONING 2** *com STEP*
	ACOND. 1	ACOND. 1

	ACOND. 2	ACOND. 2
	ALONGAMENTOS	ALONGAMENTOS

SEGMENTO: AQUECIMENTO

O AQUECIMENTO é basicamente a apresentação da aula. É o primeiro contacto com o participante, pelo que tem que prestar a máxima atenção ao nível de energia utilizada e aos componentes e intensidade da execução, já que isto é muito importante para captar a atenção dos nossos participantes.

Todos os Componentes

- Simples
- Compostos
- Fusão
- Aeróbicos

Regras

Bloco 1 e 2: *******Alongamentos

*Componentes Simples X1 ou X2

*Trabalho de braços com movimento articular

*Não mais de 2 Componentes por Bloco

*Trabalhos Bilaterais

A partir do Bloco 3 (3, 4 e 5)

*Aeróbicos

*Componentes Compostos só como RECUPERADORES

*Componentes Simples só como RECUPERADORES

*Fusões só RECUPERADORES

*Incorporar deslocamentos laterais e/ou posterior anterior, não mais de dois blocos e nunca consecutivos (recomendado)

*Máximo 3 componentes por Bloco.

SEM Lunges

SEM Agachamento a um pé

SEM TRABALHO nos Compostos

SEM Simples 1 perna todo o Bloco

SEM pliometría

SEM STEP

Perfis

O aquecimento é o início do treino a partir do qual os movimentos não devem ser executados com muita energia, mas devem ser realizados de forma relaxada e solta. Os perfis selecionados deverão ser aqueles que desenvolvem baixa ou média intensidade.

Os braços podem acompanhar os movimentos que ajudam o equilíbrio do exercício ou utiliza-los como movimentos articulares.

Em todo o aquecimento devem ser executados PF BILATERAIS assimétricos, com o objetivo de diferenciar os lados do Segmento.

FISIOLOGIA DO AQUECIMENTO

Neste segmento predominam os trabalhos de resistência TOTAL AERÓBIA, com alguns estímulos de resistência local aeróbica. O sistema energético predominante é o Oxidativo (glicose e ácidos gordos livres).

SEGMENTO: CARDIO

O segmento nº 2 corresponde ao CARDIO no qual 100% são produtos finais aeróbicos e tentaremos destacar estes componentes, na maioria dos Blocos, com deslocamentos e com adequado uso do espaço físico.
A velocidade da música é a mais rápida da aula de cerca de 155-160, e contem 6 blocos: 3 para o lado esquerdo e três para o lado direito.
Este segmento tem como objectivo aumentar a frequência cardíaca.

Componentes

*Aeróbios (predominantes)
*Simples
*Compostos
*Fusão

Regras

Bloco 1, 2 e 3: PF Componentes AEROBIOS (predominante)
*PF Componentes Simples
*Fusão predominante Aeróbios
*Pliometrías
*Isometrías
*Componentes Compostos

SEM STEP

Segmento.

BAIXA INTENSIDADE **INTENSIDADE INTERMEDIA**

ENERGY	1x1	ENERGY	2X1
Bloco 1	**Alta Intensidade**	Bloco 1	**Alta Intensidade**
Bloco 2	Baixa Intensidade	Bloco 2	**Alta Intensidade**
Bloco 3	**Alta Intensidade**	Bloco 3	Baixa Intensidade

SEGMENTO: TONING 1

O segmento nº3, corresponde ao TONING 1, no qual **dominam os Componentes Compostos**, tentaremos destacar estes componentes, na maioria dos Blocos. É o Segmento de maior intensidade, cujo treino é anaeróbio localizado.
O objetivo é treinar até a exaustão todos os músculos das pernas, cansando-as ao máximo apoiando-nos nos ritmos rápidos com intervalos curtos intensos.

Em fusões, deve predominar o uso de Componentes Compostos.

A velocidade da música oscila entre aproximadamente 140 e 145 BPM, e contem 10 blocos: 5 para o Lado Esquerdo e 5 para o Lado Direito.

Componentes

*Compostos (devem predominar)
*Simples
*Fusion

Regras

Bloco 1: PF Componentes Compostos de Alta Intensidade.

Resto dos Blocos:
*PF Componentes Compostos
*Fusion predominante Compostos
*Isometrías
*Pliometrías
*Deslocamentos
*Optativo: 1 Bloco de todos os Componentes Simples (de TREINO ou de RECUPERAÇÃO)

SEM STEP

Perfis

Em geral, o Segmento TONING, tem prioridade a utilização da V2, com blocos de alta intensidade. Devemos ter em conta as RECUPERAÇÕES.

Vamos trabalhar todos os intervalos, mas deve haver prioridade para os intervalos intensos curtos.

A Assimetria prevalece em todos os casos. E estrategicamente utilizaremos Deslocamento para um maior dinamismo.

FISIOLOGIA DO SEGMENTO TONING 1.

Este segmento possui grande quantidade des exercício de resitência local aeróbico e em menor proporção locais anaeróbios.

Predomina o sistema glicolítico com muita fadiga muscular lactácida e em menor medida o oxidativo.

Devemos entender que o reforço de cada segmento da aula desenvolve-se com o princípio de ALTA INTENSIDADE / BAIXA INTENSIDADE, pois é a única maneira de treinar regulando o uso de energia química do nosso corpo.

BAIXA INTENSIDADE **INTENSIDADE INTERMÉDIA**

TONING	1x1	TONIC	2X1
Bloco 1	**ALTA INTENSIDADE**	Bloco 1	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 2	BAIXA INTENSIDADE	Bloco 2	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 3	**ALTA INTENSIDADE**	Bloco 3	BAIXA INTENSIDADE
Bloco 4	BAIXA INTENSIDADE	Bloco 4	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 5	**ALTA INTENSIDADE**	Bloco 5	**ALTA INTENSIDADE**

ALTA INTENSIDADE

TONING	3X1
Bloco 1	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 2	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 3	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 4	BAIXA INTENSIDADE

Bloco 5	**ALTA INTENSIDADE**

SEGMENTO: ENERGY 1

O segmento nº 4 corresponde ao ENERGY 1, no qual **predominam os Componentes SIMPLES**, dos quais tentaremos destacar na maioria dos Blocos.

Em fusões, deve predominar a utilização de componentes simples.

A velocidade da música é a mais rápida aula de cerca de 152 BPM, e contém 10 blocos: 5 para o lado esquerdo e 5 no lado direito, além de um bloco especial de 128 tempos do lado direito para trabalhar com PLIOMETRIAS.

Este segmento tem como objectivo aumentar a freqüência cardíaca e o trabalho localizado das pernas, ao mesmo tempo que incorpora trabalhos aeróbicos, nos quais se oxigena o corpo.

Componentes

*Simples (predominantes)
*Compostos
*Fusão
*Aeróbios

Regras

Bloco 1: PF Componentes Simples de Alta Intensidade.

Resto dos Blocos:
*PF Componentes Simples
*Fusión predominante Simples
*Aeróbios
*Pliometrías
*Isometrías
*Optativo: 1 Bloco de todos os Componentes Compostos (de TREINO ou de RECUPERAÇÃO)

SEM STEP

Perfis

Em geral no ENERGY 1, a música é enérgica e rápida, por isso vamos trabalhar a V2. Deve ser dada prioridade a **unilateralidade** nos PF e no predominio de Componentes Simples.

É o primeiro Segmento no qual se começa a trabalhar intensivamente a potência e resistência muscular das pernas.

Trabalhos de “Sobrecarga” na Perna de apoio.

FISIOLOGIA NO SEGMENTO ENERGY 1

No ENERGY, encontraremos PF de ALTA INTENSIDADE para componentes Simples executados de forma **UNILATERAL**, uma vez que geram trabalho localizado intenso.

A RECUPERAÇÃO é composta por componentes Aeróbicos totais e Simples executados em forma **BILATERAL**.

Dependendo do nível de grupo de trabalho com o qual se está a trabalhar, podem-se utilizar diferentes fórmulas recomendadas (3X1, 2X1, 1X1), que combinam ALTA INTENSIDADE / BAIXA INTENSIDADE. Estas fórmulas indicam o número de Blocos de trabalho para o número de Blocos de recuperação que se devem enquadrar no planeamento do Segmento.

BAIXA INTENSIDADE **INTENSIDADE INTERMEDIA**

ENERGIA	1x1	ENERGIA	2X1
Bloco 1	**ALTA INTENSIDADE**	Bloco 1	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 2	BAIXA INTENSIDADE	Bloco 2	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 3	**ALTA INTENSIDADE**	Bloco 3	BAIXA INTENSIDADE
Bloco 4	BAIXA INTENSIDADE	Bloco 4	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 5	**ALTA INTENSIDADE**	Bloco 5	**ALTA INTENSIDADE**

ALTA INTENSIDADE

ENERGIA	3X1
Bloco 1	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 2	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 3	**ALTA INTENSIDADE**
Bloco 4	BAIXA INTENSIDADE
Bloco 5	**ALTA INTENSIDADE**

SEGMENTO: UPPER TONING 1

A música n º 5 corresponde ao UPPER TONING 1, onde este segmento servirá como "recuperador natural" do treino duro da parte inferior do corpo.
Todo o treino centra-se na Parte Superior: apenas um grupo muscular e PIE, utilizando elementos que aumentam a intensidade do exercício: *Halteres e Elásticos*.

A velocidade da música oscila aproximadamente de 140-145 BPM, e contém 9 Blocos, divididos em três

etapas de três blocos cada um:

Deve treinar prioritariamente Ombros, Tríceps e Bíceps.

Este segmento pode desenvolver-se em diferentes estratégias de trabalho, pode optar por trabalhos bilaterais ou unilaterais, lado direito e esquerdo, além de mais um trabalho bilateral
Exemplo I.

UPPER TONING 1	1ºetapa	2ºetapa	3ºetapa
Bloco 1	Ombros (Esq)	Ombros (Dir)	Ombros (Bilateral)
Bloco 2	Ombros (Esq)	Ombros (Dir)	Ombros (Bilateral)
Bloco 3	Ombros (Esq)	Ombros (Dir)	Ombros (Bilateral)

Exemplo II.

UPPER TONING 1	1ºetapa	2ºetapa	3ºetapa
Bloco 1	Ombros (Bilateral) X1	Ombros (Bilateral) X3	Ombros (Bilateral) ALTERNADO
Bloco 2	Ombros (Bilateral) X1	Ombros (Bilateral) X3	Ombros (Bilateral) ALTERNADO
Bloco 3	Ombros (Bilateral) X1	Ombros (Bilateral) X3	Ombros (Bilateral) ALTERNADO

Perfis

Deve ser utilazada toda a música para treinar os ombros, bíceps, tríceps, peito ou costas.

Ao trabalhar um único grupo muscular, devem-se utilizar diferentes combinações dos exercícios mesmo músculo e desenvolver obrigatoriamente 9 Blocos com trabalhos do mesmo grupo muscular. Lembre-se que o treino UNILATERAL é fundamental para a intensidade do treino.

Pode utilizar todos os ritmos V1.

Assimetria.

Vai-se trabalhar todos os intervalos, mas deve haver prioridade para os de **intervalo curto intensivo** e **isométrico**.

FISIOLOGIA DO UPPER TONING 1

Este segmento possui uma grande quantidade de exercícios de resistência **local anaeróbica** e em menor medida local aeróbica. Predomina o Sistema glicolítico com muita fadiga muscular lactácida e em menor medida o oxidativo.

No UPPER TONIC chamaremos de PF de ALTA INTENSIDADE a Localizados Anaeróbicos (intervalo curto e isometrias) e BAIXA INTENSIDADE aos produtos Localizados Aeróbicos (intervalo completo).

Dependendo do nível do grupo de trabalho com o qual trabalhamos, podem-se utilizar diferentes fórmulas que combinam ALTA / BAIXA INTENSIDADE. Estas fórmulas indicam quantos Blocos de trabalho para quantos Blocos de recuperação se devem empregar no planeamento de um segmento.

ALTA INTENSIDADE	BAIXA INTENSIDADE
POSTURAIS ALCANCE CURTO ISOMETRÍA **UNILATERALIDADE** **100% T: Intensidade alta**: Todos os produtos finais de gama curto ou Isometria (o trabalho de um braço aumenta ainda mais a intensidade) e Unilateral **50% T / 50% R: Intensidade intermedia**: O produto final da combindo intervalo curto / Isometria com intervalo completo e / ou Bilateral	**POSTURAIS ALCANCE COMPLETO** **BILATERALIDADE** **Máxima recuperação**: Agachamentos/ Alongamentos **Recuperação Intermedia** 1. O produto final em.intervalo completo ou combinado com pausas activas e / ou alongamentos e / ou Bilateral 2. Bilateral Alternado

SEGMENTO: TONING 2

A música n º 6 corresponde ao segmento TONING 2. Este segmento tem as mesmas características que o TONIC 1: Utilizam-se os mesmos componentes, as mesmas regras e características fisiológicas.

Uso obrigatório do STEP.

SEGMENTO: ENERGY 2

A música n º 7 corresponde ao ENERGY 2. Este segmento tem as mesmas características que o ENERGY 1, sendo a única diferença o "Bloco Especial" de ACELERAÇÃO.

Uso obrigatório do STEP

SEGMENTO: UPPER TONING 2

A música No. 8 corresponde ao UPPER TONING 2. Este segmento voltará a servir como "recuperador natural" do treino duro referente à parte inferior do corpo, focando agora todo o treino na parte superior,

podendo optar-se por trabalhar UM ou DOIS grupos musculares.
Deve exercitar-se um grupo muscular diferente no UPPER TONIC 1.

Em pé ou no solo.
Trabalhamos com elementos que aumentam a intensidade do exercício: halteres e faixas elástica.

A velocidade da música oscila aproximadamente entre os 140-145 BPM, e contém cinco blocos para desenvolver cada lado.

Trabalha-se unilateralmente o lado direito e esquerdo, mas podem ser incorporados exercícios simétricos, bilaterais, para promover a recuperação muscular.

(*) No caso de planear o Segmento em duas partes para trabalhar dois grupos musculares diferentes, não se esqueça de executar numa base bilateral como temos apenas 5 blocos para cada grupo muscular.

EXEMPLO I

UPPER TONING 1	1ªetapa	2ªetapa	3ªetapa
Bloco 1	Biceps (Esq)	Biceps (Dir)	Peitoral
Bloco 2	Biceps (Esq)	Biceps (Dir)	Peitoral
Bloco 3	Biceps (Esq)	Biceps (Dir)	Peitoral

SEGMENTOS DE ACONDICIONAMIENTO 1 E 2

As músicas No. 9 e 10 correspondem aos segmentos da zona média do corpo. Uma vez terminado o conteudo principal da aula, surgem mais 2 músicas que complementam o trabalho localizado nos grupos musculares que ainda não tinham sido especificamente treinados até então.

1. Abs (obrigatório)
2. Glúteo maior
3. Glúteo menor
4. Adutores

* os segmentos de acondicionamento podem ser totalmente de ALTA INTENSIDADE, sem qualquer necessidade de recuperação.

Estes segmentos contêm 5 blocos em cada lado, podendo estes serm planeados para 1 ou 2 grupos musculares diferentes, seguindo no segundo caso, as regras especificadas no Treino Upper 2

Exemplo: **A**

ACONDICIONAMENTO 1	Lado Direito GLUTEO MENOR	Lado Esquerdo GLUTEO MENOR
Bloco 1	GLUTEO MENOR	GLUTEO MENOR
Bloco 2	GLUTEO MENOR	GLUTEO MENOR
Bloco 3	GLUTEO MENOR	GLUTEO MENOR
Bloco 4	GLUTEO MENOR	GLUTEO MENOR
Bloco 5	GLUTEO MENOR	GLUTEO MENOR

ACONDICIONAMENTO 2	Lado Direito ABDOMINAIS	Lado Esquerdo ABDOMINAIS
Bloco 1	ABDOMINAIS	ABDOMINAIS
Bloco 2	ABDOMINAIS	ABDOMINAIS
Bloco 3	ABDOMINAIS	ABDOMINAIS
Bloco 4	ABDOMINAIS	ABDOMINAIS
Bloco 5	ABDOMINAIS	ABDOMINAIS

Exemplo: **B**

ACONDICIONAMENTO 1	Lado Direito GLUTEO MENOR	Lado Esquerdo GLUTEO MENOR
Bloco 1	GLUTEO MENOR	GLUTEO MENOR
Bloco 2	GLUTEO MENOR	GLUTEO MENOR
Bloco 3	GLUTEO MENOR	GLUTEO MENOR
Bloco 4	GLUTEO MENOR	GLUTEO MENOR
Bloco 5	GLUTEO MENOR	GLUTEO MENOR

ACONDICIONAMENTO 2	Lado Direito ADUCTOR	Lado Esquerdo ABDOMINAIS
Bloco 1	ADUCTOR	ABDOMINAIS
Bloco 2	ADUCTOR	ABDOMINAIS
Bloco 3	ADUCTOR	ABDOMINAIS
Bloco 4	ADUCTOR	ABDOMINAIS
Bloco 5	ADUCTOR	ABDOMINAIS

Exemplo: **C**

ACONDICIONAMENTO 1	Lado Direito GLUTEO MAIOR	Lado Esquerdo ABDOMINAIS
Bloco 1	GLUTEO MAIOR	ABDOMINAIS
Bloco 2	GLUTEO MAIOR	ABDOMINAIS
Bloco 3	GLUTEO MAIOR	ABDOMINAIS
Bloco 4	GLUTEO MAIOR	ABDOMINAIS
Bloco 5	GLUTEO MAIOR	ABDOMINAIS

ACONDICIONAMENTO 2	Lado Direito ADUCTOR	Lado Esquerdo ABDOMINAIS
Bloco 1	ADUCTOR	ABDOMINAIS
Bloco 2	ADUCTOR	ABDOMINAIS
Bloco 3	ADUCTOR	ABDOMINAIS
Bloco 4	ADUCTOR	ABDOMINAIS
Bloco 5	ADUCTOR	ABDOMINAIS

Nota: Note-se que a estrutura de trabalho do STEEL TONING está no treino localizado intensivo, por isso devem ser planeados os dois últimos Segmentos de Acondicionamento com trabalhos de um grupo muscular por segmento, favorecendo dessa forma uma planificação bem sucedida.

SEGMENTO: ALONGAMENTOS (COOL DOWN)

A aula termina com uma música para alongamento e exercícios respiratórios que visam aliviar os musculos e

acalmar todo o corpo.

Cada alongamento deve ser mantido por um mínimo de 10 segundos. (Isto pode ser lido, musicalmente, em 32 tempos, aproximadamente), no entanto, é aconselhável manter o alongamento por 15 a 20 segundos, portanto, sugere-se que mantenha cada posição, 64 tempos musicais.

Os músculos principais que devemos esticar OBRIGATORIAMENTE são:

1. **Glúteos**
2. **Isquiotibiais e Femorais**
3. **Psoas**
4. **Quadriceps**
5. **Gemeos**
6. **Ombros**
7. **Dorsal**
8. **Adutores**
9. **Tríceps**
10. **Bíceps**
11. **Tensor**
12. **Peitorais**

Como vemos, este segmento não tem regras específicas ou componentes-chave para os alongamentos. Aqui deixamos o instrutor, utilizar os seus conhecimentos para criar um segmento de relaxamento que se adapte ao seu grupo e nível de trabalho.

O segmento Relax, também serve um propósito psicológico. Se a aula tem um alto nível de motivação, você deve executar um alto grau de esforço físico para completar os 60 minutos da aula. É por isso que, neste segmento, vamos trabalhar mais liberdade e com menos coreografia. Podemos ver que temos dois tipos de estratégias de trabalho:

a) **Alongamentos livres**: onde nós apenas manteremos uma posição livre, sem necessidade de interpretar os valores musicais.

b) **Alongamentos Coreograficos**: desta vez, o instrutor pode desenvolver uma coreografia, simples, de forma a que os alongamentos sejam acompanhados por música. Isto vai dar um valor acrescentado para a aula acompanhando cada exercício, cada inspiração por um estímulo musical que ajudará o participante a concentrar-se mais na fase do alongamento.

Qualquer que seja a forma que se escolhe para alongamentos na nossa aula, lembre-se que, nesta fase deve-se manter um tom moderado, quente. Recomendamos não assobiar ou usar elementos como apitos, para relatar as mudanças de posição. Deixe que o participante deixa a sala, com um sorriso e com o corpo carregado com energia positiva. Convidamos a retornar na próxima sessão de treino e termina-se sempre com uma frase POSITIVA.

UMA AULA PARA TODOS?

A aula ***POWER TONING***, deve ser uma aula para todos, onde o professor poderá, com os conhecimentos adquiridos, modificar e adaptar os níveis de iniciante, intermedio ou avançado. Esta adaptabilidade é de extrema importância uma vez que não é o mesmo que uma determinada aula na parte da manhã em relação a uma aula ministrada no período da tarde, já que o público que freqüenta ambos os horários é completamente diferente, bem como a resposta psicológica e muscular de cada participante.

Para esta adaptabilidade o **POWER TONING®***, recomenda certas directrizes*

AVANÇADA	**BAIXA - INTERMÉDIA**
V1 , V2	V2, V4, V8
Alto impacto	Impacto moderado / baixo
Métodos mais avançados	Métodos simples
Niveis de recuperação baixos	Niveis de recuperação altos
Maior uso do espaço	Menor uso do espaço
Combinações com mais padrões de execução	Combinações com menos padrões de execução

É obrigação do instrutor dar opções de execução como também corrigir a tecnica dos participantes.

ATENÇÃO

POWER TONING é uma marca registrada, bem como o seu formato. Só estão autorizados a dar aulas os instrutores certificados (Instrutores Oficiais).
Todo o material de trabalho (música, manual,...), é registrado e certificado sob licença, e por conseguinte não pode ser vendido, copiado ou reproduzido parcial ou totalmente, sem a aprovação dada pela empresa FITTRAINING SYSTEMS (WWW.FITTRAININGSYSTEMS.WEEBLY.COM).

PARA MAIS INFORMAÇÃO, DÚVIDAS OU CONSULTAS PODEM CONTACTAR-NOS ATRAVÉS DO SITE: WWW.FITTRAININGSYSTEMS.WEEBLY
OU ENVIANDO-NOS UM EMAIL PARA FITTRAININGSYSTEMS@GMAIL.COM