



Podemos ganhar uma comissão pelos links desta página.

---

Durante anos, meus filhos me seguiram até a academia da minha garagem - mesmo antes de termos uma academia doméstica adequada, eles roubavam halteres ou bolas de ioga que eu pensava ter comprado para mim. Eu encorajaria o interesse deles, mas me perguntei: como posso incentivá-los a tornar o exercício físico um hábito? Demorou um pouco, mas acho que já descobri isso.

Eu criei a rotina aqui quando meus três filhos tinham entre 6 e 12 anos. O mais velho estava definitivamente pronto para um treinamento de força estruturado: ele queria ficar mais forte para os [esportes](#) que pratica e era organizado o suficiente para ter uma rotina diária que envolvesse uma visita ao ginásio da garagem. Os mais novos ainda estavam interessados apenas em diversão, o que é ótimo, mas eles entravam na academia enquanto eu tentava levantar pesos e exigiam que eu os exercitasse também. Então, eu estava em busca de uma rotina de levantamento de peso que fosse simples o suficiente para ser sugerida no calor do momento, mas divertida e interessante o suficiente para evitar choramingar enquanto tento fazer meu próprio treino. lindamente para todos eles, e é minha recomendação para quem deseja fazer um pouco de treinamento de força todos os dias.

Escrevi isso, ou algo parecido, em um quadro branco da academia:

## FORÇA FÁCIL

- 2 séries de 5: agachamento com taça
- 2 séries de 5: levantamento terra com kettlebell
- 2 séries de 5: supino
- 2 séries de 5: linhas Kroc
- 2 carrega, qualquer objeto pesado de sua escolha

O nome e o esquema de séries/repetições foram extraídos de um livro que ouvi falar, mas admito que não li. Quero deixar claro que qualquer uma das modificações que fiz no programa não é endossada pelos autores; e também que não sei o que são, pois apenas peguei as ideias centrais e as segui.



A estrutura básica que roubei é assim:

- Cada exercício é feito por dez repetições, divididas aqui em duas séries de cinco.
- Sempre há cinco exercícios que se enquadram nas categorias de: agachamento, dobradiça, empurrar, puxar e carregar.
- Você pode fazer isso todos os dias.
- Adicione peso quando parecer muito fácil.

Foi um sucesso estrondoso. O mais velho já perdeu o hábito algumas vezes, mas sempre volta a fazê-lo sem nenhum estímulo meu. Às vezes, seu irmão mais novo vai junto e eles fazem o treino juntos. E até a minha filha mais nova consegue fazer os cinco exercícios do quadro, embora precise da minha ajuda para alguns deles.

O que você vai ler:



- [Por que meus filhos adoraram isso](#)
- [Por que é secretamente um programa de treinamento realmente sólido](#)
- [Como começar a fazer isso com seus filhos \(ou com você mesmo\)](#)

## Por que meus filhos adoraram isso

Primeiro, eles foram vendidos pelo nome. Se você é uma criança que fica facilmente sem fôlego ou desanimado nas aulas de ginástica, a ideia de que o exercício pode ser “fácil” é atraente, até mesmo revolucionária. De acordo com um artigo que descreve o programa Easy Strength, a primeira vez que você faz um exercício deve ser fácil o suficiente para se sentir como um 5 ou 6 em uma escala de 1 a 10. Ou, dito de outra forma: você está fazendo cinco repetições de cada exercício com um peso do qual você poderia fazer nove ou 10 repetições, se quisesse. (Você pode adicionar peso se estiver se sentindo alegre, mas nunca deveria parecer *duro*.)

Em segundo lugar, escolhemos exercícios que eles gostam. Adoraria ver meus filhos fazendo mais flexões, mas os mais velhos preferem o supino (e sabem fazer direito, com as seguranças do nosso rack). Eles odeiam praticamente todos os tipos de agachamento, exceto o agachamento em taça, então: tudo bem. Melhor uma taça do que [nada](#).



Terceiro, e acho que isso é fundamental, escolhemos exercícios que *requer zero tempo de configuração* (ou, ocasionalmente, uma configuração muito breve). Temos kettlebells pequenos, médios e grandes. Dependendo da criança, usavam médio ou grande para o levantamento terra e pequeno ou médio para o agachamento. A princípio pensei que eles poderiam começar a acorrentar pequenos pratos aos kettlebells para adicionar peso, mas eles preferiram continuar trabalhando com o mesmo sino até que parecesse muito fácil, e então tentariam com o próximo tamanho maior. Ei, isso funciona.

## **Por que é secretamente um programa de treinamento realmente sólido**

A princípio, parece quase ridículo. Apenas *dois conjuntos* de cada exercício? A primeira vez que meu filho mais velho fez isso, ele entrou e saiu da academia em menos de 15 minutos. Depois que ele se familiarizou com onde encontrar tudo e como fazer a configuração mínima, ele terminou em menos de 10 dias.

Mas o problema é o seguinte: o ponto ideal para construir músculos e força é considerado algo em torno de 10 a 20 séries por músculo por semana, com os iniciantes capazes de se safar com um pouco menos. Se você fizer duas séries todos os dias, serão 14 em uma semana. Se você treinar apenas cinco dias e tirar folga nos finais de semana, ainda serão 10 séries. E se você é uma criança que vai à academia algumas vezes por semana e meio que se esquece disso no resto do tempo, ainda são seis séries por semana, o que é muito mais que zero.

*Eles não precisam de dias de descanso?* Eu ouço você murmurando na sua tela. Não necessariamente. Lembre-se de que se você estiver realizando uma quantidade de trabalho ao qual se adaptou (ou que for pequeno para começar), poderá fazê-lo praticamente todos os dias. Por exemplo, você pode passear todos os dias. Trabalhadores manuais aparecem para trabalhar todos os dias.

Ou, pensando de outra forma: ninguém piscaria em um programa que tivesse três ou quatro séries de cada exercício na segunda, quarta e sexta-feira. É a mesma coisa, apenas espalhado por mais dias. É a mesma quantidade de trabalho. (E não, não existe uma lei da natureza que obrigue a tirar um dia de folga entre as sessões de força; os dias de descanso apenas proporcionam uma programação conveniente.)

## **Como começar a fazer isso com seus filhos (ou com você mesmo)**

Se você deseja criar algo semelhante para você ou sua família, aqui estão algumas dicas para começar.

O mais importante é que as crianças (ou você) saibam fazer os exercícios que fazem parte



do programa. Se uma criança tem que aprender a agachar e como fazer levantamento terra e todo o resto, as chances não são boas de passar o primeiro dia sem chorar. Mas se você já os treinou em alguns agachamentos aéreos ou os lembrou de manter as costas retas quando ficarem curiosos para levantar o kettlebell, então eles podem estar prontos para incluir esses exercícios em sua rotina. Se você não souber por onde começar, pergunte o que eles têm feito nas aulas de ginástica. Para crianças com idade suficiente para seguir um tutorial do YouTube, experimente estes:

Depois que eles conhecerem os exercícios e puderem praticá-los com [segurança](#), você poderá deixá-los fazer a rotina por conta própria, se a idade permitir. É aqui que entra a regra da configuração mínima: certifique-se de que eles possam entrar e começar sem ter que pedir ajuda ou reunir vários suprimentos diferentes pela sala. Kettlebells e halteres fixos (não ajustáveis) são ótimos para isso, mas não se esqueça de que os movimentos do peso corporal também exigem pouca ou nenhuma configuração.

Por exemplo, você pode pedir às crianças que façam flexões com as mãos em um banco. À medida que ficam mais fortes, eles podem fazê-los no chão e depois passar a colocar os pés no banco. Step-ups são uma ótima opção para quando os agachamentos aéreos ficam muito fáceis. As remadas invertidas são um bom exercício de “puxar” e podem chegar às flexões se você tiver uma barra. Dê uma olhada na minha lista de movimentos de peso corporal que são bons para aumentar a força e escolha algumas coisas que funcionarão para os seus pequenos (ou não tão pequenos).

E se você estiver fazendo isso sozinho, considere a versão chamada “Força ainda mais fácil”, que é explicada aqui. Você terá a chance de trabalhar até um single pesado a cada duas semanas e, às vezes, fazer séries de 10. E onde seus filhos valorizam a familiaridade nos exercícios, você pode trocar coisas a cada duas semanas ou sempre que desejar. Por exemplo, no slot dedicado ao agachamento, você pode alternar entre agachamentos, estocadas, step-ups e agachamentos unipodais sem peso até uma caixa (ou quaisquer variações que lhe agradem).

Esta é a melhor maneira de construir força e músculos? Quer dizer, eu não treinaria para uma competição de levantamento de peso dessa maneira. Mas qualquer rotina que você *realmente faça* é melhor do que não fazer nada. Portanto, se você não gosta de se desafiar com planos de treinamento difíceis, torne mais fácil manter-se saudável estabelecendo uma rotina que seja rápida o suficiente para caber no seu dia e que você projetou para ser agradável. Afinal, por que as crianças deveriam se divertir tanto?