

Power Glutes. Uns glúteos de sonho

1 Aquecimento



2' corrida alta; 50 saltos à corda

2 Aquecimento



2' remo; 50 saltos à corda

3 Aquecimento



2' burpees; 50 saltos à corda

5 Bridge apoiado no step c/ disco sobre bacia



2 pés apoiados sobre step; glúteo próximo do step na fase inicial; elevar bacia até ponto mais alto c/ disco (opção sem disco); TRANSIÇÃO 1'

6 Elevação da perna a 90°, cruzada, atrás, alternada (opção c/ caneleira)

TABATA 2
(4'; 8x20" workout, 10" recuperação)



4 apoios c/ antebraços no chão; elevação alternada das pernas a 90°

8 Pistol squat alternado no TRX

TABATA 3
(4'; 8x20" workout, 10" recuperação)



Mãos no TRX, braços em extensão; pistol alternado

9 Stiff c/ kettlebell



Pernas e braços em extensão; tronco recto e alongado durante todo o movimento a partir da cintura; aproximar ou tocar com o kettlebell no solo



Os glúteos são uma das partes do corpo com a qual as mulheres têm uma maior preocupação, uma vez que o corpo feminino tem tendência a acumular gordura na região dos quadris. Trazemos-lhe uma lista de exercícios que podem ajudar, caso procure fortalecer os músculos e reduzir a gordura nesta zona do corpo.

4

Squat Jump no step

TABATA 1

(4' : 8x20" workout,
10" recuperação)

Step colocado longitudinalmente, saltar a pés juntos, manter pernas flectidas quer em cima, quer fora do step

7

Walking lunge c/ elevação da perna estendida atrás (opção c/ caneleira)



Deslocamento à frente em lunge, com punhos junto à cintura; elevação, em extensão, da perna mais recuada na fase de subida; TRANSIÇÃO 1'

Perguntas e respostas

Quanto tempo é necessário para cumprir este plano de treino?

FH - Cerca de 30 a 40 minutos.

Este tipo de circuito deve ser opção quantas vezes por semana?

FH - Duas a três vezes por semana.

O treino acompanhado é uma maneira de uma pessoa começar a fazer exercício?

FH - Claro que sim. O treino acompanhado possibilita chegar onde sozinhos não conseguimos chegar, para além de ser uma forma de treinar em segurança. Por outro lado, o facto de termos alguém a planificar o nosso treino e a monitorizá-lo faz com que o compromisso se estabeleça e a perda de foco seja menor.

Este é um treino para iniciados ou pode e deve ser aplicado a qualquer pessoa, desde os mais sedentários aos mais ativos?

FH - Este é um treino para todos, basta que os iniciados e os sedentários não utilizem cargas.

Que partes do corpo estamos a trabalhar?

FH - Essencialmente glúteos mas também coxas, pernas e abdominal. Para além da questão estética, os glúteos e os abdominais são também músculos muito importantes para garantir a "qualidade de vida" da nossa coluna e dos nossos joelhos, falando de uma forma mais acessível e menos técnica.

Quais vão ser os resultados?

FH - Tonificação e resistência muscular. Este é daqueles treinos que pode ser feito até em casa?

FH - Completamente! Pode ser até um bom treino para fazer agora em altura de férias.



1,20 € // Terça-feira, 8 agosto 2017 // Ano 8 // Número 2499 // Diretor: Mário Ramires // Dir. executivo: Vitor Rainho // Dir. executiva adjunta: Ana Sá Lopes // Subdiretor executivo: José Cabrita Saraiva // Dir. de arte: Francisco Alves

i informação

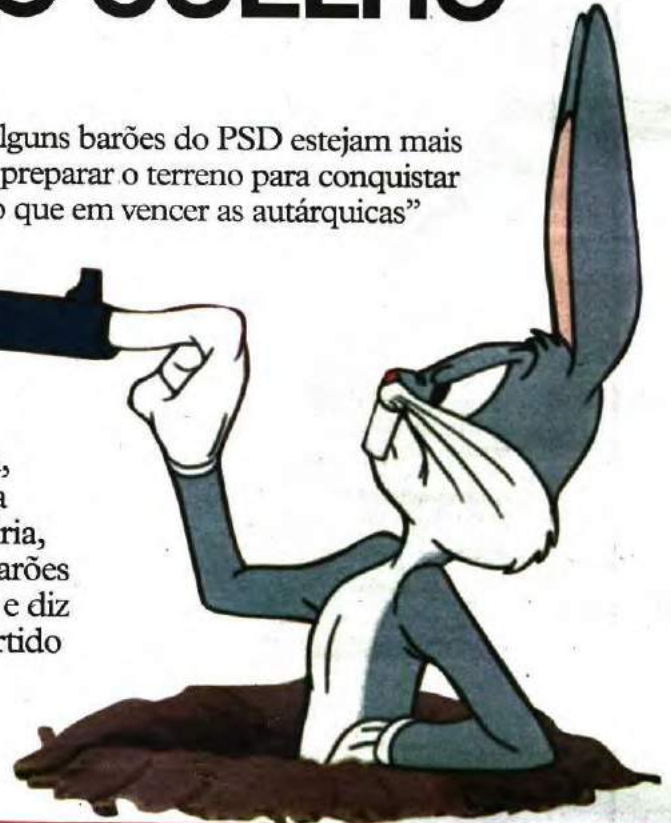
PAREM DE ATIRAR AO COELHO



“Lamento que alguns barões do PSD estejam mais interessados em preparar o terreno para conquistar a liderança do que em vencer as autárquicas”

Fernando Costa, histórico autarca que concorre a Leiria, faz duras críticas a barões e militantes do PSD e diz nunca ter visto o partido “tão dividido”

// PÁGS. 2-3



SIRESP. António Costa não ficou satisfeito com relatórios de Pedrógão Grande e pediu “esclarecimentos adicionais”

A informação é dada ao *i* pelo gabinete do primeiro-ministro // PÁG. 6

EUA. Administração Trump vai deixar de poder falar em alterações climáticas

// PÁG. 48

Desemprego entre a comunidade portuguesa na Suíça bateu recordes em janeiro

// PÁGS. 18-9

Fragata de Moraes, do MPLA: “João Lourenço vai combater os problemas de corrupção em Angola” Paulo Inglês, analista angolano, diz que “João Lourenço não hesitará em recorrer à violência se for preciso” // PÁGS. 12-13

VERÃO



Conheça os melhores treinos para os glúteos

// PÁGS. 24-25

Agosto, o mês da eterna diva Marilyn Monroe

// PÁGS. 38-39



Smoothies. Uma receita para emagrecer e ter energia

// PÁG. 25