



Plano de treino SÓ PARA ELE

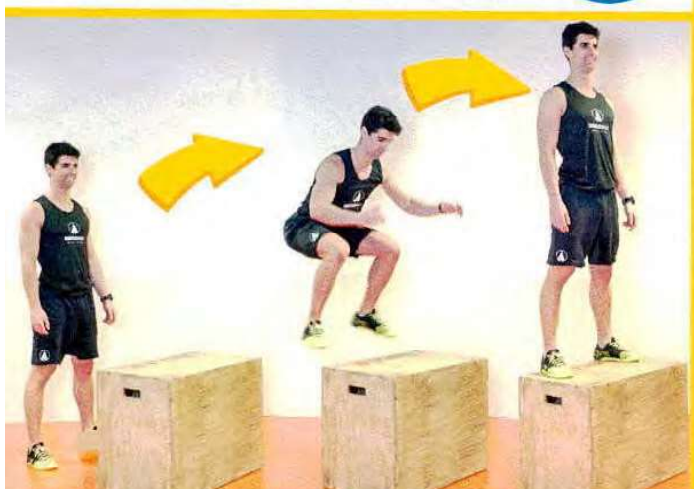
As diferenças entre homens e mulheres são muitas e a vários níveis, por isso, nem todos os exercícios são iguais. Veja aqui um plano exclusivamente dedicado ao sexo masculino.

Fotos: Liette Couto Quintal, Agradecimentos: Fitness Hut; PT: Jorge Ortiz



10 box jumps

- Posicionar-se frente à caixa de salto (preferencialmente de 30 a 91 cm de altura) com as pernas abertas à largura dos ombros;
- Iniciar o exercício na posição squat – impulsionar através da extensão das ancas, balanço dos braços e ímpeto nos pés para um salto que culminará no topo da caixa;
- Aterrar na posição squat com os joelhos fletidos ligeiramente acima dos 90 graus e o peito levantado;
- Permanecer de 2 a 3 segundos nesta posição;
- Fazer o mesmo salto, mas de costas, para voltar à posição inicial;
- Repetir a sequência 10 vezes.





Exercícios específicos para o CORPO DO HOMEM

10 back squat

- Colocar a barra em descanso nos ombros;
- Fletir os joelhos enquanto inicia um movimento descendente;
- Inclinair ligeiramente o tronco à frente, colocando a bacia para trás, como se fosse sentar;
- Voltar à posição inicial;
- Repetir a sequência 10 vezes.



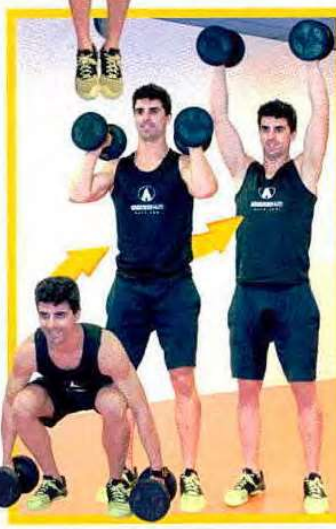
10 pull ups

- Agarrar a barra com as mãos separadas à distância dos ombros e os braços esticados de forma a que o corpo esteja pendurado;
- Começar a puxar o corpo para cima onde, o peito deverá ultrapassar a barra;
- Voltar à posição inicial;
- Repetir a sequência 10 vezes.



10 bench press

- Deitar-se no banco com os cotovelos junto ao corpo e as costas ligeiramente arqueadas;
- Tirar o haltere do descanso e descer até ao peito. O corpo vai assumir nova posição durante o trajeto do haltere; as ancas são retroceder ligeiramente, os glúteos e pernas começam a contrair e as pernas a fazer um triângulo;
- O haltere vai descer até ao peito. Segurar de forma firme e segura;
- Fazer o movimento contrário para colocar o haltere no descanso;
- Repetir a sequência 10 vezes.



10 clean & press

- Iniciar com o haltere no chão, joelhos fletidos e braços direitos;
- Quando o haltere chegar à altura da anca, o corpo deve ser esticado para impulsionar o haltere para cima – os cotovelos vão apontar para fora à medida que o haltere é colocado à medida do peito;
- Posicionar num ligeiro squat à medida que o haltere sobe até à altura do pescoço. Os ombros relaxam;
- Estender as pernas enquanto estica os braços e eleva o haltere acima da cabeça;
- Voltar à posição inicial;
- Repetir a sequência 10 vezes.