



FITNESS



OPERAÇÃO VERÃO
O TREINO
DE OCEANA
BASÍLIO

No mês da Páscoa, partilhamos consigo o plano da atriz – e do personal trainer António Furtado (Fitness Hut Picoas) – para ceder ao chocolate sem fazer cedências à balança.

A Páscoa vai ser certamente doce para Oceana Basílio. Mas embora confesse a sua adição por chocolate, a atriz segue um plano de exercícios que lhe permite manter sempre a boa forma física.

O treino de Oceana, concebido pelo personal trainer António Furtado, do Fitness Hut Picoas, é composto por duas componentes fundamentais do exercício: força e potência. Os exercícios de força permitem manter e aumentar a massa muscular, reduzir a massa gorda e potenciar a taxa metabólica basal (TMB) e a densidade mineral óssea. Os exercícios de potência traduzem-se numa maior rapidez na execução do movimento, melhorando a capacidade articular e diminuindo o tempo de reação.

INSTRUÇÕES

A sequência é composta por 5 blocos com 2 exercícios cada, A e B. Em cada bloco, faça séries alternadas dos dois exercícios, não descansando entre elas. Depois de completar as três séries de cada exercício, descanse entre 60 e 90 segundos e siga para o bloco seguinte. Bom treino!



1 A

AGACHAMENTO + PRESS DE OMBROS COM HALTERES

Com os pés à largura da bacia e a segurar dois halteres ao nível dos ombros, execute um agachamento seguido de um press de ombros. 3 séries de 12 repetições.



1 B

BOX JUMP – SALTO PARA A CAIXA

Em posição de agachamento, com os pés afastados ao nível da bacia, salte para cima da caixa, terminando com os joelhos fletidos e depois esticando completamente as pernas. 3 séries de 10 repetições.



2 A

ELEVAÇÃO DA BACIA COM BARRA OLÍMPICA SOBRE BOLA DE PILATES

Deitada sobre uma bola de pilates, com a barriga para cima e as pernas fletidas, e com a barra apoiada no osso da bacia, eleve a bacia mantendo os abdominais e os glúteos contraídos. 3 séries de 12 repetições.





ID: 68755344

01-04-2017

FITNESS

2 B BURPEES

Em pé, coloque as mãos no chão e dê um salto para trás, ficando com o corpo na sua totalidade em contacto com o chão. Regresse à posição inicial, invertendo todos os movimentos. 3 séries de 10 repetições



3 B REMADA BAIXA NO TRX

Em suspensão, a agarrar o TRX, faça uma remada de forma a que os braços formem um ângulo de 90° e com os cotovelos sempre juntos ao corpo. Mantenha-se o mais direita possível de forma a ficar com a postura alinhada. 3 séries de 12 repetições.



3 A WALKING LUNGE COM KETTLEBELLS

Dê um passo grande à frente de maneira a formar um ângulo de 90°: as costas ficam o mais direitas possível, o joelho da frente não deve ultrapassar a ponta do pé e o joelho de trás deve praticamente tocar no chão (mas não toca!). Alterne os lados. 3 séries de 30 passos.

4 A AGACHAMENTO COM ARREMESSO DE BOLA À PAREDE

Partindo de uma posição de agachamento, com os pés bem afastados e segurando numa bola, estique rapidamente o corpo ao mesmo tempo que atira a bola à parede. 3 séries de 15 repetições.





4 B

KETTLEBELL AMERICAN SWING

Comece com o kettlebell nas duas mãos em suspensão. Leve o peso atrás da linha do calcanhar e traga-o depois para cima até ao nível das orelhas. O movimento deve ser rápido, mantendo os abdominais e os glúteos contraídos. 3 séries de 10 repetições.



5 A

PUSH UPS ALTERNADAS NO BOSU

Com uma mão sobre o bosu e a outra no chão, faça flexões de braços, alternando os lados. 3 séries de 12 repetições.



5 B

MOUNTAIN CLIMBER NO BOSU

Em posição de prancha com as mãos sobre o bosu, faça um movimento de corrida, alternando os joelhos à frente. 3 séries de 40 repetições.

