Treino para Quem Tem Diabetes

Três treinos por semana, em casa ou na academia

Treinador David
CREF 009181-G/ES

O músculo é o principal destino da glicose depois das refeições. Por isso, este plano prioriza grandes grupos musculares: pernas, costas e peito. A referência é não passar mais de dois dias seguidos sem atividade física.

> **Antes de começar:** mostre este plano ao seu médico. Ele define suas metas de glicemia, principalmente se você usa insulina ou sulfonilureia, ou se tem complicações nos pés, olhos, rins ou coração.

Glicemia antes do treino: referência geral

- **Abaixo de 100 mg/dL:** se usa insulina ou sulfonilureia, coma de 15 a 30 g de carboidrato antes.
- **De 100 a 250 mg/dL:** pode treinar.
- **De 250 a 300 mg/dL:** reduza a intensidade. Não treine se estiver mal ou com cetonas.
- **Acima de 300 mg/dL:** não treine e siga a orientação do seu médico.

Deixe carboidrato rápido por perto. Tremor, suor ou confusão podem indicar hipoglicemia: pare e coma algo doce.

Semana

Segunda: Treino A | **Terça:** descanso ou caminhada leve | **Quarta:** Treino B | **Quinta:** descanso ou caminhada leve | **Sexta:** Treino A

Opção 1: em casa

Treino A: pernas e core (segunda e sexta)

Exercício	Séries	Repetições
Agachamento livre	3	15
Afundo alternado	3	12 cada perna
Elevação de quadril (ponte)	3	15
Panturrilha em pé	3	20
Prancha	3	30 segundos
Abdominal (crunch)	3	15

Treino B: superiores (quarta)

Exercício	Séries	Repetições
Flexão de braço (ou apoiada)	3	10 a 15
Flexão inclinada	2	10
Remada com garrafa ou mochila	3	12
Tríceps no banco ou cadeira	3	12
Rosca bíceps com garrafa	3	12
Elevação lateral com garrafa	2	15

Opção 2: na academia

Treino A: pernas e core (segunda e sexta)

Exercício	Séries	Repetições
Leg press	3	12
Cadeira extensora	3	12
Mesa flexora	3	12
Panturrilha sentado	3	15
Prancha	3	30 segundos
Abdominal na máquina	3	15

Treino B: superiores (quarta)

Exercício	Séries	Repetições
Supino na máquina	3	12
Puxada frontal	3	12
Remada sentada	3	12
Desenvolvimento na máquina	2	12
Rosca bíceps	2	12
Tríceps na polia	2	12

A última repetição deve ser difícil, não impossível. Máquinas costumam ser mais simples para quem está começando: peça ajuda ao instrutor.