

7 MANEIRAS
DE **FALHAR**
MISERAVELMENTE NA
ACADEMIA

PROF. FÁBIO ROCAMORA

VAMOS COMEÇAR



Seja muito bem-vindo ao primeiro de uma série de E-Books que vão te ensinar, não só parar de cometer os erros que fazem com que você não evolua na musculação, mas também vão te dar uma visão clara de como você deve pensar, planejar seu treinamento e dieta para que você atinja resultados extremos em seu shape.

Meu nome é Fábio Rocamora, Atleta de bodybuilding, coach de atletas e personal trainer a mais de 15 anos. Nesse tempo todo que trabalhei com treinamento, trabalhei com os mais diversos tipos de pessoas. Desde daquelas que queriam apenas melhorar seus shapes até o alto rendimento nos palcos de fisiculturismo.

Com essa experiência pude constatar que existem **7 principais erros** que fazem com que a pessoa não evolua e fique completamente estagnada em sua evolução.

Neste primeiro E-Book, vou abordar estes erros. Talvez você esteja cometendo 1, 2 ou até todos eles e por isso não está saindo do lugar. Não se preocupe. Isso é um bom sinal, pois uma vez que você identificar esses erros e deixar de cometê-los, eu garanto que você vai ter uma evolução brutal.

Desde que eu posso me lembrar, por volta dos meus 3 ou 4 anos, sempre quis ser forte e ter um físico bem desenvolvido. Eu olhava para os astros de Hollywood como Sylvester Stallone e Arnold Schwarzenegger e sonhava em ser como aqueles caras. Claro que quando se é criança, nós temos sonhos que nem sempre se realizam, mas para mim, aquilo era muito forte, então cresci com ele.

Quando cheguei na adolescência, um grupo de amigos resolveu se matricular em uma academia perto do colégio onde estudávamos. Obviamente, eu me animei para ir com eles e começamos a treinar.

No começo, tive resultados muito bons, lembro-me de ter evoluído meus braços, um dos meus pontos fortes, de 29cm de circunferência para 35cm em apenas 3 meses. Foi simplesmente fantástico!

Infelizmente minha alegria não durou muito. Depois de um avanço gigantesco, simplesmente por ter saído do sedentarismo, eu não conseguia mais evoluir.

Na época eu não conseguia entender por que, mas analisando hoje, é muito fácil entender. Eu estava realizando todas as **7 MANEIRAS DE FALHAR MISERAVELMENTE NA ACADEMIA**.

Pode ser que você esteja passando pelo mesmo problema que eu passei no passado e por isso quero te ajudar e te contar agora quais são essas 7 maneiras para que você nunca mais a siga!

Mas antes de começar, eu preciso te pedir um favor. Esse favor vai beneficiar você e vai possibilitar que o trabalho que vamos fazer juntos funcione. Preciso que você mantenha a mente aberta e entenda que talvez, muito do que você pensa saber sobre musculação, não esteja tão correto assim. Combinado?

Então vamos começar!

#1

COPIAR O TREINO DO SEU AMIGO OU ATLETA FAVORITO



À primeira vista copiar o treino do seu amigo fortão ou do seu fisiculturista favorito parece uma boa ideia. Afinal, se eles ficaram desse jeito treinando esse treino, você também ficará, certo? Não poderia estar mais errado e eu vou explicar por quê.

Nós, seres humanos, temos um funcionamento diferente um dos outros para diferentes funções do nosso corpo. Esse é um princípio que nós chamamos de **individualidade biológica**. Apesar de sermos todos humanos, **cada pessoa é única**.

A individualidade biológica é o que faz com que uma pessoa tenha o cabelo loiro e a outra castanho, o olho azul e a outra verde, facilidade de ganhar musculo e a outra dificuldade, predisposição para ganhar gordura e a outra para perder, predisposição para alguns esportes e outros não.

Como cada ser humano é único, cada ser humano precisa de um treino único. Por isso o **treinamento precisa ser personalizado** de acordo com várias características como o biotipo, nível de condicionamento físico, predominância de composição de fibras musculares, desenvolvimentos de partes específicas do corpo e uma série de fatores genéticos e comportamentais.

Nem irmãos gêmeos tem a mesmas necessidades. Eles precisam ter treinos diferentes. Imagina você e seu amigo ou você e seu atleta favorito.

Seguir um treino “receita de bolo” não dará certo por muito tempo. Você pode estar seguindo a “receita de um bolo de chocolate” enquanto precisaria seguir uma “receita de um bolo de cenoura”.

Então você precisa descobrir o que funciona para você e desenvolver a sua própria receita.

#2

COPIAR A DIETA DO SEU AMIGO OU ATLETA FAVORITO



Agora que você já sabe o porquê copiar o treino de alguém é um erro, fica fácil e até óbvio entender o porquê copiar é um outro erro gigantesco.

Da mesma forma que cada organismo precisa de um treino específico para se desenvolver, com a nutrição não é diferente.

Neste momento é importante que você saiba que o **treinamento serve como um estímulo** para que o nosso corpo se adapte e tenha a resposta que nós desejamos e a **nutrição é quem dá o suporte** a esta resposta.

Imagine que seu corpo é como um prédio em construção. O treinamento seria como se fosse o projeto do prédio e a nutrição seriam os tijolos e os caminhões que levam esses tijolos para os lugares certos!

Se sabemos, pela **individualidade biológica** que cada prédio é um prédio e, portanto, precisa do seu próprio projeto, devemos entender que cada projeto precisa de quantidades de tijolos, cimento, areia e outros materiais diferentes. Faz sentido?

Quando você conseguir fazer o seu próprio projeto, ou seja, o seu próprio treino, você conseguirá saber exatamente o quanto de cada material você precisará para construir o seu prédio.

Especificamente sobre os suplementos, eles nada mais são do que **alimentos em pó**, capsulas ou líquidos. Desta forma, eles devem estar obrigatoriamente bem empregados **dentro de uma estratégia dietética**.

Nada adiantará você tomar o melhor Whey e a melhor creatina do mundo se o resto do seu plano alimentar estiver falho e não estiver com uma estratégia bem clara.

É extremamente possível ter **resultados extraordinários com uma estratégia bem montada** de treinamento e alimentação **sem suplementos**, mas é simplesmente impossível ter um resultado satisfatório sem uma alimentação adequada e com todos os suplementos do mundo.

Os suplementos podem e devem ser utilizados para melhorar a performance e os resultados na academia, mas eles devem estar dentro da estratégia que você montar.

É de vital importância que fique bem claro que se você não tem uma estratégia clara para atingir seu objetivo, deve se contentar com qualquer resultado que tiver. Afinal, **para quem não sabe onde e nem como quer ir, qualquer destino serve**.

#4

PENSAR QUE OS RECURSOS ERGOGÊNICOS, COMO POR EXEMPLO, OS ESTEROIDES ANABOLIZANTES, SÃO A DIFERENÇA ENTRE SEU SUCESSO E FRACASSO



Pensar que você pode fazer tudo errado que os esteroides te darão resultados mesmo assim é um erro ainda pior do que o erro anterior.

Infelizmente, o consumo de esteroides anabolizantes, pela sua marginalização, foi um tabu por muito tempo e, como tudo que é proibido e "secreto", criou-se lendas sobre eles.

A maior prova da ideia completamente errônea dos esteroides anabolizantes dentro dos resultados na academia são duas frases célebres:

“Com bomba é fácil”.

“Eu não fico grande porque eu não tomo bomba”.

Essas duas frases são perfeitas para o modo que você tem que pensar para falhar miseravelmente na academia.

Por outro lado, se você está disposto a não falhar mais, comece a entender que os **esteroides, ou qualquer outro recurso ergogênico, é simplesmente a “cereja do bolo”**.

Eles, quando utilizados, é uma **parte de todo o processo e de toda a estratégia** que se tem na formação de um shape bem desenvolvido.

Sem demagogia, é obvio que quando se utiliza recursos ergogênico, como o próprio nome sugere, ergo significa trabalho e gênico vem de genesis, que significa geração, a performance é melhorada e podemos desenvolver músculos além da capacidade natural do usuário.

Porém, da mesma forma que os suplementos, é extremamente possível ter **resultados extraordinários com uma estratégia bem montada** de treinamento e alimentação **sem esteroides**, mas é simplesmente impossível ter um resultado satisfatório sem uma alimentação adequada e com todos os esteroides do mundo.

O ideal é que você faça todo o processo naturalmente, lembre-se que esteroides e outros recursos ergogênicos, podem causar **sérios danos a saúde** e deve-se ter conhecimento absoluto sobre seu funcionamento, sua procedência e estado de saúde do usuário. Se decidir utilizá-los, **procure um profissional qualificado** para te acompanhar.

#5

FAZER PROTOCOLOS DE TREINAMENTO, DE NUTRIÇÃO, DE SUPLEMENTAÇÃO E DE RECURSOS ERGOGÊNICOS ALEATORIAMENTE (SEM QUE HAJA SINERGIA ENTRE ELAS)



Uma forma de você fracassar miseravelmente e nunca evoluir na academia é: Fazer um **treino A**, com uma **dieta B** e seguir um **protocolo de recursos ergogênicos C**, sem entender que precisa haver uma combinação entre eles.

No próximo E-Book desta série eu vou te contar quais são os “**3 Pilares do Ganho de Massa Muscular**” e a gravidade desse erro vai ficar mais evidente. Por hora, basta você saber que tanto o **ganho de massa muscular** (Hipertrofia) quanto a **queima de gordura** (Oxidação) são processos complexos e que precisam que uma **série de fatores estejam alinhados** e agindo em sinergia para que eles ocorram.

Treino, dieta, ergogênicos, suplementação, descanso, etc. são **engrenagens de uma máquina** e precisam estarem um ajustado aos outros. Se não for dessa forma, sua máquina trava e a mágica não acontece.

Esqueça essa bobagem de dieta 70% dos resultados e o resto é 30%.

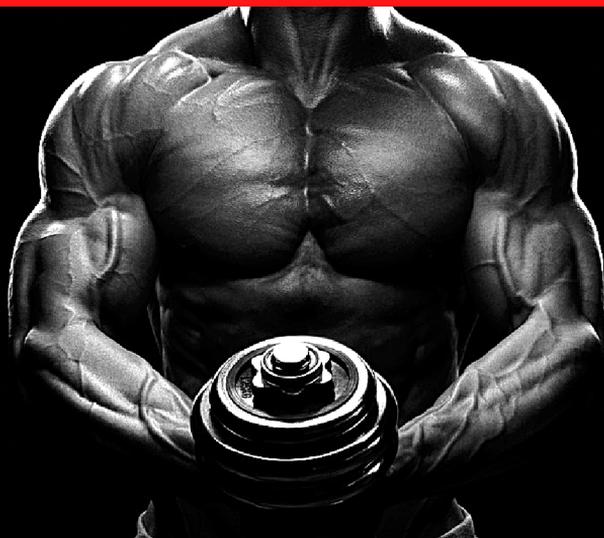
Treino é 100%, dieta é 100%, descanso é 100%, ergogênicos (se utilizados) **são 100%, suplementação** (se utilizada) **é 100%**. Isso que eu acabo de te passar **não é de maneira figurada**, modo de falar. Não é um papo motivacional para você se dedicar 100% a todas as etapas de uma preparação. Isso é a realidade que pouca gente te fala.

Se você tirar uma das engrenagens, por mais perfeitas que as outras estejam, sua máquina não vai funcionar!

Se você quer falhar miseravelmente, continue fazendo tudo separado e sem uma estratégia global. Mas se ao contrário, você quer ter resultados excepcionais na academia, você precisa começar a pensar que você precisa pensar em todas essas partes como engrenagens de uma máquina maior e que essas engrenagens precisam ser específicas para a sua máquina, ou seja, **seu treino, dieta e todos os protocolos precisam ser personalizados** para atender as suas necessidades e atingir os seus objetivos.

#6

NÃO CONHECER SEU CORPO E NÃO SABER O QUE MELHOR FUNCIONA PARA VOCÊ



Quer uma garantia que você vai falhar em ter sucesso na academia? Não conheça seu corpo e ignore todos os sinais que ele te der.

Conhecer seu corpo é fundamental para você ter sucesso na academia. Você precisa primeiramente saber quais são as suas características físicas como biotipo, predominância de tipo de fibras musculares, qual tipo de estímulo seu corpo responde melhor, que tipo de alimentos são melhores para você, etc.

Se você não souber nada disso, não tem como você montar seus protocolos personalizados e desta forma, estará fadado ao fracasso para sempre.

Se você não se conhece ainda, não tem problema! **O primeiro passo é você entender que isso é importante e começar essa busca de se conhecer** e começar a desenvolver um histórico do que você já fez, faz e vai fazer. O que seu certo? O que deu errado? Isso é fundamental!

No **FBR FITNESS CENTER**, minha comunidade fitness de pessoas que estão buscando um shape extraordinário, nós temos um método passo a passo, o **FBR AUTO SCAN**, para te ajudar a dar o “start” para que você comece a conhecer o seu corpo e consiga, com todo o conhecimento que tem lá, inclusive o método **FBR IVM** de treinamento, a desenvolver seus próprios protocolos personalizados para que você tenha o shape que sempre desejou.

#7

LUTAR CONTRA A SUA GENÉTICA AO INVÉS DE USÁ-LA AO SEU FAVOR



O maior erro das pessoas é lutar contra a sua natureza e sua genética ao invés de transformá-la em sua melhor amiga.

Da mesma maneira que não adianta você seguir o treino e dieta de outra pessoa como se fosse uma receita de bolo, porque a pessoa pode ser um "bolo de chocolate" enquanto você é um "bolo de cenoura", não adianta você querer ser "laranja" se você é "limão".

Você pode e deve procurar pessoas que te inspiram, ídolos para se motivar, mas nunca se esqueça de que eles são eles e você é você.

Por mais óbvio que isso pareça, muita gente se perde nesse processo buscando os shapes que sonham.

Se você, por exemplo, tem uma cintura larga, provavelmente não chegará ao shape de um Men's Physique, mas poderá ter um shape excelente dentro da sua própria estrutura de corpo (frame).

Da mesma maneira que se uma menina com pernas grossas, bunda grande e com baixa estatura dificilmente conseguirá ser uma modelo de passarela, mas pode ser uma excelente Ms. Wellness.

A verdade, dura, mas necessária de ser encarada, é que você não se deve comparar com os outros e deve sempre buscar ser a melhor versão de si mesmo.

Por mais clichê que esse papo possa parecer, muita gente insiste em cometer esse erro.

Se você é endomorfo e tem facilidade para ganhar peso, ao invés de reclamar que é difícil para você perder peso, você tem que saber trabalhar com essa característica para ganhar o máximo de peso de qualidade. Se você é um ectomorfo e tem dificuldade de ganhar peso, você deve aprender a usar isso ao seu favor e usar estratégias que possibilitem você ter ganhos sólidos sem acumular gordura.

Suas características genéticas devem ser usadas como armas e não vistas como obstáculos. Não existe uma genética que é 100% favorável ou 100% desfavorável, todas tem seus prós e contras e você precisa aprender a explorar isso de forma inteligente e estratégica.

Para isso, ter uma base de conhecimento profundo e conhecer o seu corpo é simplesmente, absolutamente fundamental.

Se você deseja se tornar a melhor versão de você mesmo, no **FBR FITNESS CENTER** nós temos todas as ferramentas para que você faça isso.

Todo o conhecimento técnico necessário está organizado em cursos e métodos simples e acessíveis a todos. Você não precisa mais ser profissional da área para ter acesso ao melhor conhecimento sobre como evoluir seu shape na academia.

Além disso nós temos uma comunidade fechada formada por pessoas como você e eu, pessoas que estão todo o dia no campo de batalha construindo seus shapes e compartilhando seus aprendizados, experiências e resultados! É o ambiente perfeito para você evoluir!

CONCLUSÃO



Essas foram as **7 MANEIRAS DE FALHAR MISERAVELMENTE NA ACADEMIA**, no próximo E-Book dessa série, eu vou te mostrar quais são os **3 PILARES DO GANHO DE MASSA MUSCULAR**.

Quer mais dicas sobre treinamento, dieta e tudo o que envolve o mundo da musculação? Então me siga nas minhas redes sociais e não perca nenhuma dica. Toda quinta-feira, às 20h, no meu canal do YouTube, eu dou aulas ao vivo sobre tudo o que envolve o mundo da musculação e fisiculturismo. Você será muito bem-vindo!

Espero que você não siga nenhuma das 7 MANEIRAS DE FALHAS MISERAVELMENTE NA ACADEMIA e se torne a melhor versão de você mesmo.

Um grande abraço e sucesso!



@coachfabiorocamora



fabiorocamora



fbrfitness



www.fbrfitness.com

