



Ao ataque touché

Treino para queimar muitas calorias

Em momentos comemorativos tendemos a ingerir um número elevado de calorias, muito acima das necessidades energéticas do nosso corpo. Manda a tradição que nos sentemos junto de quem mais gostamos, em redor de uma mesa farta, e que celebremos a presença de entes queridos comendo, juntos, alimentos que enchem a vista e muito mais! Estes alimentos poderão ser ricos para os nossos olhos, mas nutricionalmente pobres e de elevada carga calórica

Aliados a épocas festivas e às suas iguarias, surgem também momentos de maior sedentarismo, o que invariavelmente resultará numa acumulação energética em forma de gordura, levando ao aumento de peso característico destas épocas. Necessitamos de um plano de emergência para nos pormos novamente em forma ou que sirva de rampa de lançamento na persecução de um estilo de vida saudável, no qual o exercício físico se torna essencial. Segue um conjunto de exercícios que poderão ajudar a combater esta tendência e reverter os exageros praticados junto à mesa!

Aquecimento:

Comece por fazer um aquecimento de todos os grupos musculares, o que poderá ser feito com uma corrida de 5 minutos ou exercícios de mobilidade articular.

Parte fundamental:

Executar três circuitos de 1', 45" e 30" segundos cada, com descansos de 30 segundos entre eles, do seguinte grupo de exercícios:

1

FLEXÕES DE BRAÇOS E 1 BURPEE

Em posição de prancha executar a flexão de braços duas vezes e, de seguida, passar para posição de pé trazendo os dois pés ao mesmo tempo para junto das mãos e elevar o tronco. Já de pé, saltar com os braços elevados.



2

POWER LUNGES

Em posição de pé, afastar as pernas, com um pé à frente e outro atrás, e fletir os dois joelhos, aproximando o de trás do chão e não deixando o da frente ultrapassar a ponta do pé. Com um salto, trocar a posição dos pés e voltar a fletir os dois joelhos da mesma forma como iniciou.



4

POWER SQUATS AFASTA/APROXIMA

Em posição de pé e de pés juntos, executar um salto para afastar os pés lateralmente um do outro, seguido de flexão das coxas como se procurasse uma cadeira para se sentar, mantendo o tronco direito e não deixando os joelhos ultrapassarem a ponta dos pés. De seguida, estender as coxas e saltar, trazendo os pés para junto um do outro, até à posição inicial.



5

PRANCHA FLETE/ ESTICA BRAÇOS

Em posição de prancha, com antebraços fletidos, estendê-los um de cada vez e voltar à posição inicial, fletindo os antebraços um de cada vez.



7

MOUNTAIN CLIMBER

Em posição de prancha com os antebraços estendidos, fletir uma perna de cada vez em direção ao peito trocando de perna em salto, como se estivesse a correr.





ID: 75019386

17-05-2018



Fonte:
Rosário Abrantes
Personal trainer @ Fitness Hut Oeiras

Fotos de:
Liete Couto Quintal – LCQ Photography
Mais informações em:
<http://www.fitnesshut.pt>



3

THUCK JUMPS

Em posição de pé e com um salto aproximar os dois joelhos, juntos, do peito.



6

LEG RAISES

Em posição de deitado de barriga para cima e com braços esticados ao longo do corpo, fletir as coxas, elevando as duas pernas, esticadas, ao mesmo tempo, formando um ângulo de 90° com o tronco e voltar à posição inicial, controlando a aproximação das pernas ao chão.



8

PRANCHA ISOMÉTRICA

Executar uma prancha com os antebraços fletidos, mantendo o corpo numa posição linear, sem qualquer movimento durante o tempo em que decorre o exercício.

