

PT dá-nos os 5 melhores exercícios para ter um rabo fit

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 03/07/2018

Meio: MAGG Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=be9933a>

3/7/2018, 9:30

E quem treina glúteos, também treina pernas. A PT Sheila Fagundes deixa os melhores movimentos, para fazer em casa, na rua ou no ginásio.

Treinar os glúteos e as pernas é um exercício de paciência. São o grupo com os maiores músculos do corpo, logo exigem mais repetições, séries, peso, esforço e, sobretudo, tempo. Por isso mesmo, são aqueles que mais resultados gerais têm: pelo tamanho e exigência, treinar o rabo e as coxas não só tonifica, como ajuda a acelerar a perda de peso. Basta pensar que, para recuperarem, os músculos vão gerar mais processos metabólicos no corpo, obrigando-o a gastar mais calorias. Quanto mais intenso o treino, e quanto maior o volume do grupo muscular envolvido, maior será o esforço do organismo.

Dentro dos objetivos físicos das mulheres, os glúteos e os abdominais definidos estão no pódio. Mas qual é a melhor forma de chegar lá? Para dar uma ajuda, a personal trainer do Fitness Hut Sheila Fagundes explica e exemplifica para a MAGG quais é que são os cinco exercícios mais eficazes para conseguir ter o rabo tonificado. Isto, claro (e não nos cansamos de repetir), se souber comer bem, com a quantidade de proteína certa, de hidratos, lípidos e micronutrientes necessários - e sem os açúcares adicionados, gorduras más e farinhas demasiado refinadas, dos produtos refinados e altamente industrializados.

O que têm em comum as dietas que resultam em emagrecimento

Todos os exercícios requerem muito pouco material. É de propósito: queremos que os faça em casa, na rua ou no ginásio, sem desculpas. Para todos, a personal trainer sugere entre três a cinco séries, compostas por dez a 15 repetições. A carga externa utilizada (faça por ter um ou dois halteres em casa), para ser desafiante, deve ser de, no mínimo, cinco quilos (no total ou de cada lado). Se sentir que não está preparada, faça com menos e, conforme for evoluindo, aumente. O mesmo se aplica ao cenário contrário: se for demasiado fácil, aumente.

Está a postos?

Peso morto (10 a 15 repetições, 3 a 5 séries)

De pé, com a coluna direita, abdominais contraídos e joelhos semi-fletidos, faça uma flexão do tronco à frente, até ao meio da canela.

Agachamento com peso (10 a 15 repetições, 3 a 5 séries)

Com as pernas à largura dos ombros, abdominal contraído e costas direitas, flita os joelhos, sem que estes ultrapassem a ponta dos pés e até formarem um ângulo de 90 graus.

Como comer para ter uma barriga lisa (e menos inchada)

Lunge com peso (10 a 15 repetições, 3 a 5 séries)

Com uma perna à frente e outra atrás, flita as pernas, até que o joelho da frente forme um ângulo de 90 graus, sem ultrapassar a ponta do pé. As costas devem estar direitas, bem como o abdominal contraído.

Elevação da bacia com peso (10 a 15 repetições, 3 a 5 séries)

Deitada de barriga para cima, com a carga externa a baixo do umbigo e fazendo força nos calcanhares, pressionando-os até ao chão, eleve a bacia, contraindo o máximo possível os glúteos no final do movimento.

Katlebell swing (20 a 30 repetições, 3 a 5 séries)

Agarrando num kettlebell, com os joelhos semi-fletidos, abdominal contraído e costas direitas, execute um movimento pendular, em que leva a carga de entre as pernas até à zona do peito. Quando chegar à posição final do movimento, garanta que tem a coluna numa posição neutra, sem estar com uma curvatura demasiado acentuada.

* Texto de Ana Luísa Bernardino, fotografia de Samuel Costa.

Continuar a ler