

VIDA ATIVA

Acabaram-se as desculpas para as recém-mamãs

# TREINO PÓS-PARTO COM BEBÉ

Aqui fica um plano de exercícios que pode fazer com o seu filho, em que a mãe se exercita e a criança se diverte. Descanse entre cada um deles entre 45 a 60 segundos.

Fotos: Liete Couto Quintal; Agradecimentos: Fitness Hut



PT: Inês Byrne



**Agachamento**

(2-3 séries de 15 repetições)  
Segurando o seu bebé à frente com ele junto ao peito ou afastado, realize o agachamento com pernas mais afastada que a largura dos ombros, fletindo os joelhos até formar aproximadamente um ângulo de 90 graus.



**Supino**

(2 séries de 10 repetições)  
Deite-se de barriga para cima e segure no seu bebé nas axilas, como se fosse um "avião". Lentamente eleve-o esticando os braços e volte a trazê-lo. Ele vai achar muito divertido!

**Lunges**

(2 séries de 15 repetições)  
Exercício dinâmico para fortalecer as coxas que requer algum equilíbrio. Pés mais afastados que a largura das ancas, avance um passo em frente e realize o lunge com o joelho quase até ao chão. Abrace o seu filho de forma segura.





**Ponte de Glúteos**

(2 a 3 séries de 15 repetições)

Deite-se de barriga para cima e segure no seu bebé nas axilas e coloque-o sobre as suas pernas.

Eleve a bacia fazendo força nos calcanhares, apertando os glúteos e contraindo o abdominal.



**Prancha**

Permite recuperar e fortalecer os músculos abdominais, a coluna e o soalho pélvico.

Coloque os antebraços no chão com os braços afastados à largura da linha do ombro. Contraia a parede abdominal, com a anca e coluna alinhados. Num nível inicial, apoie os joelhos no chão. Realize 2 séries, mantendo a posição de 15 a 30 segundos com pausa de 10. O bebé fica entre os braços de modo a interagir com ele.



**Prensa de Ombro**

(2 -3 séries de 15 repetições)

Segure por debaixo das axilas e eleve o seu filho acima da altura dos ombros de forma progressiva e lenta para que o bebé não fique mal disposto. Ele vai adorar!



**Pointers**

(14 repetições)

Este exercício permite fortalecer todos os músculos posteriores e também os músculos estabilizadores, como os abdominais. Com mãos e Joelhos apoiadas no chão e o seu bebé deitado no chão entre as suas mãos.

Esticar uma perna e o braço contrario paralelos ao chão e manter durante 5 segundos. Repetir com a perna e braço contrários.