



SOFIA MOTA RENDIDA AO EXERCÍCIO



► Sofia Mota é atriz e viciada em exercício físico... A Golf2All esteve à conversa com esta apaixonada por desporto.

Sofia estreou-se na televisão nos "Morangos com Açúcar", depois teve outra participação em "Remédio Santo" e mais recentemente no "I Love It".

"Adoro fazer desporto; não acho nada entediante ir ao ginásio." Atualmente faz ginásio quase todos os dias no Fitness Hut de Cascais, dois dos quais com o Personal Trainer Nelson Esteves.

O objectivo da Sofia é tonificar. Confessa que não é obcecada com o corpo mas gosta de se sentir bem fisicamente. "Por vezes brinco e digo que vou ao ginásio só para poder comer à vontade. Adoro comer."

No treino abaixo vamos "denunciar" como mantém a boa forma: treino funcional para tonificar e cardio para queimar calorias.

Como te ajuda o Fitness Hut... a manter ou melhorar a tua performance?

Frequento o Fitness Hut diariamente e com a ajuda do meu Personal Trainer vou melhorando a minha performance. A motivação e a força de vontade são o segredo. Às vezes é difícil.

Como te ajuda o Fitness Hut... a alcançar as tuas metas?

Os treinos que faço com o PT Nelson 2/3 vezes por semana e as diversas aulas que existem no Fitness Hut ajudam-me a manter a forma e a sentir-me bem consigo própria. Para além disso, é um ginásio com um ambiente agradável onde me sinto bem.

Como te ajuda o Fitness Hut... a conquistar a paz de espírito, "aquele" bem-estar?

À partida, quando nos sentimos bem fisicamente torna-se mais fácil conquistar "aquela" paz de espírito, "aquele" bem-estar. E sendo o Fitness Hut o local onde treino de forma a alcançar os meus objectivos, posso certamente dizer que me ajuda a estar bem física e psicologicamente.

Exercício 1

Walking Lunges com press de ombros

Trabalho dos membros inferiores, core e ombros. Dê um passo bem grande para a frente apoiando por completo o pé da frente e ficando apoiado nos dedos do pé de trás e "afunde" fletindo os joelhos a 90 graus. Neste momento deverá levantar o VIPR com os braços. De seguida, repita com a outra perna.



Exercício 2

Remada Unilateral no TRX

Trabalho do core e costas. Prepare o TRX para trabalho unilateral cruzando as pegas uma por dentro da outra. De seguida incline-se para trás segurando a pega com uma mão, puxe o seu corpo até que a mão fique ao lado



do tronco. Quanto mais inclinado estiver mais intenso será o exercício.

Exercício 3

Empurrar o trenó

Trabalho dos membros inferiores. Mantendo o tronco bem alinhado (postura) empurre o trenó mantendo os ombros alinhados por cima das mãos. Se necessitar adicione discos para que a resistência seja maior.



Exercício 4

Pushups no Flowin

Trabalho do peitoral, ombros, braços e abdominais. Com as mãos por baixo dos ombros deslize para o lado no sentido de as afastar,



fletindo o cotovelo, e volte à posição inicial. Se colocar os joelhos no chão reduz a intensidade do exercício quando comparado com o apoio nos pés.

Exercício 5

Agachamento com lançamento lateral de bola medicinal

Trabalho das pernas, dos músculos rotadores do tronco e braços. Coloque-se de frente para o seu colega de treino ou para uma



parede e lance a bola partindo de uma posição de agachamento e com a bola ao lado da coxa. Repita para o lado contrário.

Exercício 6

Crunch na bicicleta

Trabalho dos abdominais. Com as pernas fletidas inicie o movimento semelhante ao pedalar, levante o tronco procurando levar o ombro na direção do joelho contrário. Repita para ambos os lados. Se sentir desconforto nas costas deverá iniciar o movimento com os pés no chão e joelhos fletidos, levantando um de cada vez.



Exercício 7

Jacobs Ladder

Trabalho cardiovascular que simula subir uma escada de bombeiros. Poderá realizar no início como aquecimento e/ou no final com vista à melhoria da sua condição cardiovascular. Procure sentir a respiração acelerada mas sem ser em demasia. Afim de controlar a intensidade deve ter a sensação de que consegue falar sempre que necessário, sem estar demasiado ofegante. ●

