

TREINO PARA DIABÉTICOS

3x por semana | Máximo 48h entre treinos

OPÇÃO 1: EM CASA

OPÇÃO 2: NA ACADEMIA

■■ REGRA DE OURO: Seu músculo regula 80% da glicemia.

Não fique mais de 48 horas sem treinar!

TREINADOR DAVID

CREF 7-016401-G/DF | US Marine Sergeant Veteran

treinadordavid.com

Por Que Este Treino Funciona

Seu músculo é o maior órgão que regula glicemia. Enquanto o fígado armazena 100g de glicogênio, seus músculos armazenam 2000g. Quando você treina, ativa o GLUT4 — o transportador que puxa glicose pra dentro do músculo INDEPENDENTE da insulina. Esse efeito dura 24-48 horas.

Por isso, diabético não pode ficar mais de 2 dias sem treinar.

Este treino foi montado pra você fazer 3x por semana, priorizando grandes grupos musculares (pernas, costas, peito) que são os que mais captam glicose e mais impactam no controle da glicemia.

■ GLICEMIA ANTES DO TREINO

- Abaixo de 100 mg/dL → Coma 15-30g de carboidrato antes
- Entre 100-250 mg/dL → Perfeito! Pode treinar
- Entre 250-300 mg/dL → Treinar com menos intensidade
- Acima de 300 mg/dL → NÃO treinar. Esperar baixar.

■ ESTRUTURA SEMANAL (as duas opções)

SEGUNDA → Treino A (Pernas + Core)

TERÇA → Descanso ou caminhada leve

QUARTA → Treino B (Superiores)

QUINTA → Descanso ou caminhada leve

SEXTA → Treino A (Pernas + Core)

SÁBADO/DOMINGO → Descanso

■■ Se usar insulina ou sulfonilureia, tenha carboidrato rápido disponível.

Sintomas de hipo: tremor, sudorese, confusão. Pare e coma algo doce.

OPÇÃO 1: TREINO EM CASA

Só precisa de corpo e vontade. Pode adicionar garrafas d'água como peso.

TREINO A — PERNAS + CORE

Segunda e Sexta

| | |
|-------------------------------|-------------------|
| • Agachamento livre | 3x15 |
| • Afundo alternado | 3x12 (cada perna) |
| • Elevação de quadril (ponte) | 3x15 |
| • Panturrilha em pé | 3x20 |
| • Prancha | 3x30 segundos |
| • Abdominal (crunch) | 3x15 |

Dica: Segure garrafas d'água para aumentar dificuldade

TREINO B — SUPERIORES

Quarta

| | |
|-----------------------------------|---------|
| • Flexão de braço (ou apoiada) | 3x10-15 |
| • Flexão inclinada (pés elevados) | 2x10 |
| • Remada com garrafa/mochila | 3x12 |
| • Tríceps no banco/cadeira | 3x12 |
| • Rosca bíceps com garrafa | 3x12 |
| • Elevação lateral com garrafa | 2x15 |

Dica: Mochila com livros = peso pra remada

OPÇÃO 2: TREINO NA ACADEMIA

Máquinas são mais seguras para iniciantes. Peça ajuda ao instrutor.

TREINO A — PERNAS + CORE

Segunda e Sexta

- | | |
|-----------------------|---------------|
| • Leg Press | 3x12 |
| • Cadeira Extensora | 3x12 |
| • Mesa Flexora | 3x12 |
| • Panturrilha sentado | 3x15 |
| • Prancha | 3x30 segundos |
| • Abdominal máquina | 3x15 |

Dica: A última repetição deve ser difícil, não impossível

TREINO B — SUPERIORES

Quarta

- | | |
|---------------------------|------|
| • Supino máquina | 3x12 |
| • Puxada frontal | 3x12 |
| • Remada sentada | 3x12 |
| • Desenvolvimento máquina | 2x12 |
| • Rosca bíceps | 2x12 |
| • Tríceps polia | 2x12 |

Dica: Priorize sempre pernas - maiores captadores de glicose

Resumo: As 5 Regras

- 1 Nunca fique mais de 48 horas sem treinar
- 2 Priorize pernas — maiores captadores de glicose
- 3 Meça glicemia antes do treino
- 4 Tenha carboidrato rápido disponível
- 5 A última rep deve ser difícil, não impossível

"Treino é ferramenta, não religião."

"Disciplina antes de motivação, constância antes de resultado."

— Treinador David

Quer acompanhamento personalizado?

Consultoria online com treino e nutrição adaptados para sua condição e seus objetivos.

treinadordavid.com/personal-trainer

Siga nas redes:

@treinadordavid1 (Instagram)
@treinador.david_oficial (TikTok)
youtube.com/@TreinadorDavidOficial

Semper Fi! ■