

PROGRAMA GRADUAL

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

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

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

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

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

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

GRÁFICO DE FORÇA ELASTINESS



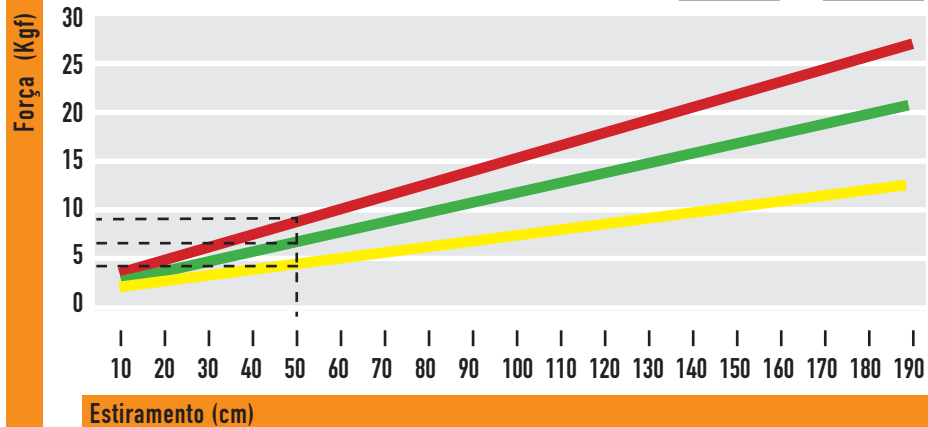
LIGHT



MEDIUM



POWER



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

Tabela de força ELASTINESS

Fase	Carga			Frequência Semanal	Duração ^A	Força Kgf ^B
1	Light			3 dias	4 semanas	4,3
2	Medium			3 dias	4 semanas	6,6
3	Light	Light		3 dias	4 semanas	8,7
4	Power			3 dias	4 semanas	8,8
5	Light	Medium		3 dias	4 semanas	10,9
6	Light	Light	Light	3 dias	4 semanas	13,0
7	Light	Power		3 dias	4 semanas	13,1
8	Medium	Medium		3 dias	4 semanas	13,1
9	Light	Light	Medium	3 dias	4 semanas	15,2
10	Medium	Power		3 dias	4 semanas	15,3
11	Light	Light	Power	3 dias	4 semanas	17,5
12	Light	Medium	Medium	3 dias	4 semanas	17,5
13	Power	Power		3 dias	4 semanas	17,6
14	Light	Medium	Power	3 dias	4 semanas	19,7
15	Medium	Medium	Medium	3 dias	4 semanas	19,7
16	Light	Power	Power	3 dias	4 semanas	21,9
17	Medium	Medium	Power	3 dias	4 semanas	21,9
18	Medium	Power	Power	3 dias	4 semanas	24,1
19	Power	Power	Power	3 dias	4 semanas	26,4

^A Ou conforme recomendação do profissional habilitado.

^B Força relativa a um estiramento de 50cm do elástico.