Continue

O Bi set é um método bastante eficiente quando empregado no contexto correto. Veja como ele funciona, quais as suas aplicações e como ele deve ser realizado!Para conseguir atingir seus objetivos na musculação é necessário que o treino esteja bem planejado e estruturado de tal forma a variar os estímulos e maximizar os resultados.Sendo assim, diversos métodos e técnicas podem ser utilizadas para quebrar platôs e auxiliar gerar maiores resultados na musculação, sendo o biset um destes.Dessa forma, este artigo busca explicar melhor o que é este método, para que serve, como pode ser utilizado para emagrecimento, assim como exemplos de como aplicá-lo para diferentes grupos musculares. Índice - Conteúdo do artigo: ToggleO biset é um método caracterizado por serem realizados dois exercícios do mesmo grupo muscular sem intervalo entre ambos.Vale lembrar que o número de repetições de cada série é a soma dos movimentos executados nos dois exercícios.Veja no vídeo em nosso canal, um exemplo do bi set sendo realizado:Para receber mais vídeos com dicas para seu treino e dieta, e melhorar seus resultados, se inscreva em nosso canal clicando aqui.Quais as principais vantagens do bi set?Assim como todos os métodos e técnicas utilizadas na musculação, o biset precisa ser bem inserido na rotina de treino para poder trazer melhores resultados.Sendo assim, o método apresenta entre suas principais vantagens:Redução do tempo de treinoAo realizar os dois exercícios conjugados é possível tornar o treino mais breve, o que é uma vantagem para aqueles que não possuem tanto tempo para treinar.Auxiliar a quebrar um platôTécnicas de alta intensidade como o biset podem ser uma ferramenta para quebrar platôs no treino e assim promover maiores resultados.Leia também: + Drop Sets: Como fazer corretamente e potencializar seus resultadosQuais são as desvantagens do bi set?Apesar de ser um método bom para quebrar platôs, o biset também possui desvantagens, motivo pelo qual deve ser avaliado o momento certo de inseri-lo no treino.Sendo assim suas principais desvantagens são:Não é indicado para iniciantesTécnicas de alta intensidade, assim como o biset são indicadas para praticantes avançados.Iniciantes precisam estabelecer primeiro uma base na musculação antes de partir para estes métodos.Não é o mais indicado para aumento de forçaPor ser um método, no qual são realizados dois exercícios sem descanso entre estes há um maior desgaste no sistema nervoso central, o que dificulta a sua utilização para quem quer desenvolver força.Pode ser utilizado por quem quer emagrecer?O biset pode ser utilizado para hipertrofia, porém com algumas adaptações é possível também adequá-lo para aqueles que buscam o emagrecimento.Um exemplo destas adaptações poderiam ser a diminuição dos intervalos entre as séries do biset, assim como a utilização prioritariamente de exercícios multiarticulares para dessa forma intensificar ainda mais o treino com o objetivo de emagrecimento.Leia também: + Tri Set: Como funciona a técnica e exemplos de treinosExemplos de treino biset montadoApós conhecer o biset é necessário ter uma ideia de como empregá-lo nos treinos e assim colocá-lo em prática para aproveitar os benefícios que o método pode proporcionar.Sendo assim, serão mostrados abaixo diversos exemplos de treino para diferentes grupos musculares utilizando o método biset.ExercícioSériesRepetiçõesIntervaloSupino reto + Crucifixo reto48+81 minutoSupino inclinado + Fly inclinado 48+81 minutoExercícioSériesRepetiçõesIntervaloPuxador frente + Pulldown410+101 minutoRemada máquina + crucifixo invertido410+101 minutoExercícioSériesRepetiçõesIntervaloDesenvolvimento com halteres + elevação frontal410+101 minutoRemada alta + elevação lateral410+101 minutoExercícioSériesRepetiçõesIntervaloAgachamento + cadeira extensora48+81 minutoLeg press + afundo48+81 minutoExercícioSériesRepetiçõesIntervaloMesa flexora + Stiff412+121 minutoCadeira flexora + stiff unilateral412 +121 minutoExercícioSériesRepetiçõesIntervaloRosca direta +rosca alternada48 + 81 minutoRosca martelo +rosca scott48 +81 minutoEm todos os exemplos mostrados acima serão realizados o número de repetições previsto para o primeiro exercício, logo depois deverá ser realizado o segundo exercício sem intervalo e depois será realizado o intervalo contabilizando uma série.Vale ressaltar que acima são apenas exemplos de como podem ser feitos bi set para diferentes grupos musculares, sendo que variáveis como número de repetições e séries devem ser adaptadas de acordo com o objetivo e necessidade de cada praticante.Leia também: + Treino em Pirâmide: Para que serve, Como fazer e Exemplos de TreinosManeiras corretas de usar o Bi-set em seu treinoVejo algumas pessoas que usam o Bi-set de maneira correta, mas que pecam na escolha dos exercícios.Por exemplo, se você tem que se deslocar de um aparelho para outro na troca e estes estão longe um do outro, pode perder um pouco da intensidade pelo tempo de demora. Por isso, é interessante avaliar isso na hora de pensar em usar o Bi-set.Na montagem de um treino que use este tipo de técnica, geralmente uso um movimento mais “simples” na segunda parte, que não torne a troca mais lenta.Por exemplo, inicie com o Crossover e na sequência, utilize o exercício apoio (flexão de braços).Ambos irão usar o mesmo grupamento, iremos ter um estímulo motor diferente e o segundo é de fácil aplicação, pois utiliza apenas o peso do corpo contra a resistência gravitacional.Outra maneira fácil de fazer isso é a puxada alta na polia, onde uma mudança de pegada já traz diferenças motoras consideráveis.Sair de uma pegada aberta para uma fechada, faz com que novas unidades motoras sejam ativadas.Por isso, é muito importante escolher com inteligência os exercícios a serem utilizados.Por tornar as séries mais longas, o Bi-set não pode ser usado em qualquer momento.Se a sua periodização prevê determinado período para o aumento da força máxima, ou mesmo da potência muscular, por exemplo, vou te dizer que este não é um método muito adequado.É muito importante definir os momentos mais adequados para esta finalidade.É preciso entender que ele altera consistentemente a intensidade do treino e não deve ser usado como única fonte de treinamento.O Bi-set é muito efetivo, quando usado nos momentos certos! Por isso a periodização é fundamental!Leia também: + Método Agonista-Antagonista: Como funciona e exemplos de treinosDe nada adianta você usar o Bi-set se o seu movimento for totalmente descoordenado e se ele não tiver a qualidade necessária.Principalmente na segunda parte do Bi-set, é muito comum nosso corpo, por causa da fadiga que vem se instalando, buscar compensações para tal movimento, usando músculos auxiliares.Se você permitir isso, seu treino estará sendo em vão! Lembre-se que este método de treino consiste em usarmos novas unidades motoras, mas para determinado músculo, previamente escolhido.Se você usar uma série de sinergistas desnecessários, estará perdendo tempo!Dependendo de qual é seu objetivo ao usar o Bi-set, o intervalo recuperativo entre as séries será maior ou menor.Imagine que seu objetivo é um estímulo de ordem metabólica, onde o foco é no acúmulo mais elevado de metabólitos.Neste caso, mesmo com o número de repetições mais elevado, use intervalos mais curtos.Tudo isso precisa ser pensado para que você atinja o objetivo traçado.No geral, por ser um estímulo potencialmente mais metabólico do que tensional, acabamos intervalos mais curtos. Mas isso não é uma via de regra.Perceba que este é um método de treino que foge um pouco dos métodos tradicionais. Isso ocorre devido a sua intensidade mais elevada.Por isso, se você é um iniciante ou tem alguma limitação em relação ao seu desenvolvimento, busque primeiramente melhorar sua base, para depois usar métodos como este. Ou seja, ele não é nem um pouco indicado para pessoas iniciantes.Somente quem já possui uma boa dose de resistência e qualidade de execução é que pode ter bons resultados com este tipo de treino. Fora isso, busque métodos mais conservadores.Qual a diferença do Bi-set para o super-sets?Temos um artigo exclusivo aqui sobre o super-sets ou super-séries onde você poderá ver como fazer corretamente, mas resumindo bem, tanto o bi-sets quanto super-sets são estratégias eficazes para elevar a intensidade dos seus treinos, cada uma com suas peculiaridades.No caso do bi-sets, como mostramos acima, seu foco é em intensificar o estímulo em um único grupo muscular, realizando dois exercícios de forma sequencial, sem pausas — ideal para quem busca maximizar a hipertrofia em áreas específicas.Já no caso do super-sets, esse método combina exercícios para grupos musculares antagonistas ou distintos, permitindo um treino dinâmico e eficiente, com a vantagem de otimizar o tempo de descanso. Um exemplo bem comum é fazer um exercício de bíceps como a rosca direta e depois um exercício para tríceps, como tríceps testa. Escolher entre essas técnicas depende dos seus objetivos e da orientação de um profissional capacitado, sempre visando o máximo desempenho com segurança. Se você está com dificuldades de ter uma rotina de treinos eficiente, conheça aqui a consultoria do personal trainer online do Treino Mestre.Leia também: + Método Rest-Pause: O que é e Como Fazer (exemplo em vídeo)ConcluindoO bi set é um método que pode quebrar platôs e aumentar o grau de dificuldade do treino, sendo que para tal deve ser inserido no momento adequado da periodização.Este método é mais indicado para os praticantes de musculação mais avançados e com mais experiência, porém não é indicado que seja utilizado por períodos muito extensos.A forma como o método será utilizado no treinamento vai depender da necessidade de cada praticante, sendo que esta deve ser avaliada antes de definir a estratégia de como o bi set será utilizado.Dessa forma, consultar um profissional de Educação Física é importante para obter a prescrição e orientação adequada.Bons treinos! Quem faz musculação sabe que é praxe nas academias mudar o treinamento de tempos em tempos. E, muitas vezes, não são só os exercícios que o professor troca na sua ficha de treino. Ele também altera o tempo de descanso, o número de séries e de repetições e até o método que elas são realizadas.O principal objetivo é oferecer diferentes estímulos para fadigar as fibras musculares, promover o aumento da síntese proteica e, consequentemente, o ganho de massa muscular. Além disso, mudar o método de treinamento ajuda a manter o aluno motivado, pois serve como um estímulo a mais para ele sair da zona de conforto e continuar obtendo adaptações fisiológicas para atingir seu objetivo, seja o ganho de força, seja a hipertrofia, seja a resistência muscular, seja a potência, seja o emagrecimento. A seguir, apresentamos os métodos mais usados na musculação e as vantagens de cada um deles. E, antes que você pergunte, saiba que não existe um melhor ou pior. Quando fazem parte de um programa de treinamento bem planejado, todos são capazes de promover bons resultados.Tradicional ou múltiplas sériesÉ o método mais utilizado nas academias e propõe repetições e carga fixas, com descanso entre as séries. Nele, você faz, por exemplo, 3 a 4 séries de 10 a 12 repetições de um exercício, com intervalo de 1 minuto ou mais entre elas.Como se trata de um sistema de treinamento de baixa complexidade, é bastante interessante para os iniciantes conhecerem os movimentos da musculação e aprenderem a ajustar as cargas. Mas também é usado por praticante de todos os níveis.Importante Como regra geral, para ter bons resultados nos exercícios de força, é preciso levar o músculo à fadiga e perto da falha muscular (quando não é possível executar uma nova repetição), destaca Cleiton Augusto Libardi, professor do Departamento de Educação Física e coordenador do Musculab (Laboratório de Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força) da UFSCar (Universidade Federal de São Carlos). Então, se a proposta é fazer 12 repetições em uma série, a carga definida não deve possibilitar um 13º movimento completo. Como você vai usar vários equipamentos "ao mesmo tempo", métodos como tri-set e circuito não são muito indicados para quem treina no horário de pico da academia Imagem: iStock Bi-setEsse método sugere fazer dois exercícios seguidos para o mesmo músculo e só então realizar um intervalo de descanso. Geralmente, são propostas 3 ou 4 séries, com 10 a 20 repetições para cada movimento e 1 a 2 minutos de pausa.Na prática, em um treino para peito você faria supino, passaria imediatamente para o crucifixo e só depois descansaria. "A ideia é causar duas exaustões seguidas no mesmo músculo e assim aumentar a sinalização fisiológica necessária para a hipertrofia", diz Paulo Gentil, mestre em educação física, doutor em ciência da saúde e professor na UFG (Universidade Federal de Goiás).Indicado para alunos mais experientes na musculação, o bi-set é ótima alternativa para quem tem pouca disponibilidade de tempo para malhar, já que a duração da sessão de exercícios é menor, pois você faz menos intervalos do que em um treino só com séries convencionais.Importante Uma série de exercícios bi-set com muitas repetições pode elevar a pressão arterial, o que não é interessante para pessoas com problemas do coração. "Neste caso, o treino precisa ser ajustado para ter menos repetições e mais carga", orienta Gentil.Tri-setCom uma proposta parecida ao bi-set, sugere realizar três exercícios consecutivos para o mesmo músculo, seguidos de um descanso. Também costuma ter a mesma estrutura: 3 a 4 séries, com 10 a 20 repetições para cada exercício e 1 a 2 minutos de pausa entre elas. "O tri-set deve ser realizado por alunos bem preparados, já que é bastante desafiador fadigar o mesmo músculo três vezes consecutivas", comenta Gentil.Por outro lado, possibilita usar uma carga bem mais baixa em relação ao treino convencional e pode proporcionar um maior gasto calórico caso o treino tenha grande volume (número total de exercícios).Importante Como você vai ocupar até três aparelhos "ao mesmo tempo", o ideal é adotar o tri-set em horários com menor trânsito de pessoas na academia. "Mesclar exercícios em máquinas e com pesos livres é uma das maneiras de colocar esse tipo de método em prática", sugere Libardi. Por trabalhar músculos diferentes, o super-set permite usar uma carga maior que o bi-set ou o tri-set Imagem: iStock Super-setA proposta é semelhante a do bi-set. Porém, em vez de fazer dois exercícios consecutivos para o mesmo músculo, você faz movimentos para músculos antagonistas, como bíceps e tríceps ou posterior e anterior de coxa, seguidos da pausa. De modo geral, são sugeridas de 3 a 4 séries, com 8 a 12 repetições para cada exercício, sempre até a fadiga, sendo que o intervalo costuma variar entre 1 a 2 minutos."Por trabalhar com músculos diferentes, o super-set possibilita usar cargas maiores que o bi-set ou tri-set, pois enquanto uma parte do corpo está senda ativada a outra descansa", coloca Libardi.É indicado para alunos mais experientes que gostam de treinos curtos e dinâmicos. "E, como proporciona um trabalho de alta intensidade, contribui para o emagrecimento. Análises mostram que a utilização de gordura em repouso aumenta em mais de 60% no dia seguinte ao treino em relação ao que o corpo usaria normalmente", fala Gentil.Hoje, é muito comum ver pessoas fazendo dois (ou três) exercícios em sequência para diferentes partes do corpo --um para pernas e outro para abdome, por exemplo. Nesse caso, não é uma super-set (nem bi-set). O objetivo é apenas permitir a recuperação de uma parte do corpo enquanto treina outra, o que possibilita encurtar o treino e manter a frequência cardíaca elevada (queimar mais calorias). Essa estratégia se aproxima mais de um circuito (que explicaremos mais abaixo).Importante O treino baseado nesse método precisa ser muito bem planejado para que o aluno consiga executá-lo, o que pode ser um desafio em academias muito movimentadas ou com pouca oferta de equipamentos.Drop-set ou série descendenteIndicado para quem já tem uma experiência maior na musculação, esse sistema funciona assim: você faz as repetições de um exercício até a fadiga. Aí, sem descansar, reduz a carga e volta a realizar o movimento até atingir uma nova falha. E continua fazendo isso até atingir o planejado pelo professor. "Dependendo do treino e do condicionamento do aluno, em uma série pode-se chegar a 10 reduções de carga, sem descanso", explica Gentil.O intervalo de 2 a 3 minutos acontece ao final de cada drop-set. E, geralmente, a pessoa a repete 3 ou 4 vezes. A ideia é manter o esforço máximo por mais tempo, com um peso reduzido que possibilite recrutar mais fibras musculares e causar grande estresse metabólico.É uma boa opção para quem curte um treino intenso, com menos carga. E, devido ao grande volume de repetições, também possibilita um bom gasto calórico, contribuindo para o emagrecimento. Por outro lado, pode exigir mais tempo do aluno na academia.Importante Treinos que sugerem muitas repetições, como o drop-set, podem não ser interessantes para quem tem problemas articulares. A pirâmide traz um bom fator motivacional: perceber a evolução no treino devido à constante mudança de carga Imagem: iStock PirâmideExistem basicamente duas variações principais desse sistema de treinamento, que é bastante interessante para quem gosta de investir em mais carga.A primeira é a pirâmide crescente, que sugere começar com um peso mais baixo e aumentá-lo a cada série, reduzindo o número de repetições sucessivamente (12, 10, 8, 6 e 4), com descanso de 1 a 3 minutos entre elas.Já o segundo é a pirâmide decrescente, que propõe o inverso: começar com poucas repetições e uma carga alta. Então, deve-se aumentar gradativamente o número de repetições no decorrer da série (4, 6, 8, 10 e 12) e diminuir o peso --obedecendo o mesmo descanso. "Esse sistema possibilita trabalhar sempre no esforço máximo, mantendo o músculo próximo da fadiga por mais tempo", explica Gentil.Importante Esse é um método bastante interessante por uma questão motivacional, já que variar o peso constantemente melhora a percepção do praticante de que o exercício está dando resultado, mas exige preparo para suportar cargas maiores.CircuitoO sistema propõe realizar vários exercícios em sequência, sem intervalo entre eles ou com uma pausa muita curta. Aí, quando termina o último exercício você completa uma volta no circuito, descansa (ou não) e repete a série.O sistema pode incluir movimentos de musculação, aeróbicos (esteira, bike), de calistenia (feitos com o próprio peso do corpo). Os exercícios são feitos baseando-se na contagem das repetições ou por tempo, sempre com o objetivo de levar o músculo à fadiga.Por possibilitar infinitas combinações, acaba sendo um treino bastante dinâmico e motivador, capaz de manter uma boa adesão dos alunos, principalmente, os iniciantes.Segundo Gentil, assim como os outros métodos, o circuito também atende os mais variados objetivos --ganho de força, potência, massa magra, resistência, emagrecimento --, desde que seja bem planejado. "Um estudo italiano mostra que o resultado na perda de peso foi maior no grupo que realizou um circuito que mesclava exercícios de musculação e esteira em relação àquele que investiu somente na esteira pelo mesmo tempo", arescenta. Outras análises sugerem que mesmo o circuito realizado apenas em equipamentos de musculação pode contribuir para uma melhora da capacidade cardiovascular --ou seja, ganho obtido na corrida.Importante O circuito deve ser montado de acordo com o objetivo do aluno, caso contrário, pode demorar muito mais tempo para os resultados aparecerem. No set 21, você faz 3 vezes 7 repetições de um exercício, focando partes diferentes de um mesmo músculo em cada uma delas Imagem: iStock Set 21Sugere trabalhar diferentes partes do mesmo músculo em um único exercício, criando maior estresse metabólico ao prolongar o tempo do movimento. Muito usado em exercícios para o bíceps, como a rosca, o set 21 propõe:7 repetições alongadas (do ponto máximo de extensão de um músculo até metade do movimento);7 repetições encurtadas (da metade do movimento até o ponto máximo de contração do músculo);7 repetições completas (o exercício "convencional).O método não é exclusivo para o treino de bíceps e pode ser aplicado em outros grupos musculares como tríceps, quadríceps (parte da frente das coxas) e isquiotibiais (parte detrás das coxas), em equipamentos como a mesa flexora e a cadeira extensora.É um sistema interessante para quem quer evitar a sobrecarga articular, uma vez que o aluno não realiza o movimento completo em todas as execuções.Importante Segundo Gentil, análises mostram que alterar a sequência desse método pode ser ainda mais interessante para gerar maior fadiga no músculo. "A proposta é fazer o primeiro movimento encurtado, seguido do completo até à falha e, então, o movimento alongado", ensina.Dicas para tirar melhor proveito dos métodos de treinamento de força- Todos os sistemas de musculação podem ser mesclados em um mesmo treino, mas é importante que eles sejam bem planejados para que o aluno consiga colocá-los em prática. Não adianta sugerir dois exercícios em super-set se os aparelhos estão muito longe um do outro, por exemplo.- Preste atenção na carga. A intenção é gerar uma fadiga muscular ao final de cada série. Isso é o que vai garantir o seu resultado.- Não exagere na dose. Fazer um grande número de séries pode comprometer seus ganhos. "Um volume interessante para gerar hipertrofia fica entre 5 e 10 séries semanais por grupo muscular [somando todos os exercícios que você faz]. Quando as séries chegam perto de 15, os resultados começam a ficar comprometidos", alerta Gentil.- O treino deve ser organizado de acordo com a preferência do aluno, para mantê-lo motivado. Malhar os membros inferiores separados dos superiores ou ambos no mesmo dia não vai fazer diferença nesse caso.- Não existe um intervalo de tempo certo para mudar o treino. Mas, segundo Gentil, as pessoas começam a entrar em platô nos resultados dos exercícios entre quatro e oito semanas. Por isso, é interessante alterar a ficha de musculação dentro desse período. "Mas também é importante o aluno manter os mesmos exercícios por algumas semanas para que haja uma adaptação do sistema nervoso sobre a situação", coloca Libardi.- Ao montar um treino, também deve-se avaliar como a pessoa está se alimentando. "Quem consome mais carboidrato, por exemplo, tolera um método mais metabólico, como o circuito e o bi-set, caso contrário, o aluno não terá muito combustível para executá-lo", fala Gentil.- Lembre-se que os exercícios de força também contribuem para a perda de peso --veja razões para apostar na musculação para emagrecer. Quanto mais músculos o corpo tem, mais calorias são queimadas em repouso. Mesmo assim, uma dieta com déficit calórico será imprescindível para reduzir gordura. Também cuide para ter o consumo adequado de proteínas para possibilitar a construção muscular --cerca de 2 g por quilo de peso corporal. O Bi set é um método bastante eficiente quando empregado no contexto correto. Veja como ele funciona, quais as suas aplicações e como ele deve ser realizado!Para conseguir atingir seus objetivos na musculação é necessário que o treino esteja bem planejado e estruturado de tal forma a variar os estímulos e maximizar os resultados.Sendo assim, diversos métodos e técnicas podem ser utilizadas para quebrar platôs e auxiliar gerar maiores resultados na musculação, sendo o biset um destes.Dessa forma, este artigo busca explicar melhor o que é este método, para que serve, como pode ser utilizado para emagrecimento, assim como exemplos de como aplicá-lo para diferentes grupos musculares. Índice - Conteúdo do artigo: ToggleO biset é um método caracterizado por serem realizados dois exercícios do mesmo grupo muscular sem intervalo entre ambos.Vale lembrar que o número de repetições de cada série é a soma dos movimentos executados nos dois exercícios.Veja no vídeo em nosso canal, um exemplo do bi set sendo realizado:Para receber mais vídeos com dicas para seu treino e dieta, e melhorar seus resultados, se inscreva em nosso canal clicando aqui.Quais as principais vantagens do bi set?Assim como todos os métodos e técnicas utilizadas na musculação, o biset precisa ser bem inserido na rotina de treino para poder trazer melhores resultados.Sendo assim, o método apresenta entre suas principais vantagens:Redução do tempo de treinoAo realizar os dois exercícios conjugados é possível tornar o treino mais breve, o que é uma vantagem para aqueles que não possuem tanto tempo para treinar.Auxiliar a quebrar um platôTécnicas de alta intensidade como o biset podem ser uma ferramenta para quebrar platôs no treino e assim promover maiores resultados.Leia também: + Drop Sets: Como fazer corretamente e potencializar seus resultadosQuais são as desvantagens do bi set?Apesar de ser um método bom para quebrar platôs, o biset também possui desvantagens, motivo pelo qual deve ser avaliado o momento certo de inseri-lo no treino.Sendo assim suas principais desvantagens são:Não é indicado para iniciantesTécnicas de alta intensidade, assim como o biset são indicadas para praticantes avançados.Iniciantes precisam estabelecer primeiro uma base na musculação antes de partir para estes métodos.Não é o mais indicado para aumento de forçaPor ser um método, no qual são realizados dois exercícios sem descanso entre estes há um maior desgaste no sistema nervoso central, o que dificulta a sua utilização para quem quer desenvolver força.Pode ser utilizado por quem quer emagrecer?O biset pode ser utilizado para hipertrofia, porém com algumas adaptações é possível também adequá-lo para aqueles que buscam o emagrecimento.Um exemplo destas adaptações poderiam ser a diminuição dos intervalos entre as séries do biset, assim como a utilização prioritariamente de exercícios multiarticulares para dessa forma intensificar ainda mais o treino com o objetivo de emagrecimento.Leia também: + Tri Set: Como funciona a técnica e exemplos de treinosExemplos de treino biset montadoApós conhecer o biset é necessário ter uma ideia de como empregá-lo nos treinos e assim colocá-lo em prática para aproveitar os benefícios que o método pode proporcionar.Sendo assim, serão mostrados abaixo diversos exemplos de treino para diferentes grupos musculares utilizando o método biset.ExercícioSériesRepetiçõesIntervaloSupino reto + Crucifixo reto48+81 minutoSupino inclinado + Fly inclinado 48+81 minutoExercícioSériesRepetiçõesIntervaloPuxador frente + Pulldown410+101 minutoRemada máquina + crucifixo invertido410+101 minutoExercícioSériesRepetiçõesIntervaloDesenvolvimento com halteres + elevação frontal410+101 minutoRemada alta + elevação lateral410+101 minutoExercícioSériesRepetiçõesIntervaloAgachamento + cadeira extensora48+81 minutoLeg press + afundo48+81 minutoExercícioSériesRepetiçõesIntervaloMesa flexora + Stiff412+121 minutoCadeira flexora + stiff unilateral412 +121 minutoExercícioSériesRepetiçõesIntervaloRosca direta +rosca alternada48 + 81 minutoRosca martelo +rosca scott48 +81 minutoEm todos os exemplos mostrados acima serão realizados o número de repetições previsto para o primeiro exercício, logo depois deverá ser realizado o segundo exercício sem intervalo e depois será realizado o intervalo contabilizando uma série.Vale ressaltar que acima são apenas exemplos de como podem ser feitos bi set para diferentes grupos musculares, sendo que variáveis como número de repetições e séries devem ser adaptadas de acordo com o objetivo e necessidade de cada praticante.Leia também: + Treino em Pirâmide: Para que serve, Como fazer e Exemplos de TreinosManeiras corretas de usar o Bi-set em seu treinoVejo algumas pessoas que usam o Bi-set de maneira correta, mas que pecam na escolha dos exercícios.Por exemplo, se você tem que se deslocar de um aparelho para outro na troca e estes estão longe um do outro, pode perder um pouco da intensidade pelo tempo de demora. Por isso, é interessante avaliar isso na hora de pensar em usar o Bi-set.Na montagem de um treino que use este tipo de técnica, geralmente uso um movimento mais “simples” na segunda parte, que não torne a troca mais lenta.Por exemplo, inicie com o Crossover e na sequência, utilize o exercício apoio (flexão de braços).Ambos irão usar o mesmo grupamento, iremos ter um estímulo motor diferente e o segundo é de fácil aplicação, pois utiliza apenas o peso do corpo contra a resistência gravitacional.Outra maneira fácil de fazer isso é a puxada alta na polia, onde uma mudança de pegada já traz diferenças motoras consideráveis.Sair de uma pegada aberta para uma fechada, faz com que novas unidades motoras sejam ativadas.Por isso, é muito importante escolher com inteligência os exercícios a serem utilizados.Por tornar as séries mais longas, o Bi-set não pode ser usado em qualquer momento.Se a sua periodização prevê determinado período para o aumento da força máxima, ou mesmo da potência muscular, por exemplo, vou te dizer que este não é um método muito adequado.É muito importante definir os momentos mais adequados para esta finalidade.É preciso entender que ele altera consistentemente a intensidade do treino e não deve ser usado como única fonte de treinamento.O Bi-set é muito efetivo, quando usado nos momentos certos! Por isso a periodização é fundamental!Leia também: + Método Agonista-Antagonista: Como funciona e exemplos de treinosDe nada adianta você usar o Bi-set se o seu movimento for totalmente descoordenado e se ele não tiver a qualidade necessária.Principalmente na segunda parte do Bi-set, é muito comum nosso corpo, por causa da fadiga que vem se instalando, buscar compensações para tal movimento, usando músculos auxiliares.Se você permitir isso, seu treino estará sendo em vão! Lembre-se que este método de treino consiste em usarmos novas unidades motoras, mas para determinado músculo, previamente escolhido.Se você usar uma série de sinergistas desnecessários, estará perdendo tempo!Dependendo de qual é seu objetivo ao usar o Bi-set, o intervalo recuperativo entre as séries será maior ou menor.Imagine que seu objetivo é um estímulo de ordem metabólica, onde o foco é no acúmulo mais elevado de metabólitos.Neste caso, mesmo com o número de repetições mais elevado, use intervalos mais curtos.Tudo isso precisa ser pensado para que você atinja o objetivo traçado.No geral, por ser um estímulo potencialmente mais metabólico do que tensional, acabamos intervalos mais curtos. Mas isso não é uma via de regra.Perceba que este é um método de treino que foge um pouco dos métodos tradicionais. Isso ocorre devido a sua intensidade mais elevada.Por isso, se você é um iniciante ou tem alguma limitação em relação ao seu desenvolvimento, busque primeiramente melhorar sua base, para depois usar métodos como este. Ou seja, ele não é nem um pouco indicado para pessoas iniciantes.Somente quem já possui uma boa dose de resistência e qualidade de execução é que pode ter bons resultados com este tipo de treino. Fora isso, busque métodos mais conservadores.Qual a diferença do Bi-set para o super-sets?Temos um artigo exclusivo aqui sobre o super-sets ou super-séries onde você poderá ver como fazer corretamente, mas resumindo bem, tanto o bi-sets quanto super-sets são estratégias eficazes para elevar a intensidade dos seus treinos, cada uma com suas peculiaridades.No caso do bi-sets, como mostramos acima, seu foco é em intensificar o estímulo em um único grupo muscular, realizando dois exercícios de forma sequencial, sem pausas — ideal para quem busca maximizar a hipertrofia em áreas específicas.Já no caso do super-sets, esse método combina exercícios para grupos musculares antagonistas ou distintos, permitindo um treino dinâmico e eficiente, com a vantagem de otimizar o tempo de descanso. Um exemplo bem comum é fazer um exercício de bíceps como a rosca direta e depois um exercício para tríceps, como tríceps testa. Escolher entre essas técnicas depende dos seus objetivos e da orientação de um profissional capacitado, sempre visando o máximo desempenho com segurança. Se você está com dificuldades de ter uma rotina de treinos eficiente, conheça aqui a consultoria do personal trainer online do Treino Mestre.Leia também: + Método Rest-Pause: O que é e Como Fazer (exemplo em vídeo)ConcluindoO bi set é um método que pode quebrar platôs e aumentar o grau de dificuldade do treino, sendo que para tal deve ser inserido no momento adequado da periodização.Este método é mais indicado para os praticantes de musculação mais avançados e com mais experiência, porém não é indicado que seja utilizado por períodos muito extensos.A forma como o método será utilizado no treinamento vai depender da necessidade de cada praticante, sendo que esta deve ser avaliada antes de definir a estratégia de como o bi set será utilizado.Dessa forma, consultar um profissional de Educação Física é importante para obter a prescrição e orientação adequada.Bons treinos! Se você está buscando novas formas de intensificar seus treinos e quebrar a rotina, o treino bi-set pode ser uma excelente estratégia. Muito utilizado em treinos de musculação e calistenia, o bi-set é simples de aplicar, mas poderoso quando o objetivo é otimizar o tempo e potencializar os resultados.Neste artigo, você vai entender o que é o treino bi-set, seus benefícios e como aplicá-lo corretamente para atingir seus objetivos.O treino bi-set consiste em realizar dois exercícios consecutivos para o mesmo grupo muscular ou para grupos musculares antagonistas, sem descanso entre eles. Ou seja, você realiza o primeiro exercício e, sem pausa, passa imediatamente para o segundo.1. BI-SET PARA O MESMO GRUPO MUSCULAR:Foca em esgotar as fibras musculares ao máximo. Exemplo:Rosca direta + Rosca martelo (bíceps)Supino reto + Crucifixo (peito)2. BI-SET PARA MÚSCULOS ANTAGONISTAS:Trabalha músculos opostos, permitindo maior desempenho em ambos os exercícios. Exemplo:Rosca direta (bíceps) + Tríceps testa (tríceps)Puxada na barra (costas) + Desenvolvimento militar (ombros)BENEFÍCIOS DO TREINO BI-SETMAIOR INTENSIDADE: O bi-set aumenta o volume de treino em menos tempo, elevando a intensidade e o estímulo muscular.EFICIÊNCIA DE TEMPO: Ótima estratégia para quem tem pouco tempo para treinar, já que reduz as pausas entre exercícios.MELHORA NA RESISTÊNCIA MUSCULAR: A ausência de descanso exige maior resistência dos músculos trabalhados.QUEBRA DE PLATÔS: Se você sente que os resultados estão estagnados, o bi-set pode oferecer um novo estímulo para o crescimento muscular.AUMENTO DO GASTO CALÓRICO: A alta intensidade e o ritmo acelerado aumentam o consumo calórico durante o treino.COMO INCLUIR O BI-SET EM SEU TREINOPASSO 1: DEFINA O OBJETIVOSe o foco é hipertrofia, escolha exercícios compostos e acessórios. Para resistência, aposte em repetições mais altas.PASSO 2: ESCOLHA OS EXERCÍCIOSCombine exercícios que se complementam ou foque no mesmo grupo muscular.PASSO 3: CONTROLE O VOLUME E A CARGAGeralmente, são feitas 3 a 4 séries de 8 a 12 repetições por exercício, ajustando a carga para manter a execução correta.PASSO 4: RESPEITE O DESCANSO PÓS-BI-SETApós completar os dois exercícios, descanse entre 60 a 90 segundos antes de iniciar o próximo bi-set.EXEMPLOS DE TREINO BI-SETEXEMPLO 1 – Peito e Costas (antagonistas)Supino reto – 12 repetiçõesPuxada na barra – 10 repetiçõesEXEMPLO 2 – Bíceps e Tríceps (antagonistas)Rosca direta – 12 repetiçõesTríceps testa – 12 repetiçõesEXEMPLO 3 – Pernas (mesmo grupo muscular)Agachamento livre – 10 repetiçõesAvanço com halteres – 12 repetições (cada perna)DICAS PARA MAXIMIZAR O BI-SET1. FOQUE NA EXECUÇÃO: A técnica correta é essencial para evitar lesões.2. COMECE COM CARGAS MODERADAS: O bi-set é exaustivo, por isso, ajuste o peso para manter a qualidade dos movimentos.3. NÃO ABUSE: Por ser um método intenso, use o bi-set em treinos específicos ou semanas de choque para evitar overtraining.4. COMBINE COM OUTRAS TÉCNICAS: Drop-sets e rest-pause podem ser integrados para variar o estímulo.O treino bi-set é uma estratégia poderosa para quem busca otimizar o tempo e aumentar a intensidade dos treinos. Seja para hipertrofia, resistência ou até mesmo para dar uma nova dinâmica aos exercícios, o bi-set oferece versatilidade e ótimos resultados quando bem aplicado.Lembre-se: sempre adapte o treino ao seu nível de condicionamento e consulte um profissional para garantir segurança e eficácia. A técnica bi-set, assim como a drop-set, é uma das mais conhecidas entre aqueles que frequentam academia, e a principal razão pela qual é tão popular é porque de fato produz ótimos resultados. Conhecer esta técnica e aprender a inclui-la corretamente em seus treinos pode ajudá-lo a obter melhores resultados em termos de ganho de massa muscular. Confira mais sobre este assunto! O que é bi-set e como funciona? Uma técnica de treino muscular chamada “bi-set” promove dois estímulos diferentes para o mesmo grupo muscular sem descanso entre eles. Por exemplo, o quadríceps pode ser estimulado em sequência, sem descanso, com uma série de repetições no hack machine, seguidas de mais repetições no leg press, criando uma série de dois exercícios diferentes para o mesmo grupo de músculos. Ao fazer isso, você consegue encurtar seus treinos e aumentar o estímulo para a hipertrofia daquele determinado grupo muscular, o que pode interessar a certas pessoas. Também é possível trabalhar músculos antagônicos em sucessão, como bíceps e tríceps. Da mesma forma, é possível trabalhar o quadríceps com agachamento livre e os isquiotibiais (posterior da coxa) com stiff, por exemplo. Veja logo abaixo como pode executar o bi-set: Faça um número de repetições para o primeiro exercício; Em seguida, faça as repetições de outro exercício, sem descanso; Ao finalizar, você terá concluído uma série de bi-set e você poderá descansar entre 30 e 60 segundos; Então, inicie uma nova série, repetindo o processo de fazer dois exercícios em sequência. Quais as principais vantagens do bi-set? O bi-set precisa ser inserido na rotina de treino, assim como todos os outros métodos e técnicas utilizadas no ganho muscular, para que se obtenham melhores resultados. Quando feito de forma adequada, o método garante as seguintes vantagens principais: 1. Reduz o tempo de treino A junção dos dois exercícios permite tornar o treino mais curto, o que é vantajoso para quem não tem muito tempo livre para se exercitar. 2. Auxilia na quebra do platô Técnicas de alta intensidade como o bi-set podem ser úteis para quebrar platôs em seu treino para obter melhores resultados. 3. Maior crescimento muscular O ambiente perfeito para o crescimento muscular é quando ocorre a combinação da fadiga muscular dos exercícios, e quanto mais músculos você desenvolver, maior serão as chances para ganhos futuros de massa muscular. Para quem essa técnica serve? As pessoas que não têm muito tempo livre geralmente gostam de praticar bi-sets porque esta técnica torna mais simples a quantidade de tempo gasto. É possível usar l bi-set para hipotrofia, mas com algumas modificações também é possível torná-lo ideal para quem busca emagrecer. A redução dos intervalos entre as séries de bi-sets e a priorização de exercícios multiarticulares poderiam ser exemplos dessas adaptações, o que intensifica ainda mais o treinamento com o objetivo de emagrecer. Conclusão A necessidade de cada pessoa vai determinar como aplicar o método durante a prática, portanto deverá levar em conta isso na hora de decidir sobre a estratégia de uso do bi-set. Sendo assim, conversar com um profissional é crucial para obter a prescrição e orientação corretas. Para isso