

Indoor



Alexandre Júnior
Personal Trainer Licenciado em Desporto
Fitness Hut Amoreiras
www.facebook.com

PREPARAÇÃO INDOOR PARA PARAPENTE

É um desporto com um nível de exigência física de média intensidade e de muita concentração para o praticante.

A capacidade aeróbica, é sempre bem-vinda em qualquer “base” do treino e neste caso não podia ser exceção. Também é de extrema importância reforçar os grupos musculares dos membros inferiores, pois quando sinalizamos o momento em terra, antes do voo, a instabilidade sentida a que o corpo se coloca durante a descolagem, voo, manobras de direção e aterragem são factores críticos para o sucesso da prática.

Quanto aos membros superiores, o treino envolve a capacidade de resistir, por períodos prolongados, em posições quase que estáticas de forma a manobrar o equipamento. E conseguimos-lo realizando exercícios de resistência muscular.

Os treinos e exercícios devem ser os mais funcionais possíveis, ou seja, o mais próximo dos gestos desportivos exigidos durante a sua prática. Este plano de treino propõe um nível de complexidade básico, onde qualquer praticante poderá realizá-lo.

Bom treino e bons voos!

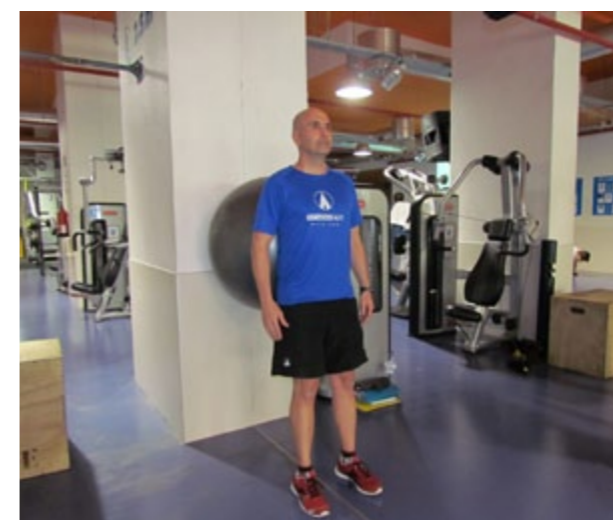
www.fitnesshut.pt



Elíptica - 15 Minutos



Leg Press - 3 Séries - 15 Repetições - 30 Segundos pausa



Squat com fitball - 3 Séries - 15 Repetições - 30 Segundos pausa



Rotação de tronco com fitball - 3 Séries - 15 Repetições - 30 Segundos pausa



Upper back unilateral com elásticos - 3 Séries - 15 Repetições - 30 Segundos pausa





6

Deslocamento anterior com RIP- 3 Séries - 15 Repetições - 30 Segundos pausa



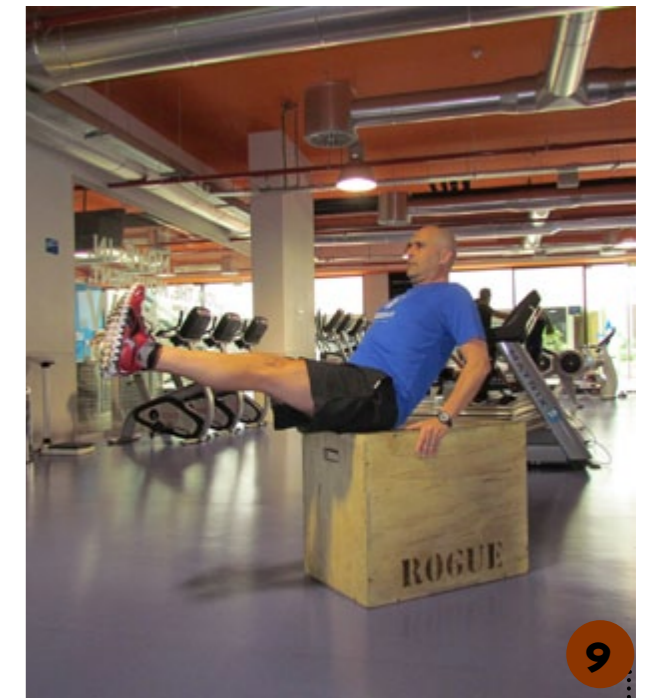
7

Upper back com isometria de abdomen - 3 Séries- 15 Repetições - 30 Segundos pausa



8

Prancha com remada Unilateral-3 Séries- 15 Repetições - 30 Segundos pausa



9

Abdominal crunch infra - 3 Séries - 15 Repetições - 30 Segundos pausa