



ID: 75442193

14-06-2018

B Zoom // Ginástica

Começar de novo para ficar em forma

1. Agachamento com bola (2 a 3 séries de 15 repetições)

- Com as pernas afastadas, descer o tronco, como se fosse sentar-se, e voltar a subir. Não se esqueça de apertar sempre bem a zona abdominal e os glúteos.

2. Peso morto com VIPR (2 a 3 séries de 15 repetições)

- Manter o VIPR sempre junto às pernas, baixar o tronco e subir, fletindo ligeiramente as pernas e fazendo da anca a alavanca do movimento.

3. Supino com halteres na bola (2 a 3 séries de 15 repetições)

- Com as omoplatas apoiadas na bola, tronco paralelo ao chão, pernas à largura da anca, subir as mãos na direção do teto e descer até ficar com os halteres ao nível do peito.

4. Remada unilateral na caixa (2 a 3 séries de 15 repetições cada braço)

- Apoiar a mão e o joelho no lado da caixa. A outra mão puxa o haltere junto ao tronco, fletindo o braço, e volta.

5. Step-ups caixa (2 a 3 séries de 15 repetições cada perna)

- Manter um pé sempre apoiado na caixa, subir e descer com a outra perna.

6. Kettlebell swing (2 a 3 séries de 15 repetições)

- Aqui, mais uma vez, a alavanca do movimento é a anca. Quando apertar os glúteos, subir o tronco e, conseqüentemente, os braços.

7. Elevações da bacia na bola (2 a 3 séries de 15 repetições)

- Com as pernas apoiadas na bola, subir a bacia apertando sempre os glúteos, puxar a bola para si, voltar a esticar as pernas e descer o tronco, desentorçando a coluna.

8. Flexões no bosu (2 a 3 séries de 15 repetições)

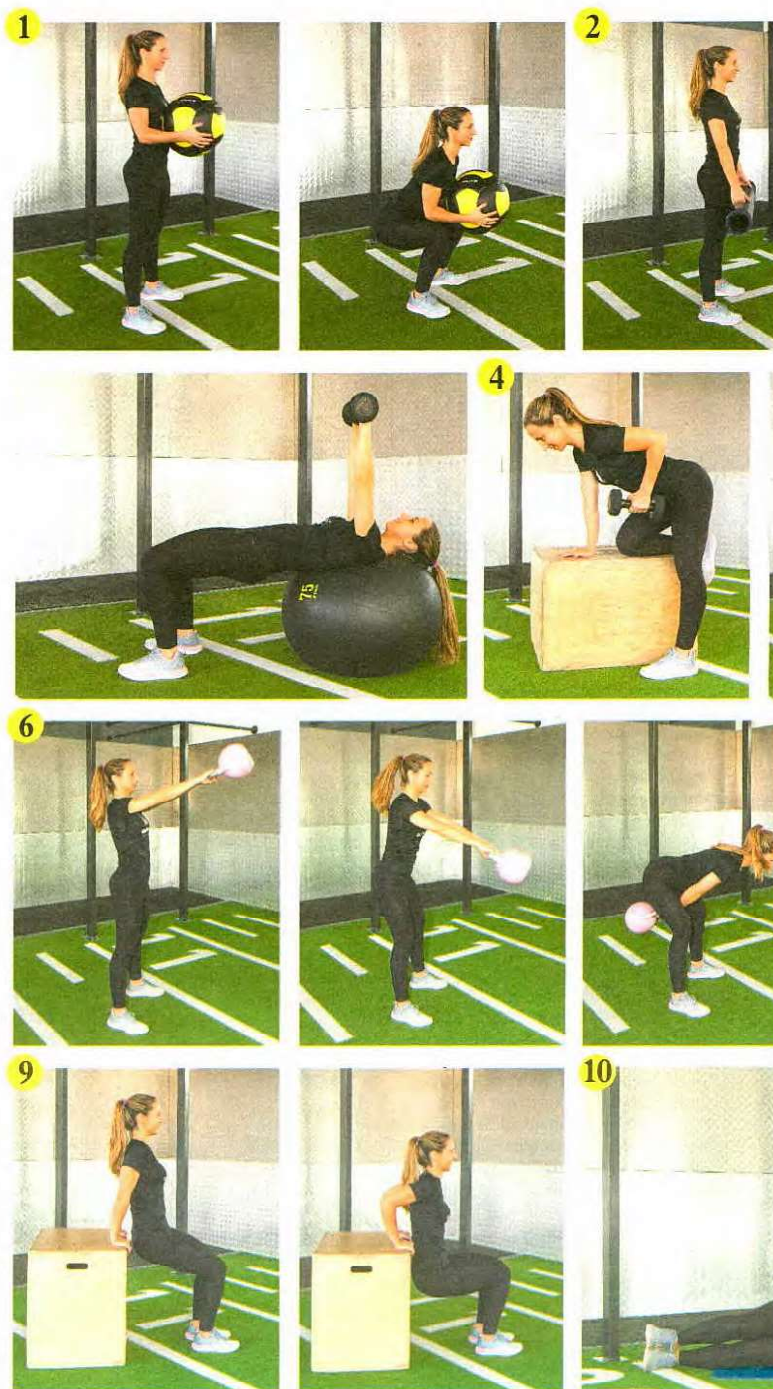
- Agarrar o bosu com o peito junto ao bosu, esticar o braços, mantendo sempre o tronco direito, e baixar.

9. Tríceps na caixa (2 a 3 séries de 15 repetições)

- Com as mãos à largura dos ombros, descer o tronco paralelo à caixa, fletindo os braços e apontando os cotovelos para trás.

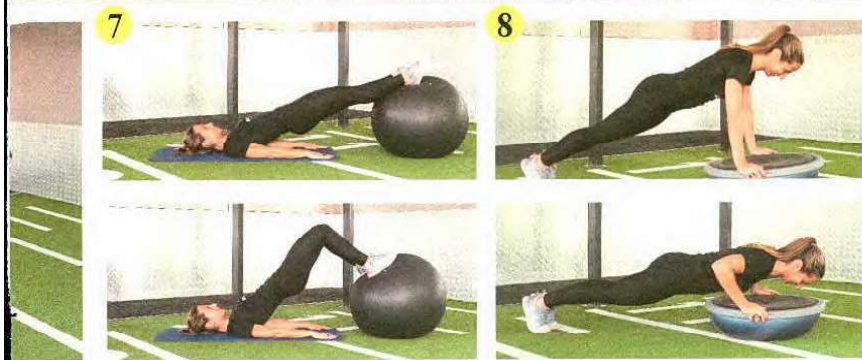
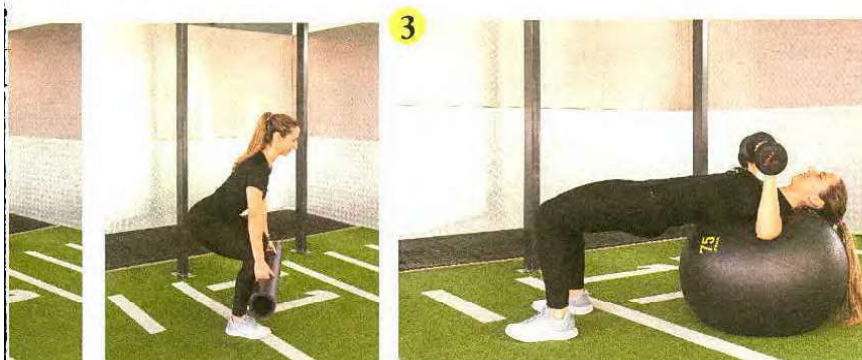
10. Prancha lateral (2 a 3 vezes 30" cada lado)

- Antebraço apoiado no chão, com o cotovelo e ombro alinhados, subir a anca do chão mantendo a cabeça alinhada com o tronco, com um pé em cima do outro ou à frente do outro, ou a perna de baixo dobrada.





A prática de exercício físico regular é um benefício para a saúde. Nesta época do ano, muitas são as pessoas que regressam à prática de atividade física, nomeadamente nos ginásios. O verão, o calor, o sol e a praia fazem-nos sair mais de casa, procurar espaços para fazer exercício físico e partilhar esses momentos com amigos, família e colegas de trabalho. Estamos sempre a tempo de começar a ter a prática de fazer exercício regularmente, fazendo ela parte do nosso dia-a-dia, a manter todo o ano. Como tal, sugiro 10 exercícios para começar a preparar-se não só para o verão que se avizinha, mas também para a continuação de uma vida mais saudável, mais forte e com mais energia.



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

Fonte: Sandra Correia
Personal trainer Fitness Hut Amoreiras