



Treino outdoor

Para glúteos, pernas e abdominais de sonho

Com os dias cada vez mais longos e quentes, começa a apetecer fazer exercício na rua. Por isso, pedimos a ajuda de Maria João Liso, Personal Trainer @Fitness Hut Oeiras, e rumámos ao passeio marítimo de Oeiras. Está pronto para treinar?

Texto: **Patrícia Gaspar e Silva** Execução: **Maria João Liso** Fotos: **José Bispo**

1

AFUNDO (WALKING LUNGES)

AQUECIMENTO

Um dos principais erros de quem treina é não aquecer, por isso, comece bem: corra durante 10 minutos! Se ainda não consegue correr, faça uma caminhada rápida durante o mesmo período.

Este exercício incide especialmente nas coxas e nos glúteos. Coloque-se de pé, dê um passo grande à frente de maneira a que quando fletir o joelho da frente faça um ângulo de 90°. O joelho de trás deve ficar próximo do chão, sem tocar para que não comprometa o tendão patelar através do impacto. Volte à posição inicial e repita o exercício caminhando em frente. Faça 3 séries, com 20 repetições cada, em todos os exercícios. Descanse 30 segundos entre séries.



2

SPRINT (CORRIDA NA AREIA)

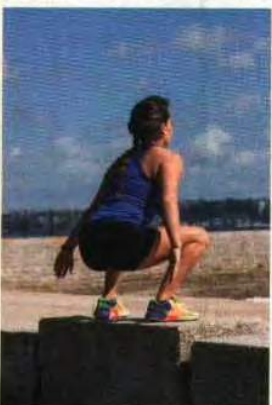
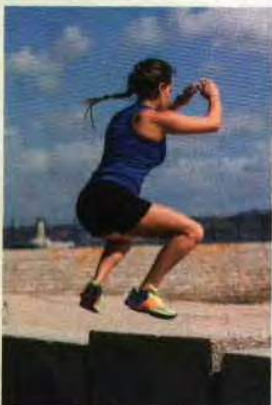
Faça 100 metros de corrida com velocidade. Faça 3 séries, com 20 repetições cada, em todos os exercícios. Descanse 30 segundos entre séries.



3

SALTO PRA CAIXA/MURO (JUMP BOX)

Este exercício trabalha a força e a potência. Os principais músculos envolvidos na execução deste exercício são os quadríceps, os glúteos e os abdominais. Para executar este exercício, coloque-se de pé, de frente para uma caixa que esteja fixa ou, se o fizer na rua, um muro. Faça um pequeno agachamento e, de seguida, dê um salto direccionado explosivamente os joelhos para cima. Estique-se suavemente na caixa/muro, e regressse à posição inicial. Faça 3 séries, com 20 repetições cada, em todos os exercícios. Descanse 30 segundos entre séries.



4

SUBIDA NA CAIXA COM ELEVÇÃO DO JOELHO (STEP UP)

Quando fizer este exercício estará a fazer trabalho de força e de propriocepção, dando ênfase ao grande glúteo, aos quadríceps e ao abdominal inferior. Comece por apoiar o pé no degrau e empurre o chão com a perna apoiada de forma a elevar o corpo, puxando o joelho oposto ao peito. Procure manter a postura direita durante o movimento e evite usar a ajuda da perna de baixo. Faça 3 séries e 10 repetições com cada perna. Descanse 30 segundos entre séries.



5

PESO MORTO UNILATERAL (DEADLIFT)



Aqui vai fazer muito trabalho de força e de equilíbrio, com especial incidência nos músculos posteriores da coxa, dos glúteos e dos abdominais. Fique de pé e levante uma perna do chão mantendo a perna de apoio semi-fletida. Esta será a sua posição inicial. De seguida, incline-se para frente ao nível das ancas, elevando simultaneamente a perna que está livre para trás e direccionando as mãos para o pé de apoio. Faça uma pausa e inverta o movimento de volta à posição inicial. Faça 3 séries e 10 repetições com cada perna. Descanse 30 segundos entre séries.

6 PONTE DE GLÚTEOS UNILATERAL

Para trabalhar a parte posterior da coxa, os glúteos e os abdominais, este exercício não pode faltar. Deite-se de costas, com os joelhos fletidos e os pés apoiados no chão. Mantenha os pés alinhados com os ombros e os braços ao longo do corpo com as palmas das mãos para baixo. Levante uma perna do chão e estenda-a completamente. Esta será a sua posição inicial. Contraia o tronco e pressione o calcanhar no chão, elevando a anca. Conclua o movimento contraindo os glúteos, mas evite usar a região lombar. Volte a levar a perna ao chão e repita o movimento com a outra perna. Faça 3 séries, com 10 repetições para cada perna. Descanse 30 segundos entre séries.



7

SUPER-HOMEM EM PRANCHA (SUPERMAN PLANK)

Este exercício incide no trabalho de força e na estabilidade do Core. Os principais músculos envolvidos durante a sua execução são os abdominais, os glúteos, a região posterior da coxa, os quadriceps e os ombros. Posicione-se em 4 apoios e certifique-se de que suas mãos estão alinhadas com os ombros e as costas direitas. Pressione a região abdominal. Eleve um pé do chão e levante simultaneamente o braço oposto para a frente. Mantenha-se nessa posição durante 30 segundos e volte à posição inicial, trocando de lado. Faça 3 séries, com 20 repetições cada. Descanse 30 segundos entre séries.



8

ABDOMINAL INVERTIDO (CRUNCH REVERSE)

Ideal para fortalecer os músculos abdominais inferiores. Deite-se de costas com os joelhos a 90 graus e as pernas fletidas num ângulo de 90 graus, com os pés apoiados no chão. Coloque os braços ao longo do tronco com as palmas das mãos para baixo para ter um maior suporte. Contraia o abdómen e levante as ancas do chão enquanto comprime os joelhos contra o tórax. Faça uma pausa no topo do movimento, desça de seguida regressando à posição inicial, sem arquear ou levantar a zona lombar do chão. Faça 3 séries, com 20 repetições cada. Descanse 30 segundos entre séries.





62

Passo a passo na praia



Editorial

É oficial: a primavera chegou! Este ano estava difícil, mas o sol parece ter vindo para ficar. E ainda bem que assim é porque isso significa que os dias vão ficar cada vez mais longos e agradáveis, podemos, finalmente, começar a planear as férias e, muito em breve, poderemos passar dias inteiros ao sol. Talvez por isso, tudo nos recorda que está na altura de fechar a boca e voltar aos treinos. É verdade que num mundo perfeito teríamos esta atitude todo o ano, mas... mais vale tarde do que nunca! E se é para ficar em forma, vamos fazê-lo bem, ou seja, sem colocar a saúde em risco. Nesta edição, juntamo-nos a si e declaramos guerra aos quilos em excesso! É importante que se sintam bem na sua pele, mas se para isso acontecer tem de perder uns quilinhos, nós vamos dar-

-lhe uma preciosa ajuda: colocamos à sua disposição verdadeiras armas para fazer dieta e perder peso, sem perder a cabeça! Esqueça as dietas loucas porque o que está na moda são as dietas saudáveis. Fazer dieta não é sinónimo de passar fome, portanto, ponha à prova as receitas saciantes e deliciosas das sopas da Dra. Lillian Barros, e termine com as sobremesas *light* da Dra. Mafalda Almeida, para comer sem peso na consciência! Já a pensar nos dias mais solarengos, pedimos à *personal trainer* do Fitness Hut Oeiras, Maria João Liso, um treino personalizado que agora partilhamos consigo. São três páginas com exercícios que o vão ajudar a ficar em forma enquanto aproveita o bom tempo. E porque maio é o mês do coração, não podíamos deixar de falar do motor do corpo - fique a saber quais são os principais inimigos do coração e saiba o que tem de fazer para não lhe faltar saúde.

Aceite o nosso desafio e seja mais saudável. Até junho!



Patricia Gaspar e Silva
DIRETORA
patriciasilva@saude-vivamais.pt