

VIDA ATIVA

Exercícios
para ter um
CORPO BEM
DEFINIDO

Tire o melhor proveito do BOSU

Este treino trabalha o equilíbrio, melhora a coordenação e aumenta a eficiência neuromuscular. Além disso, ajuda-o a ficar com uma silhueta mais elegante.

Fotos: Liette Couto Quintal; Agradecimentos: Fitness Hut, PT: Mariana Rodrigues



Agachamentos

A tua postura deverá ser o mais direita possível, olha em frente e apoia o peso nos calcanhares.



Lunge

Com a perna de trás sobre o bosu, flete mantendo o corpo erguido e o joelho sobre o pé da frente, efetuando um ângulo de 90 graus.



Prancha
Apoie os antebraços, mantendo a bacia; contraia o abdominal e os glúteos; forme uma linha reta com o tronco e, a partir dessa posição, mantenha-se de forma estática.

Agachamento com abdução da coxa
Colocar em posição de agachamento, apenas um pé apoiado sobre o bosu e outro no chão, afastar a perna e regressa a posição inicial. Os mais corajosos poderão colocar umas caneleiras nos tornozelos.



Elevação da bacia unilateral
Deitada no chão, um pé apoiado no bosu, outra perna esticada e levantamos a nossa bacia. O principal é manter o equilíbrio, contraindo os glúteos e o abdominal. O nível da bacia deverá ser até à zona onde as nossas omoplatas estarão no chão. Poderá executar este exercício com os dois pés apoiados no bosu, o que o torna um pouco mais fácil.