E-BOOK GRATUITO · DIEGO SERAFIM

ACADEMIA PRA QUEM TEM VERGONHA DE ACADEMIA

O manual da primeira semana. Ninguém tá te olhando. E se tiver, o problema é dele.



DIEGO SERAFIM
@ODIEGOSERAFIM

FAT CLUB

EU TINHA MAIS MEDO DA ACADEMIA DO QUE DA BALANÇA.

Eu passei anos com medo de academia. Não do supino, não da esteira. Do olhar. Eu tinha certeza de que, no segundo em que eu passasse pela catraca, a música ia parar, o personal ia derrubar o shake e alguém ia gritar "olha o tamanho desse cara".

Spoiler: a música não parou. Ninguém derrubou nada. O cara do lado continuou tirando selfie com o próprio bíceps como se a vida dele dependesse disso. E dependia.

Esse manual é o que eu queria ter lido antes de passar pela catraca pela primeira vez. Sem coach gritando "no pain, no gain", sem shape de capa de revista, sem frase motivacional de caneca.

Só a verdade, com piada. Porque a verdade sem piada eu não aguentava. E aposto que você também não.

Diego Serafim

VERDADE NÚMERO 1

NINGUÉM TÁ NEM AÍ PRA VOCÊ NA ACADEMIA.

Isso não é ofensa. É a melhor notícia que você vai receber hoje.

NUMA ACADEMIA, NESTE EXATO MOMENTO:

1. Uns estão se olhando no espelho.
2. Outros estão olhando o celular.
3. Outros estão contando a série e rezando pra acabar.
4. E você está achando que alguém está olhando pra você.



01

OS MEDOS

e a verdade que ninguém te conta

"TODO MUNDO VAI FICAR ME OLHANDO."

A VERDADE

Vai nada. O ser humano na academia tem a capacidade de atenção de um peixe beta. O sarado tá preocupado com o próprio braço, o do fone tá preocupado com a playlist e o tiozão tá preocupado com a hérnia dele.

FAÇA

Se alguém olhar, olha de volta e dá bom dia. Na maioria das vezes, a pessoa estava olhando o aparelho atrás de você, esperando você sair.

"EU NÃO SEI USAR NADA."

A VERDADE

Ninguém nasceu sabendo usar o leg press. Aquele cara monstrão também já colocou a perna no lugar errado e fingiu que era de propósito.

FAÇA

Pergunte pro professor. Ele é pago pra isso. Perguntar não é vergonha. Vergonha é ficar 10 minutos olhando pro aparelho fingindo que está decidindo a carga.

"E SE O APARELHO NÃO ME AGUENTAR? E SE EU NÃO COUBER?"

A VERDADE

Pode acontecer. Muito aparelho foi desenhado pra gente que pesa 70 quilos e mora no Instagram. Banco estreito, limite de peso, cinto que não fecha.

FAÇA

Quando acontecer, o problema é do aparelho, não seu. Chama o professor, que ele adapta. Sempre tem outro exercício pro mesmo músculo. Eu prometo que a academia já viu coisa mais estranha do que você.

"VOU FICAR SUADO, VERMELHO E SEM FÔLEGO."

A VERDADE

Vai. Parabéns, você está numa academia. É literalmente o lugar onde as pessoas pagam pra ficar suadas, vermelhas e sem fôlego.

FAÇA

Leve toalha e água. Descanse o quanto precisar entre as séries. Ninguém ganha medalha por terminar primeiro.

"VÃO RIR DE MIM."

A VERDADE

Pode ser que algum idiota ria. Idiota existe em todo lugar: na fila do banco, no trânsito, no grupo da família.

FAÇA

A academia não é dele. Você paga a mesma mensalidade. Se alguém fizer piada, fala com a recepção. E lembra: quem ri de quem está começando nunca foi muito longe.

"NÃO TENHO ROUPA DE ACADEMIA."

A VERDADE

Você não precisa de legging de 300 reais nem de camiseta com recorte nas costas. Isso é fantasia, não equipamento.

FAÇA

Camiseta confortável, bermuda ou calça que deixe você se mexer e um tênis fechado. Pronto. O resto é marketing.



02

ANTES DE ENTRAR

o que fazer antes do primeiro treino

PASSE NO MÉDICO ANTES.

Se você tem muito peso pra perder, pressão alta, diabetes ou qualquer problema de saúde, faça um check-up antes de começar. Não é burocracia. É pra você não começar no supino e terminar no pronto-socorro.

A MELHOR ACADEMIA É A QUE VOCÊ VAI.

Não adianta a academia mais linda da cidade a 40 minutos de casa. Academia boa é a que fica no caminho. Se pra chegar lá precisa de motivação, você não vai.

ESCOLHA UM HORÁRIO VAZIO.

Na primeira semana, fuja das 18h às 20h. É a hora do rush: fila no aparelho, gente demais, barulho demais. Cedo de manhã, no meio da tarde ou depois das 21h é outra academia.

FAÇA UMA VISITA ANTES.

Vá conhecer o lugar sem treinar. Veja os aparelhos, o vestiário, o bebedouro. Medo de lugar desconhecido diminui quando o lugar deixa de ser desconhecido.



03

O PRIMEIRO DIA

você não vai sair de lá monstro. e tudo bem.

1 PEÇA A AVALIAÇÃO E UM TREINO DE INICIANTE.

Fale com o professor: "é meu primeiro dia, nunca treinei, tenho tal limitação". Sinceridade aqui economiza lesão.

2 COMECE NAS MÁQUINAS.

Aparelho guia o movimento e protege você enquanto aprende. Peso livre fica pra depois. O halter não vai fugir.

3 CARGA LEVE. MUITO LEVE.

Na primeira semana, o objetivo é aprender o movimento, não impressionar ninguém. Ninguém está anotando quanto você levantou. Nem você deveria.

4 SAIA INTEIRO.

Treino bom não é o que te faz vomitar. É o que te faz voltar amanhã. Saiu da academia com vontade de voltar? Ganhou o dia.

PRA NÃO BOIAR NA CONVERSA

DICIONÁRIO DA ACADEMIA

tradução simultânea do idioma marombês

SÉRIE · Um conjunto de repetições. "Faz 3 séries de 12" quer dizer: repete o movimento 12 vezes, descansa, e faz isso mais duas vezes.

REPETIÇÃO · Cada vez que você faz o movimento completo. Também é o que você vai fazer com a frase "amanhã eu volto".

CARGA · O peso que você está levantando. Não é sua autoestima. Não precisa ser alta.

INTERVALO · O descanso entre as séries. Não é hora de responder o grupo da família.

AQUECIMENTO · Os minutos antes do treino pra corpo entender que a festa vai começar. Pular o aquecimento é igual entrar na piscina gelada de uma vez.

CARDIO · Esteira, bicicleta, elíptico. O lugar onde o tempo passa mais devagar no universo.

DIVISÃO A, B, C · Treinos diferentes para dias diferentes. O professor organiza, você só obedece.

TÁ PAGO · Expressão usada por quem postou foto do treino. Opcional. Mas é gostoso.

DOR DO DIA SEGUINTE · A dor muscular que aparece 1 ou 2 dias depois do treino. É normal no começo. Dor forte, aguda ou na articulação não é normal: aí você para e fala com o professor.

ETIQUETA

NÃO SEJA AQUELE CARA



Você tem vergonha de ser julgado. Então não dê motivo. Seis regras que valem mais que qualquer shape:

- Passe o papel ou a toalha no banco depois de usar. Seu suor é seu.
- Devolva os pesos no lugar. A anilha não tem perna.
- Não fique sentado no aparelho rolando o Instagram. Descansa em pé, do lado.
- Não dê dica pra quem não pediu. Nem se você viu um vídeo no YouTube.
- Fone de ouvido é seu melhor amigo. E é o jeito mais educado de dizer "não quero conversa".
- Pergunte "quantas séries faltam?" antes de pegar o aparelho de alguém.

segue isso e em um mês você vai ser mais respeitado que o cara que levanta 200 quilos e não devolve a anilha.

PARTE 4 · A PRIMEIRA SEMANA

TRÊS TREINOS. SÓ ISSO.

Ninguém precisa treinar todo dia na primeira semana. Precisa voltar. Um exemplo de semana, pra ajustar com o professor:

SEGUNDA	**Treino com o professor** *o primeiro dia*
TERÇA	**Caminhada de 20 a 30 minutos** *ou descanso, se a dor bater*
QUARTA	**Treino** *agora você já sabe onde é o bebedouro*
QUINTA	**Caminhada leve ou descanso**
SEXTA	**Treino** *fechou a semana*
SÁBADO E DOMINGO	**Descanso ativo: passear, andar, viver**

MÉTODO NEM F*DENDO NA ACADEMIA

Faltou um treino sem motivo? Acontece. Dois seguidos? Nem f*dendo. Dor forte, doença ou orientação médica não contam: aí é descanso, não desculpa.

TIRA PRINT

O QUE VAI NA MOCHILA

- [ ] Garrafa de água
- [ ] Toalha pequena
- [ ] Fone de ouvido
- [ ] Tênis fechado
- [ ] Cadeado pro armário
- [ ] Roupa confortável
- [ ] Um lanche pra depois
- [ ] A coragem (essa vem com o tempo)

a toalha é pra você. pro banco. pra dignidade de todos.

AGORA É COM VOCÊ

O PRIMEIRO DIA É O MAIS DIFÍCIL. O SEGUNDO É O MAIS IMPORTANTE.

Qualquer um vai uma vez. Quem muda de vida é quem volta. Por isso eu criei o **Desafio 30 dias: 2 Dias Nem F*dendo**: você escolhe até 3 compromissos, como treinar 3 vezes por semana, e marca todo dia numa cartela.

QUERO ENTRAR NO DESAFIO

FAT CLUB

fora do padrão e dentro do clube.

Uma comunidade pra quem não quer passar por isso sozinho. As novidades saem primeiro no meu Instagram.

@ODIEGOSERAFIM

Este material reúne a experiência pessoal e as opiniões de Diego Serafim e não substitui avaliação médica nem orientação de um profissional de educação física. Antes de começar a treinar, principalmente se você tem obesidade, pressão alta, diabetes, dores ou outra condição de saúde, faça um check-up e treine com acompanhamento.

Diego Serafim