



MAXIM Top Workout

Inês Byrne
Personal Trainer



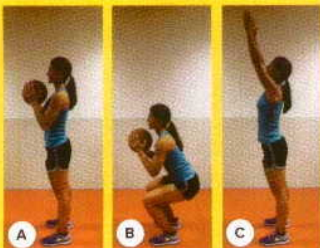
Caro leitor parece que acabou o Verão mas não há desculpas para parar de treinar! O TOP WORKOUT da MAXIM propõe-lhe todos os meses um programa que o ajudará a sentir-se motivado e pronto para desafiar os seus limites. Nas várias edições irei focar o treino para vários grupos musculares e apresentar exercícios e técnicas que o farão maximizar o seu empenho e contribuir para um bem-estar geral. Acredite na mudança e defina objectivos específicos que o motivarão a ganhar a energia desejada! O treino que proponho é desafiante, para praticantes de nível médio e ajustável a ambos os sexos. Procure executar os exercícios com uma cadência moderada de forma a otimizar o trabalho muscular e faça o plano 3 vezes por semana. **Keep FIT.**

▶ AQUECIMENTO

Sugiro um aquecimento dinâmico alternando o exercício de *Wall Ball* com prancha, assim poderá preparar o seu corpo para um treino global tendo em consideração o abdominal bem contraído, pois é fundamental para sua postura diária.

▶ WALL BALL

3x10/15 repetições



A) De pé segurar na bola medicinal junto ao peito com as duas mãos;
B) Agachamento passando ligeiramente o ângulo de 90° graus do Joelho;
C) Extensão total dos braços e anca, atirar a bola à parede, receber e voltar à posição inicial.

PARA ELES: 3,05 metros; 8-9kg; (referência o tecto)
PARA ELAS: 2,75 metros; 4-6kg; (acima da linha da porta)

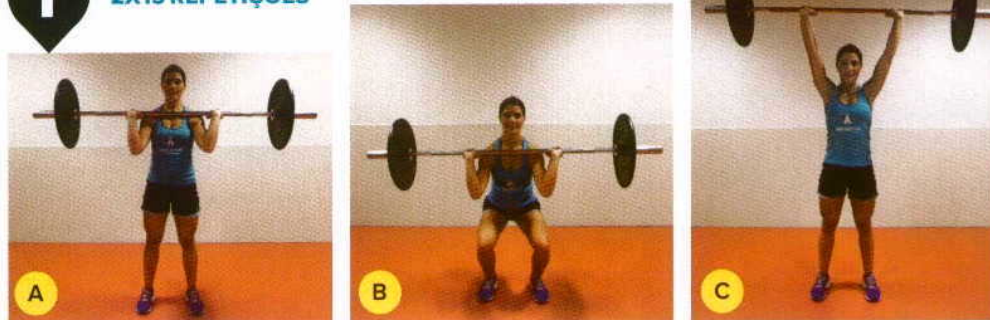
▶ PRANCHA

3x 30"/90"



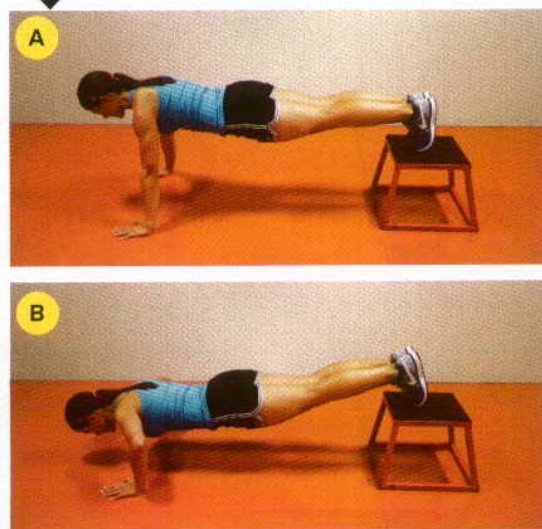
A) Antebraços afastados à largura dos ombros e apoiados no chão com cotovelos a 90°;
B) Omoplatas juntas atrás, manter a posição de prancha sem descer a bacia (opção de joelhos apoiados para iniciantes).

1 AGACHAMENTO COM PRESS OMBRO | 2X15 REPETIÇÕES



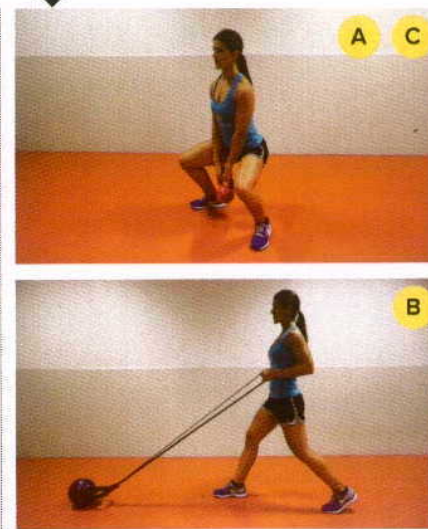
A) Pés ligeiramente afastados para fora e à largura dos ombros; Colocar a barra no alinhamento dos ombros com cotovelos para a frente e pega em pronação; B) Inspire e realize o agachamento até 90° sem deixar os joelhos ultrapassarem a linha dos pés; C) Extensão completa dos braços e joelhos, expire e de seguida volte à posição inicial. **Para eles:** 30-40kg **Para elas:** 15-25kg

2 FLEXÕES NO CHÃO COM DESNÍVEL 2X20/30 REPETIÇÕES



A) Utilize um banco para criar um desnível e coloque-se em posição de prancha com as mãos mais afastadas que a linha dos ombros;
B) Inspire descendo o tronco até ao máximo que conseguir e depois volte a subir expirando.

3 KETTLEBELL SWING 2X15/20 REPETIÇÕES



A) Pés afastados e completamente apoiados no chão; joelhos flectidos e para fora, costas direitas e braços em extensão a sustentar o *kettlebell*; B) Execute o movimento de pêndulo, de baixo para cima, com a extensão da anca; os braços seguem o movimento até à linha dos olhos; C) Volte à posição inicial com flexão dos joelhos sem alterar a postura dos braços.

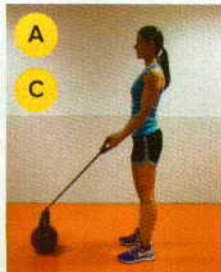


4 REMADA UNILATERAL COM ELÁSTICO E LUNGE | 2X15 REPETIÇÕES

A) Posição base de *Lunge* onde o braço oposto à perna da frente, segura o elástico; **B)** *Lunge* sem deixar o joelho ultrapassar a linha do pé e com o braço em extensão; **C)** Voltar à posição inicial e executar o movimento de remada com cotovelos junto ao tronco ultrapassando ligeiramente a linha das costas; durante o movimento manter costas direitas e ombros para trás.



5 BICÍPETE COM ELÁSTICO | 2X15/20 REPETIÇÕES

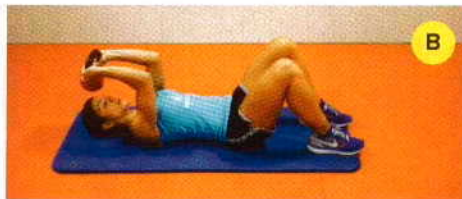
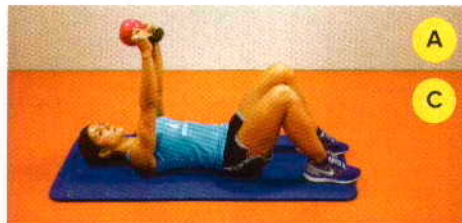


A) Uma das extremidades do elástico fixas, pega em supinação e braços em extensão; **B)** Faça a flexão do cotovelo trazendo as mãos na direção do peito e, mantendo os cotovelos fixos na linha do corpo; **C)** Repita o movimento variando a velocidade de execução conforme a sugestão em baixo.



Sugestão: Alterne 5 repetições com uma velocidade de execução lenta de 4/4 e 5 repetições a uma velocidade rápida de 1/1.

6 TRICÍPETE À TESTA COM KETTLEBELL | 2X15 REPETIÇÕES



A) Em decúbito dorsal, no chão ou num banco, segurar no kettlebell utilizando uma das pegas e esticar os braços perpendiculares ao tronco; **B)** Flexão dos cotovelos na direção da testa, mantendo-os fixos e para dentro; **C)** Voltar a posição inicial. **8-12kg**

▶ COMO SEGURAR NA KETTLEBELL?



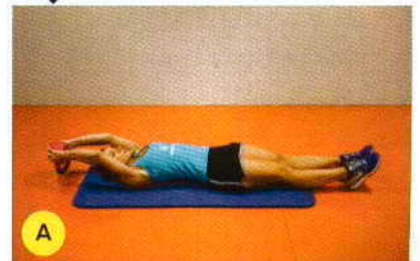
1. segurar na "bola" e colocar polegares a envolver a pega.



2. segurar na pega deixando a "bola" voltada para cima.

Experimente ambas as pegas e sinta a diferença!

7 ABDOMINAIS MOLA COM KETTLEBELL | 2X15/20 REPETIÇÕES



A) Na posição de deitado com braços e pernas em extensão, agarrando o kettlebell; **B)** execute a flexão de tronco, braços e pernas trazendo o peso à linha do joelho.

8 ROLL UP COM KETTLEBELL | 2X15-20 REPETIÇÕES



A) Em decúbito dorsal com pés apoiados no chão, segurar no kettlebell e esticar os braços atrás com cotovelos semi-flectidos sem que o peso toque no chão; **B)** Movimento de *Roll up* em direção ao tecto até à posição de sentado; **C)** Repetir o exercício moderadamente.

9 MOUNTAIN CLIMBER CRUZADO | 2X10/15 REPETIÇÕES

A) Prancha com os braços em extensão, mãos alinhadas com os ombros e pés bem afastados; **B)** Avançar o joelho na direção do cotovelo contrário rodando a bacia; **C)** Voltar à posição inicial e sem tocar com o pé no chão repetir o movimento. Executar 10-15 vezes para o mesmo lado e só depois trocar de perna.

