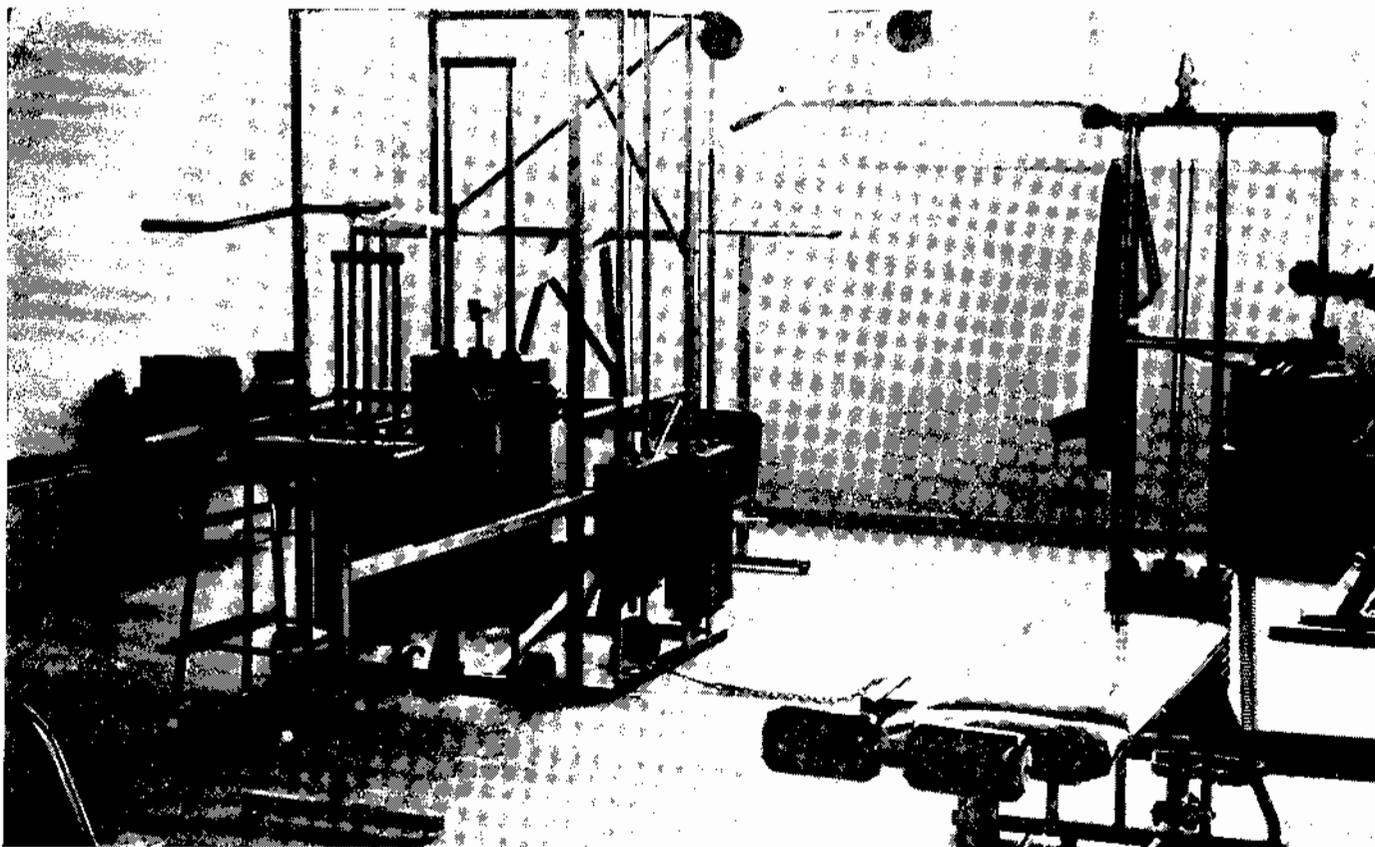


# UNIVERSAL GLADIATOR

## moderna concepção de musculação

Cap Paulo José Abreu de Andrade Instrutor da EsEFE



### APRESENTAÇÃO

De nome pomposo, o Gladiador como é comumente chamado, lembra por sua disposição e austera armação, o porte ereto e marcial dos gladiadores romanos, suas armaduras reluzentes e ilibadas.

Composto de dois grandes conjuntos dos quais emanam 15 estações, sua versatilidade é de tal forma, podendo um sem-número de exercícios serem realizados.

Apresenta uma enorme vantagem sobre os exercícios com barras e halteres pelo seu manuseio, disposição harmônica de seus componentes, trabalho em vários ângulos, aplicações aos diversos desportos e uma variedade maior de exercícios ginásticos.

Quanto ao manuseio uma pequena chave em L substitui as operações de transporte das barras, carregamento, fixação, além de dispensar cavaletes e estantes. A chave é colocada sob a placa desejada, selecionando com uma simples ação a quilagem para o determinado exercício.

A disposição harmônica dos componentes permite em trabalho simultâneo de 15 homens, economizando espaço, dentro de medidas mínimas de segurança para cubagem de ar. Tal colocação facilita a elaboração de um treinamento em circuito, de controle mais fácil em tempo e forma correta de realização.

Em várias posições o mesmo músculo pode ser trabalhado graças a utilização dos "pulleys" (puxadores), ou modificação de colocação do corpo em relação ao aparelho.

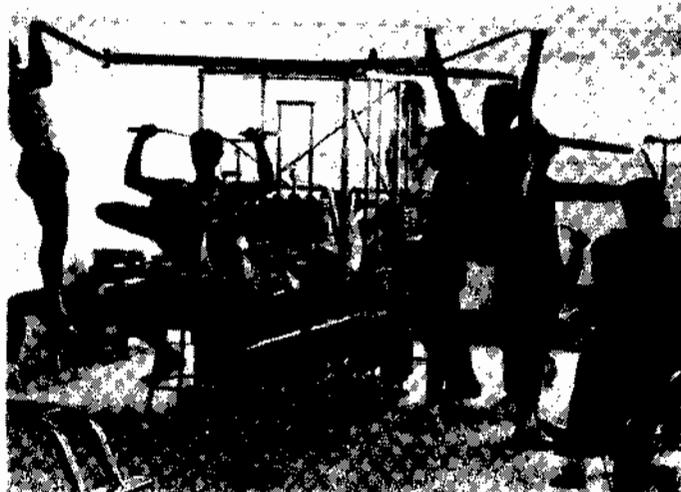
Os desportos também serão beneficiados pela utilização do gladiador como coadjuvante do treinamento no tocante

a musculação. Séries já foram elaboradas com esses mistérios sendo assunto de uma próxima publicação.

### DESCRIÇÃO PARTICULARIZADA DE SUAS 15 ESTAÇÕES

#### Estação n.º 1 — Leg Press

Músculos principais — quadríceps crural (vasto externo, vasto interno, reto anterior e crural) Psoas ilíaco e glúteos (na posição alta).



Ação — extensão das pernas e pés.

Exercícios principais:

- Leg Press — posição alta (glúteos)
- Leg Press — Posição baixa
- Extensão dos pés (gêmeos e solear)
- Partida para velocistas (pique)

Estação n.º 2 — Peitorais

Exercícios principais:

- desenvolvimento supino  
Músculos-peitorais — deltóides (porção anterior) tríceps  
Ação — deitado em decúbito dorsal, estender os braços
- Inclinação lateral da coluna  
Músculos — grande e pequeno oblíquos  
Ação — de pé inclinar lateralmente a coluna segurando o punho com o braço estendido
- Encolhimento dos ombros  
Músculos — trapézio (porção superior 1, 2 e 3) Deltóide e rombóides  
Ação — circundução da cintura escapular
- Rosca de bíceps  
Músculo — bíceps (curta e longa porções)  
Ação — flexão do antebraço sobre o braço
- Espadramento com agachamento  
Músculos — trapézio, deltóide, tríceps, dorsais, ilocostais, quadríceps crural, grande glúteo  
Ação — espadramento em "squat"
- Desenvolvimento de pernas na ponta dos pés  
Músculos — tríceps suraes (gêmeos e solear)  
Ação — extensão dos pés
- Desenvolvimento supino unilateral  
Músculos — peitorais, deltóide e tríceps  
Ação — extensão de um só braço
- Leg Press  
Músculos — quadríceps, soas ilíaco, glúteos  
Ação — deitado em decúbito dorsal, pés pressionando os punhos, realizar a extensão das pernas
- Levantamento de terra  
Músculos — ílio costais, trapézio, quadríceps crural, massa sacro lombar, grande glúteo  
Ação — costas retas, pernas e tronco flexionados, elevar a carga por extensão das pernas e tronco

Estação n.º 3 — Desenvolvimento

Exercícios principais:

- Desenvolvimento para a frente  
Músculos — deltóides e tríceps  
Ação — sentado no banco frente para o aparelho, estender os braços acima e à frente da cabeça
- Desenvolvimento para trás  
Músculos — deltóide, trapézio e tríceps  
Ação — sentado no banco costas para o aparelho, estender os braços acima e atrás da cabeça
- Desenvolvimento de pernas na ponta dos pés  
Músculos — tríceps surais (gêmeos e solear)  
Ação — de pé apoio dos punhos no ombro, estender os pés
- Rosca de tríceps  
Músculo — tríceps  
Ação — sentado, punhos às costas, estender os antebraços sobre os braços

Estação n.º 4 — Puxador (posição alta)

Exercícios principais:

- Puxada para trás  
Músculos — grande dorsal, trapézio, rombóides, deltóide (porções média e posterior), bíceps e braquial anterior  
Ação — de joelhos, costas na vertical da polia, puxar para baixo
- Puxada para frente

— Músculos — grande dorsal, trapézio, rombóides, deltóide (porções média e anterior), bíceps, braquial anterior e peitorais

Ação — de joelhos, peito na vertical da polia, puxar para baixo

— Good morning (bom dia)

Músculos — abdominais e dorsais

— Puxada de tríceps

Músculo — tríceps

Ação — de pé, cotovelos fixos lateralmente ao corpo, empurrar para baixo

— Remada alta

Músculos — grande dorsal, trapézio, rombóides, deltóide, bíceps, braquial anterior

Ação — de pé, empunhadura larga, puxar a barra até a altura da apófise xifóide do esterno

Estação n.º 5 — Puxador (posição baixa)

Principais exercícios:

— Remada curvada

Músculos — grande dorsal, rombóide, trapézio e tríceps (vasto interno)

Ação — inclinação do tronco para a frente, puxar a barra (ou punhos) na direção do peito

— Remada em pé

Músculos — trapézio deltóide, rombóide e tríceps (vasto interno)

Ação — de pé, braços à frente, puxar a barra junto ao corpo, cotovelos dobrados

— Rosca direta

Músculos — bíceps e braquial anterior

Ação — de pé, braços à frente do corpo, mãos em supinação, dobrar o antebraço sobre o braço

— Rosca reversa

Músculos — bíceps, braquial anterior e massa epicondileana

Ação — mesma do anterior, mãos em pronação

— Abdominal "Ama Seca"

Músculos — reto abdominal e intercostais

Ação — flexão do tronco sobre as pernas flexionadas à altura dos joelhos, e ajuda de um companheiro fixando os pés

— Impulso para cima ("Pull Over")

Músculos — grande dorsal, peitorais, grande dentado, intercostais

Ação — deitado, braços estendidos atrás da cabeça, fazer a puxada descrevendo um semicírculo

— Impulso para cima, braços em flexão ("Bent arm pull over")

Semelhante ao anterior com braços flexionados

— Inclinação lateral da coluna

Da mesma forma que o realizado na Estação n.º 2

— Puxada de adutor

Músculos — tensor da fascia lata, médio e pequeno glúteo

Ação — uma correia prende a perna pelo tornozelo, de lado para o aparelho, perna em adução, puxar lateralmente por ação dos abdutores

— Rosca de pulso

Músculos — flexores do punho (músculos epitrocleanos) mãos e antebraço

Ação — apoiar o antebraço deixando a mão livre, executar a flexão da mão sobre o antebraço

— Levantamento de terra

Semelhante ao realizado na Estação n.º 2

— Exercícios para arremessadores

Músculos — os grandes grupos musculares de cada modalidade de arremesso

Ação — de acordo com o arremesso usando material semelhante ao implemento

— Exercício de tapinha (para arremesso de peso e dardo)

- Músculos — flexores do punho
- Ação — usando uma calota esférica presa a um cabo passando entre os dedos indicador e médio, mão em extensão total, fazer uma flexão rápida da mão sobre o antebraço
- Estação n.º 6 — Barra fixa**
- Flexão na barra
- Músculos — bíceps, braquial anterior, grande dorsal, trapézio, rombóide, massa muscular do antebraço (epitrocleanos)
- Ação — mãos em pronação, elevar o corpo por flexionamento dos braços e antebraços
- Abdominais, perna, tronco
- Músculos — psoas ilíaco, intercostais e reto abdominal
- Ação — suspenso na barra, trazer ambas as pernas, unidas e flexionadas na altura dos joelhos, à altura do peito
- Estação n.º 7 — Paralela**
- Principais exercícios:
- Mergulho em pé
- Músculos — trapézio, rombóides, grande dorsal, deltóide e tríceps
- Ação — empunhar mantendo o tronco ereto e baixar pelo flexionamento do antebraço e braço
- Estação n.º 8 — Abdominais (perna-tronco)**
- Principais exercícios:
- Todos os abdominais perna-tronco em suspensão, pernas juntas ou alternadas estendidas ou flexionadas
- Músculos — psoas ilíaco, intercostais, reto abdominal
- Ação — elevação de ambas as pernas (ou alternadas) estendidas ou flexionadas na altura dos joelhos
- Estação n.º 9 — Prancha abdominal**
- Principais exercícios
- Abdominal reto
- Músculos — reto abdominal, psoas ilíaco e intercostais
- Ação — flexionar o tronco sobre as pernas tendo as mãos à nuca
- Parafuso
- Músculos — reto abdominal, psoas ilíaco, intercostais e oblíquos
- Ação — flexão do tronco sobre as pernas tocando os joelhos alternadamente com o cotovelo do braço oposto, tendo as mãos à nuca
- Elevação das pernas
- Ação observada dos abdominais descritos na Estação n.º 8
- Dorso lombar
- Músculos — ilio costais, espinhais, grande glúteo
- Ação — hiperextensão da coluna deitado em decúbito ventral, pés presos
- Estação n.º 10 — Pernas**
- Principais exercícios
- Extensão das pernas
- Músculos — quadríceps crural (vasto externo, vasto interno, reto anterior e crural) e costureiro
- Ação — sentado, apoiar a carga na articulação tíbio-társica e executar a extensão das pernas até a horizontal
- Extensão alternada das pernas
- Mesmas prescrições do anterior
- Rosca de pernas
- Músculos — bíceps crural, semimembranoso, grande glúteo
- Ação — deitado em decúbito ventral, apoiar a carga no tendão de Aquiles imediatamente acima do calcâneo, flexionar a perna sobre a coxa
- Estação n.º 11 — Dorso lombar**
- Principais exercícios:
- Dorso lombar (hiperextensão da coluna)
- Músculos — espinhais, glúteos e massa sacro lombar
- Ação — apoiar o quadril em decúbito ventral, e os pés nos pontos de apoio, mãos à nuca, descer o tronco até a vertical e elevá-lo arqueando as costas
- Dupla elevação das pernas
- Músculos — espinhais, glúteos e massa sacro lombar
- Ação — apoiar o quadril em decúbito ventral, e segurar os pontos de apoio deixando as pernas livres. Baixar as pernas à vertical e elevá-las arqueando as costas
- Braçada da natação
- Músculos — grande dorsal, grande dentado, intercostais, rombóides e tríceps
- Ação — apoiar o quadril em decúbito ventral, e segurando os punhos ligados à Estação n.º 5 fazer o gesto de acordo com o estilo do nado
- Batidas de pernas (natação)
- Músculos — glúteos, quadríceps crural e espinhais
- Ação — apoiar o quadril em decúbito ventral, mãos seguras nos pontos de apoio, fazer o gesto de nado crawl
- Estação n.º 12 — Puxador**
- Aplicam-se os mesmos exercícios da Estação n.º 5
- Exercícios combinados das Estações 5 e 12
- Crucifixo de pernas
- Músculos — adutores (pequeno, médio e grande)
- Ação — ladear as Estações 5 e 12, deitar em decúbito dorsal, pernas em abdução e na vertical, fazer o exercício de leque abrindo e fechando
- Crucifixo reto
- Músculos — peitorais (grande e pequeno)
- Ação — ladear as Estações 5 e 12, deitar sobre um banco em decúbito dorsal e com os braços estendidos em abdução, realizar a abdução em plano vertical
- Crucifixo quebrado
- Mesmas prescrições do anterior com os antebraços semiflexionados sobre o braço
- Remada curvado
- Mesmas prescrições do exercício realizado na Estação n.º 5, tendo um punho ligado a cada estação
- Levantamento de terra (avançado)
- Mesmas prescrições do exercício feito na Estação n.º 2, sendo cada punho ligado a uma estação
- Estação n.º 13 — Pescoço**
- Principais exercícios
- Hiperextensão do pescoço
- Músculos — trapézio, espinhais, iliocostais cervicais
- Ação — colocar o capacete, frente para o aparelho e apoiando-se na haste, fazer a hiperextensão do pescoço
- Flexionamento lateral (adução e abdução)
- Músculos — trapézio (TI) externo-cleido mastoideo, e escalenos (anterior, médio e posterior)
- Ação — Colocar o capacete, e de lado para o aparelho apoiando-se na haste, fazer a abdução. Repetir o exercício para o outro lado
- Flexão frontal
- Músculo — externo-cleido, mastoideo e escalenos (anterior e médio)
- Ação — colocar o capacete, e de costas para o aparelho flexionar frontalmente o pescoço
- Estação n.º 14 — Punho (Enrolador)**
- Principais exercícios
- Exercício de enrolar (tira-prosa)
- Músculos — grande palmar, cubital anterior flexor comum superficial dos dedos, e flexor comum profundo dos dedos
- Ação — empunhar com as duas mãos e movimentá-las como um movimento de enrolar alternadamente com cada mão
- Enrolamento lateral (adução e abdução)
- Músculos — grande palmar e os radiais, primeiro e segundo produzindo abdução; os cubitais anterior e posterior produzem adução

Ação — empunhar com as duas mãos, palmas se defrontando e realizar movimentos de enrolar alternadamente

— Prono-supinação

Músculos — Redondo pronador, quadrado pronador e grande palmar, para a pronação; bíceps braquial, curto supinador e primeiro radial para a supinação

Ação — empunhar o aparelho pela roda externa estando de frente, e executar os movimentos de pronação e supinação

Estação n.º 15 — Mãos e dedos

Principal exercício

— Flexão dos dedos

Músculos — os mesmos flexores do punho acrescidos

dos flexores comuns dos dedos (superficial e profundo) e flexores próprios

Ação — empolgar o aparelho com ambas as mãos e apertá-lo alternadamente

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

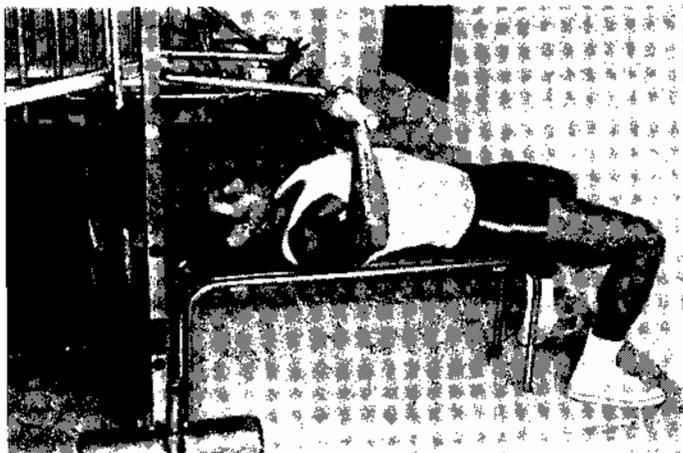
Como esta gama de exercícios depreende-se sua utilidade tanto no setor gimno-desportivo, como coadjuvante de correção ou musculação geral.

A título de exemplificação encerramos com uma mostra de série geral. Note-se que os exercícios obedecem uma seqüência de série, respeitando-se seus princípios de construção. De acordo com o princípio de individualidade biológica, e atendo-se às observações de um instrutor, intervalos, repetições e grupos serão manejados convenientemente; razão pela qual estes fatores aqui não serão colocados.

#### SÉRIE BÁSICA

1. *Aquecimento* — de fundo ginástico devendo ativar todos os grupos musculares a trabalhar, contribuindo para o acionamento das grandes funções (cardiovascular e respiratória).

2. *Desenvolvimento supino* (Vide descrição, Estação n.º 2)



4. *Desenvolvimento para a frente* (Vide descrição, Estação n.º 3) ➤

3. *Leg Press* — Posição alta (Vide descrição, Estação n.º 1)



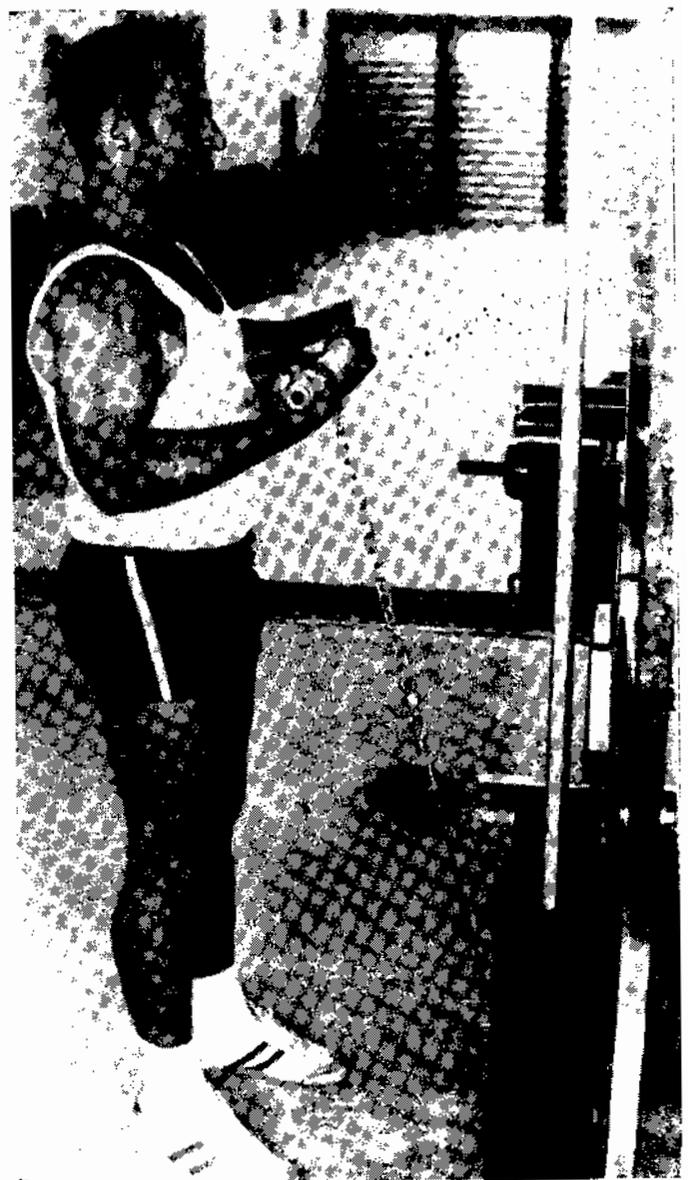
5. *Puxada para a frente* (Vide descrição, Estação n.º 4) ➤



6. *Extensão das pernas* (Vide descrição, Estação n.º 10)



8. *Rosca de bíceps* (Vide descrição, Estação n.º 5)



7. *Remada curvado* (Vide descrição, Estação n.º 5)



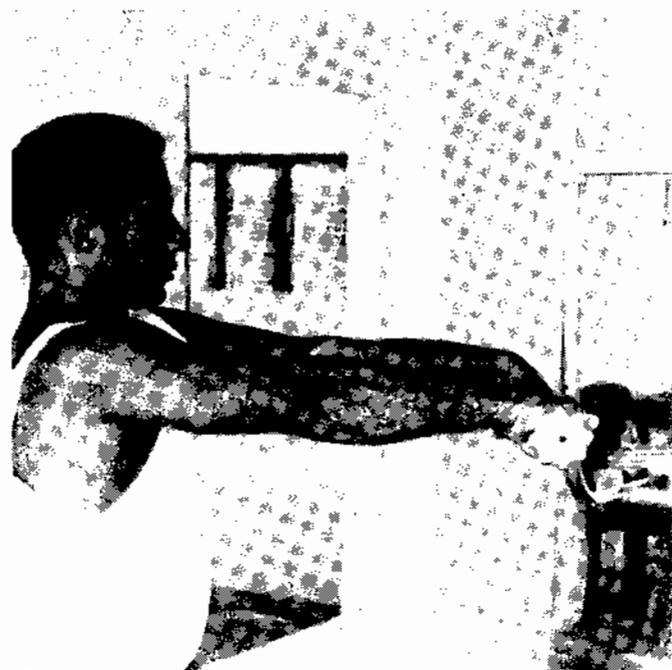
9. *Rosca de tríceps* (posição decúbito dorsal, Estação n.º 5)



10. *Desenvolvimento para pernas* (Vide descrição, Estação n.º 2)



11. *Exercício no Enrolador* (Vide descrição, Estação n.º 14) (Tira-prosa)



12. *Abdominal-parafuso* (Vide descrição, Estação n.º 9)

13. *Pescoço — flexão, hiperextensão e inclinação lateral* (Vide descrição, Estação n.º 13)

14. *Relaxamento ou alongamento da musculatura trabalhada*  
Com esta série trabalhamos harmonicamente os principais grupos musculares colocando-os aptos ao prosseguimento em séries adiantadas ou treinamento especializado — séries especiais, assunto de próximas publicações.