



# Plano de exercícios de 30 minutos para preguiçosos!

[ FOTOS: DR ]

A rotina do dia-a-dia é invocada para desculpar o que a Organização Mundial de Saúde (OMS) considerou uma doença. O sedentarismo e falta de prática de exercício físico originam uma realidade perigosa para a saúde e para a qualidade da esperança média de vida por favorecer o aparecimento de doenças e o agravamento de problemas – diabetes, ansiedade, pressão alta, obesidade, osteoporose, doenças cardiovasculares e muitas mais situações.

Praticar exercício físico é o antídoto natural para melhorar a saúde! 30 minutos por dia são suficientes para iniciar uma prática regular e orientada para os objectivos que pretende alcançar. Poucos dias denunciavam a mudança: é possível assistir a melhorias positivas como a redução de stress e ansiedade, melhoria na qualidade do sono, equilíbrio mental e combate à depressão, sentimento de bem-estar, maior resistência muscular e pulmonar, mais energia, corpo mais tonificado.

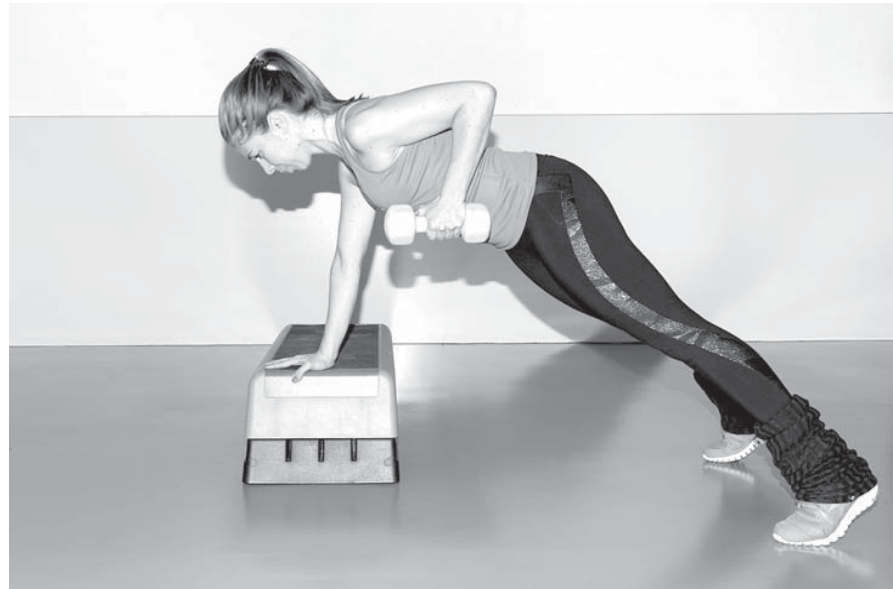
Com todos os benefícios inerentes ao exercício físico, o Fitness Hut desenhou um plano de treino para ser realizado em circuito. Este permite uma maior rentabilização do tempo e um aumento da intensidade no trabalhar dos principais grupos musculares e múltiplas articulações.

O treino é realizado em circuito para uma maior

rentabilização de tempo. Realize 4 a 5 séries em 3 circuitos. Na maioria dos exercícios utiliza-se somente o peso corporal e pequenos equipamentos. Isto permite evitar tempos de espera nas máquinas, quando estas se encontram ocupadas. A maior parte dos exercícios são para grandes grupos musculares, com movimentos poli-articulares.

Ou seja, permite trabalhar mais do que uma articulação em simultâneo, envolvendo vários grupos musculares. Realize 1 minuto de descanso entre cada circuito.

**Fonte: Marta Simão - Club Manager @ Fitness Hut Linda-a-Velha**



1. 5 minutos de Remo para aquecimento
2. Walking Lunge com halteres - 1 pista
3. Rope Squat Jump Slam - 30 segundos
4. Push-ups - 20 repetições
5. Remada unilateral no step - 10 repetições
6. Jump Box - 20 repetições
7. Mountain Climber - 20 repetições
8. Abs mola - 20 repetições
9. Side Plank - 30 segundos

