

#EM FORMA

EXERCÍCIOS PARA FAZER NAS FÉRIAS

Inspire-se na rotina de exercícios de férias da atriz Sara Salgado elaborada por João Cunha, personal trainer do ginásio Fitness Hut Arco do Cego, em Lisboa, e aproveite o verão ao máximo. Pronta para começar?

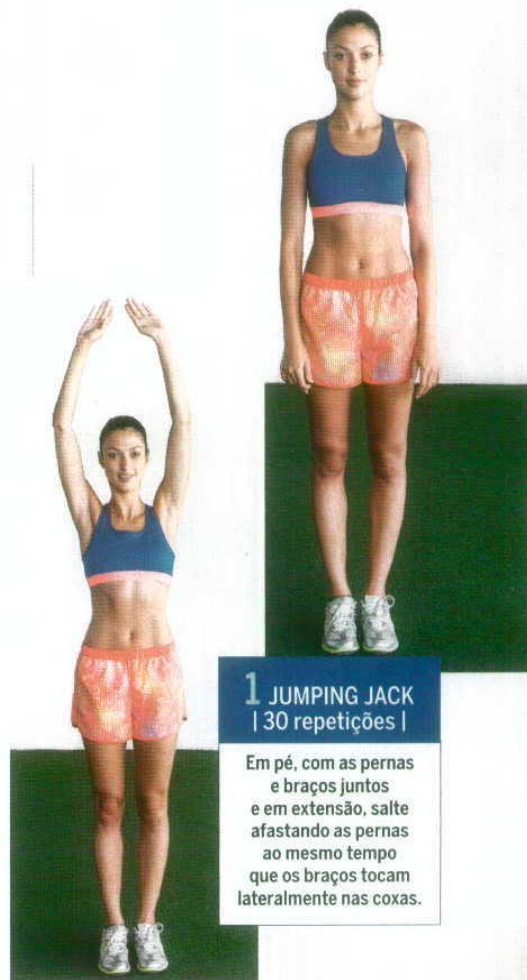


SARA SALGADO COM O PT JOÃO CUNHA

Sara já representou, cantou, mas poucos sabem que esteve 5 anos no Conservatório de Dança de Lisboa, por isso o treino físico é-lhe familiar. Nascida em 1989, a atriz e modelo ficou conhecida quando participou em 'Morangos com Açúcar', em 2006, e desde então não parou. A sua última 'aparição' foi em 'Bem-Vindos a Beirais'.

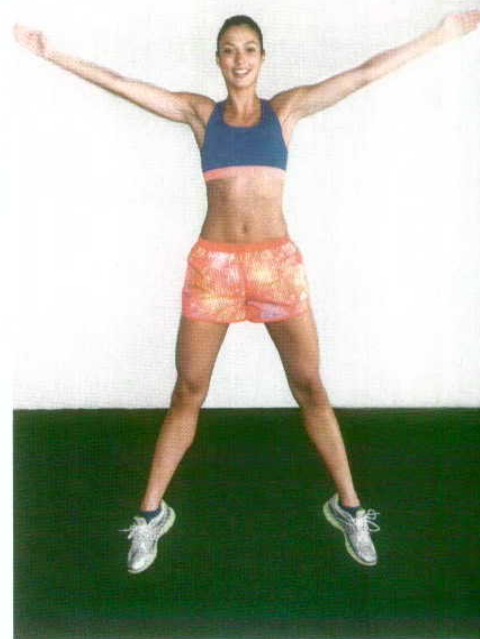
Nas férias saímos da rotina... Temos pequenos almoços mais reforçados, esquecemos de fazer exercício, petiscamos com amigos e no regresso damos por nós com uns quilos a mais... Para que isto não aconteça, o Fitness Hut propõe uma série de exercícios baseados no peso corporal. Isso quer dizer que não tem de fazer uma mala extra só para levar os halteres, a corda ou o elástico. E pode dar férias à bola de pilates, pois esta rotina de exercícios pode ser feita sem qualquer equipamento. Pode fazê-los logo de manhã

ou aproveitar os fins de tarde na praia, naqueles dias de verão em que ficamos quase até ao sol se pôr. Em qualquer dos casos, comece sempre por fazer o aquecimento, como uma caminhada ou corrida à beira mar ou, já que está na praia, nade vigorosamente durante uns minutos. Não faça os exercícios de estômago vazio (veja o artigo sobre o que comer na praia na página 82) e não se esqueça da água. Faça religiosamente este plano (3 séries de cada um) durante as suas férias e faça as 'asneiras' normais para a época sem peso na consciência.



1 JUMPING JACK | 30 repetições |

Em pé, com as pernas e braços juntos e em extensão, salte afastando as pernas ao mesmo tempo que os braços tocam lateralmente nas coxas.

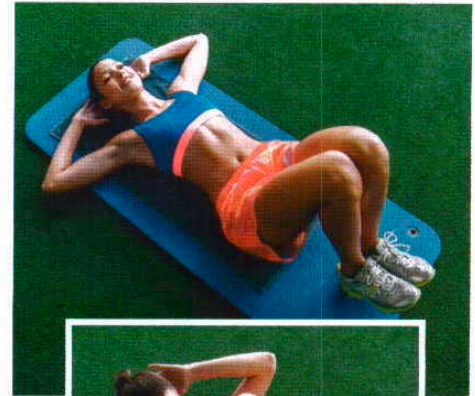


Veja o vídeo em
www.activa.sapo.pt



2 WALKING LUNGE
| 30 repetições |

Com os pés à largura da anca, dê um passo alternado em frente até a coxa ficar paralela ao solo. Manter a coluna na posição neutra e não deixar que a flexão do joelho ultrapasse a ponta dos pés.



3 CRUNCH DUPLO | 25 repetições |

Deite-se de barriga para cima mantendo as mãos atrás da cabeça no solo e com as pernas fletidas num ângulo reto. De seguida realize o crunch fletindo o tronco ao mesmo tempo que flete os joelhos e os aproxima do peito. Volte à posição de partida.



4 BURPEE
| 15 repetições |

De pé, com os braços junto ao corpo, baixe-se como se fosse fazer um agachamento. De seguida e num único movimento, apoie as mãos no chão, com os braços esticados e à largura dos ombros, ao mesmo tempo que estica as pernas. Volte novamente à posição em pé e salte, elevando as mãos por cima da cabeça. Variante mais difícil: o mesmo exercício mas realizando uma flexão de braços com ou sem apoio dos joelhos (foto superior).



5 PONTE DE GLÚTEOS COM APOIO UNILATERAL
| 20 repetições |

Comece deitada de barriga para cima com os braços afastados na linha dos ombros. Apoie-se na perna fletida e estique a outra perna de forma a ficar alinhada com a coxa da perna apoiada. Eleve a bacia até ficar uma linha reta do calcanhar ao ombro. Volte a apoiar a bacia no solo e repita 20 vezes com cada perna.



6 FUNDOS NO BANCO
| 15 repetições |

Sentada num banco, com os braços esticados junto ao corpo e mãos viradas para baixo, mantenha as pernas apoiadas e igualmente esticadas. De seguida e com as mãos apoiadas, flicta os braços, mantendo os cotovelos colados ao corpo, nunca chegando a tocar no chão. Pode usar 2 cadeiras.

