

7 FORMAS DE TER SUCESSO NA ACADEMIA

PROF. FÁBIO ROCAMORA

VAMOS COMEÇAR



Seja muito bem-vindo ao terceiro e último E-books desta série de E-Books que vão mudar a forma de você encara seu treino, sua dieta e como você pensa em relação à academia.

Meu nome é Fábio Rocamora, Atleta de bodybuilding, coach de atletas e personal trainer a mais de 15 anos. Depois que eu já te mostrei **7 Maneiras de Falhar Miseravelmente na Academia** e os **3 Pilares do Ganho de Massa Muscular**, vou te apresentar 7 formas que se você seguir, serão o seu passaporte para o sucesso e o shape que você sempre sonhou.

Neste exato momento eu vou ser **brutalmente honesto** com você. **A única coisa que diferencia uma pessoa com o shape legal de uma pessoa que não tem um shape legal é a vontade e o conhecimento certo para chegar lá.**

A vontade é com você, já o conhecimento, se você se comprometer 100% a aprender, **eu me comprometo 200% em te ensinar**, combinado?

Bem, quando eu falo de vontade não é simplesmente querer. Eu estou falando de sangue no olho, daquela vontade que nada te impede de conquistar o que você quer buscar! Se você não tem essa vontade, eu não posso fazer absolutamente nada por você. Pode fechar esse e seguir a sua vida. Agora, se você tem esse sangue no olho, eu vou te ensinar tudo o que eu sei para que você seja capaz de conquistar seu shape também!

Então vamos começar com as **7 Formas de Ter Sucesso na Academia!**

#1

DESCUBRA COMO SEU CORPO FUNCIONA



O **autoconhecimento**, em qualquer área da sua vida, tem um **valor inestimável**. Infelizmente o autoconhecimento é extremamente subestimado hoje em dia, principalmente na academia.

As pessoas pensam: “É só levantar peso”, “É só comer frango com batata doce”, “É só usar bomba”, “É só cortar o carbo”, “É só tomar o chá X”, “É só tomar o suplemento Y”.

Olhe a sua volta. Quantas pessoas pensam e falam dessa forma e quantas delas realmente chegou aonde queria? Quantas delas tem um shape realmente legal?

Isso acontece porque não é “só faça isso” ou “só faça aquilo”. É muito mais profundo. **Construir um shape top não é para qualquer um**. Não porque as pessoas não tenham potencial para isso, mas porque elas **não estão dispostas** a desenvolver esse **potencial até ele se tornar resultados concretos**.

A diferença entre ter potencial e ter resultados é o caminho que se trilha. **Todos que tem resultados tiveram potencial no passado, mas nem todos os que tem potencial terão resultados no futuro.**

“Conhecer a si mesmo é o começo de toda a sabedoria”. Disse, Aristóteles.

Da mesma forma, conhecer a si mesmo é o começo para desenvolver todo o seu potencial.

Quando você conhece seu corpo, sabe como ele funciona e como ele responde a determinados tipos de treino, tipos de estratégias nutricionais e outros fatores, **você para de perder tempo e dinheiro fazendo coisas que não funcionam e foca toda a sua energia em construir resultados sólidos.**

Por isso, eu desenvolvi o **Método IPE** (Intuitive Physical Evaluation), ou em português, AFI (Avaliação Física Intuitiva) ou como costumamos chamar carinhosamente **FBR AUTO SCAN**.

Esse método ajuda qualquer pessoa a conhecer seu corpo, começar a entender como ele funciona e focar seu tempo e sua energia em estratégias que realmente irão gerar os melhores resultados para elas.

O **Método IPE** está disponível para os membros da comunidade do **FBR FITNESS CENTER**, que é a minha comunidade de pessoas focadas e com sangue no olho para construírem um shape excepcional.

#2

ESTRUTURE SEU TREINO E DIETA DE ACORDO COM AS ESTRATÉGIAS QUE O SEU CORPO RESPONDE MELHOR



Como eu sempre digo no começo de cada uma das minhas aulas, na guerra existem 3 tipos de pessoas:

- O guerrilheiro
- O estrategista
- O Soldado de Elite

O **guerrilheiro** é o cara que **tem vontade** de fazer acontecer. Mas ele atira de qualquer jeito, **não sabe pensar**, se posicionar e se mover no campo de batalha. Infelizmente o **guerrilheiro não vai muito longe**.

No nosso mundo da musculação, o **guerrilheiro é o marombeiro clássico**. Ele **copia** o treino, a dieta, o ciclo e tudo mais do atleta favorito dele ou do amigo mais forte da academia.

Como ele **não faz ideia do porquê aquela estratégia** está sendo utilizada por aquele atleta ou amigo, ele não obtém nem metade dos resultados da outra pessoa, uma vez que ele não é aquela pessoa. O **marombeiro padrão também não vai muito longe**. Ele consegue um **resultadinho**.

Depois, temos o estrategista. O **estrategista** é o cara que sabe tudo sobre técnicas, estratégias e táticas, mas **nunca foi para o campo de batalha** trocar tiro com ninguém.

No nosso mundo da musculação, o estrategista é o cara que fica falando sobre estudos, artigos e livros, mas nunca fez a coisa acontecer de verdade.

Por último, temos o soldado de elite. O **soldado de elite** junta o melhor dos dois mundos e por isso ele é “O cara”! Ele **estudou todas as técnicas, estratégias e técnicas e está no campo de batalha todo dia!**

Ele validou as técnicas, táticas e estratégias e sabe quais são as que melhor se enquadram em cada situação que ele se encontra.

No nosso mundo da musculação, o soldado de elite são as pessoas que estão **construindo seus shapes sem perder tempo** com coisas que podem ser ótimas para o amigo dela ou para o atleta tal, mas não funciona para ela. O **soldado de elite sabe como o corpo dele funciona** e lança mão do vasto arsenal de conhecimentos que ele possui para ter os **melhores resultados** sempre.

No **FBR FITNESS CENTER** nós só formamos os **melhores soldados de elite**. Para isso, todos os membros têm a disposição cursos completos sobre mindset (programação mental), treinamento, nutrição, suplementação, recursos ergogênicos etc., além do método IPE (Intuitive Physical Evaluation) de avaliação e o método IVM (Intensity Variables Manipulaton) de treinamento.

Os membros da comunidade do **FBR FITNESS CENTER** também têm acesso a um grupo exclusivo onde todos trocam informações, experiências, compartilham resultados e se apoiam.

Se você tem sangue no olho, quer fazer acontecer, quer construir um shape top e quer parar de perder tempo fazendo coisas que não funcionam para você, eu te convido a fazer parte do **FBR FITNESS CENTER** e se tornar um soldado de elite.

#3

FAÇA UM PROTOCOLO NUTRICIONAL DE ACORDO COM AS NECESSIDADES DO SEU ORGANISMO E DA DEMANDA QUE O SEU TREINO GERA



Como eu já mencionei no **7 Maneiras de Falhar Miseravelmente na Academia**, fazer um plano alimentar, uma periodização de treinamento e um protocolo de recursos ergogênicos que não tenham sinergia entre si é um erro muito comum.

Portando, se você quer ter sucesso na academia, você precisa **alinhar todas essas partes** como engrenagens que rodam em perfeita harmonia para que a máquina funcione perfeitamente.

Ter um planejamento alimentar que supram as necessidades do seu corpo e a demanda gerada pelo treinamento é a base do sucesso na academia. Se isso não tiver **100% em sinergia**, nada do que você possa vir a fazer irá fazer com que você tenha sucesso.

Por exemplo, se você está treinando para ganhar massa muscular e está na fase de bulking, seria interessante, dependendo da sua predominância de fibras, que você focasse em gerar o máximo de hipertrofia miofibrilar (aumento da massa muscular por adição de proteínas contráteis). Dessa forma, seu treino deve focar em estímulos mais tensionais (com predominância do aumento da intensidade pelo peso que você usa) e sua dieta deve ser focada em fornecer a proteína necessária para essa adição de proteínas contráteis na musculatura e a energia necessária para que esses processos ocorram.

No **FBR FITNESS CENTER** nós temos tudo o que você precisa para montar um planejamento alimentar e uma periodização de treinamento de forma que eles estejam em perfeita sinergia, fazendo com que seus **resultados sejam realmente expressivos e sólidos**.

#4

PERIODIZAR SEU TREINAMENTO SEMPRE



O Treinamento é um estímulo para fazer seu corpo gerar a resposta que desejamos. Se você quer que seus **músculos cresçam e se desenvolvam**, você precisa gerar um estímulo que gere essa resposta.

Para gerar essa resposta, você precisa gerar um **stress adaptativo**. No treinamento esse stress vem da **Carga de Treino** (Intensidade x Volume de Treino), então é importante que o seu treino seja bem desafiador para o seu corpo.

Um detalhe importante e que faz toda a diferença entre o seu sucesso ou o seu fracasso é que nós **não ficamos mais fortes quando treinamos**, ficamos desgastados. **É no descanso**, após o treinamento, que realmente **ficamos mais fortes e consolidamos os ganhos**.

Dessa maneira, treinar para construir um shape de excelência vira um jogo. Ora haverá a necessidade de **gerar um choque e stressar seu corpo** para que ele se adapte, ora haverá a necessidade de **gerar estímulos recuperativos** para que seu corpo tenha tempo de se **fortalecer e consolidar os ganhos**.

Não entender isso faz com que a maioria das pessoas não atinjam os resultados que desejam e ainda colecionem uma série de lesões.

O **Bodybuilding**, seja como estilo de vida ou competitivo, tem uma linha de **periodização completamente diferente** das demais modalidades esportivas. Isso é facilmente compreendido quando se observa que o Bodybuilding é a **única modalidade onde se treina apenas para se treinar mais**. Esse fato faz com que tenhamos **poucos profissionais capacitados para orientar e montar periodizações** que realmente tenham sucesso na construção do shape.

Outro detalhe **extremamente importante** que poucas pessoas levam em consideração é que se você ou quem você está treinando, é um **usuário de recursos ergogênicos**, devido ao aumento de performance desses ergogênicos, o treinamento e a dieta devem ser ajustados de acordo com o protocolo seguido para não comprometer os ganhos ou manutenção de cada uma das fases específicas do processo.

Se você quer construir um shape incrível ou é profissional de educação física e tem interesse de trabalhar com alunos que desejam ter resultados muito acima da média, eu te convido a conhecer o **FBR FITNESS CENTER** onde temos tudo sobre periodização para todas as fases bodybuilding.

#5

ESTABELEÇA OBJETIVOS E FASES BEM DEFINIDOS PARA NÃO FICAR “RODANDO E CÍRCULOS”



Não é segredo para ninguém que todo mundo que quer construir um shape acima da média divide essa construção em duas fases:

Bulking e Cutting.

Esse Bulking ou esse Cutting podem ser **mais ou menos agressivos**. Alguns são tão **brandos** que é impossível dizer de bate pronto se a pessoa está em Bulking ou Cutting sem analisar detalhadamente vários aspectos. Esse é um método que utilizo muito para clientes meus que modelos fitness, cantores, modelos, repórteres, atrizes, ou seja, todas as **pessoas que dependem da sua imagem para trabalhar o ano inteiro**. Porém, a divisão e suas respectivas peculiaridades existem.

A melhor forma de você obter sucesso em qualquer uma dessas fases é **definir um objetivo e não parar de persegui-lo até alcançar**.

Fácil, certo?

Errado! É simples, porém muito difícil.

Para você conseguir fazer isso, você precisar ter um **mindset (programação mental) completamente alinhado e focado nos seus resultados.**

Por isso, no **FBR FITNESS CENTER**, nós te damos todas as ferramentas para construir um **mindset inabalável.**

Assim você será imparável e construirá o **melhor shape da sua vida!**

#6

TREINE INTENSAMENTE



Se você quer que seu **corpo responda**, você precisa gerar um stress adaptativo, como já falamos anteriormente.

Para isso, você tem que gerar uma **Carga de Treino** (Intensidade x Volume de Treino) suficiente para isso.

A melhor e mais segura (para garantir que você não entrará em overtraining) forma de fazer isso é treinar com uma **intensidade alta**.

Para garantir que o treinamento tenha uma altíssima intensidade eu criei o **Método de Treinamento IVM** (Intensity Variables Manipulation) ou, em português, MVI (Manipulação das Variáveis de Intensidade). Ele não só garante que a **intensidade seja alta**, como também **garante que você tenha uma variedade de estímulos diferentes** garantindo uma enorme quantidade de fibras musculares sejam estimuladas para ter uma **resposta anabólica**.

Todos os protocolos do Método IVM está disponível para todos os membros do **FBR FITNESS CENTER**. São mais de 5 protocolos que atendem cada tipo de pessoa e cada fase distinta da preparação (Bulking e Cutting).

#7

NÃO AUMENTE A INTENSIDADE APENAS PESO



A informação que vou te passar aqui é **extremamente valiosa** e você não vai encontrar por aí.

Preciso que você preste muita atenção pois isso vai mudar a forma como você vê o treinamento e que vai **mudar o seu shape definitivamente**.

Como tudo o que realmente vale a pena aprender, exige um pouco de **concentração** e um pequeno **esforço** intelectual, mas eu garanto que no fim **vai mudar o seu jogo**.

Nós calculamos a **Carga de Treino** da seguinte forma.

$$CT = I \times VT$$

Onde:

CT = Carga de Treino

I = Intensidade

VT = Volume de Treino

Não preciso que você aprenda a calcular a **Carga de Treino** matematicamente, mas preciso que você entenda, olhando as fórmulas, o que a **aumenta** e o que a **diminui**, ok?

Dentro desse conceito, o modelo que eu proponho, e no qual todo o **Método IVM** se baseia, calculamos a **Intensidade** dessa forma:

$$I = \frac{t_s \times P}{t_d}$$

Onde:

I = Intensidade

ts = Tempo Sob Tensão

td = Tempo de Descanso

P = Peso

Observado essa fórmula podemos ver que duas variáveis, **peso** e **tempo sob tensão**, **elevam a Intensidade** e, conseqüentemente, a **Carga de Treino** e uma variável a **diminui**, o **tempo de descanso**.

Dessa forma podemos manipular a intensidade aumentando a **Carga de Treino** por duas variáveis além do peso!

Esse é um dos **segredos**, em conjunto com a periodização, para que você tire o máximo de proveito de cada treino minimizando as lesões.

O **Método IVM**, seus protocolos e a melhor forma de como utilizar cada um deles estão disponíveis para os membros do **FBR FITNESS CENTER** dentro da plataforma.

CONCLUSÃO



Essas foram as **7 Formas de Ter Sucesso na Academia**. Siga essas formas à risca e os resultados serão garantidos!

Dentro do **FBR FITNESS CENTER** você encontra todas as ferramentas para seguir as **7 Formas de Ter Sucesso na Academia**, além de outras formas que aqui não foram citadas!

Entrar para a comunidade do **FBR FITNESS CENTER** é a maneira **mais rápida, barata e inteligente** de atingir seus objetivos e criar o **shape que você sempre sonhou!** Você ainda pode contar com o suporte do **Professor Fábio Rocamora** e outros membros da comunidade que assim como você, estão construindo o **shape do sonhos** deles!

Clique no logotipo do **FBR FITNESS CENTER** e se torne um membro da **comunidade fitness** mais completa do Brasil! Venha se tornar um **soldado de elite!**

Um grande abraço e sucesso!





@fabiorocamora



fabiorocamora



fbrfitness



www.fbrfitness.com



Professor Fabio Rocamora