

5 exercícios para dar cabo da gordura do adeus

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

Meio: MAGG Online

URL: <https://magg.pt/2018/07/07/5-exercicios-para-dar-cabo-da-gordura-do-adeus/>

7/7/2018, 8:00

Chamam-se tricipites e tornam-se mais flácidos com a idade - a não ser que os treine com frequência. É capaz de doer, mas vai resultar.

É provável que ao gesticular efusivamente a um amigo, colega ou familiar, sinta um tremor esquisito no braço que está em ação. Quando olha, depara-se com o seguinte cenário: é o seu tricipite, que ganhou vida própria e que está excessivamente entusiasmado por ver essa mesma pessoa. Pedimos-lhe que pare, mas nada a fazer. É como uma espécie de eco.

A flacidez aumenta com a idade. Há zonas do corpo em que ela parece instalar-se para nunca mais desaparecer. Este músculo, o tricipete, é dos que mais amolece, seja num homem ou numa mulher. A solução é simples, mas exige tempo. Aquilo de que ele precisa é de treino. Sheila Fagundes, personal trainer da cadeia de ginásios low cost Fitness Hut, deixa cinco exercícios que vão torná-lo mais tonificado - caso os execute com frequência, mantendo a regra de uma alimentação saudável.

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

São dolorosos, mas garantem resultados. Importa que os faça, com frequência. E quanto menos puxados se tornarem, mais deverá aumentar cargas, repetições e séries. Comece por estes movimentos, que pode fazer em casa, na rua ou no ginásio. Só vai precisar de um haltere e de um banco.

Diga adeus ao músculo do adeus, sem tremer

Flexões militares com joelhos no chão (8 a dez repetições, em duas ou três séries)

Coloque as mãos debaixo dos ombros e, com o abdominal contraído para proteger a coluna, baixe o corpo de forma controlada, sem chegar a tocar no chão, e volte à posição inicial. Se quiser aumentar a dificuldade, retire os joelhos do chão.

Tricipete francês (8 a dez repetições, em duas ou três séries)

Com os braços esticados ao lado das orelhas, agarrando num haltere com as duas mãos, flita os cotovelos até à nuca, descendo de forma controlada. Regresse à primeira posição e repita.

Tricipetes coice (8 a dez repetições, em duas ou três séries)

Com uma perna à frente da outra, mão apoiada na coxa da frente e cotovelo ao lado da cintura, estique o braço e feita até formar um ângulo de 90 graus.

Fundos (8 a dez repetições, em duas ou três séries)

Neste exercício vai precisar de uma cadeira, de um banco ou de um muro. Encoste-se e coloque as

mãos em cima, tendo-as junto ao corpo. Depois com as pernas dobradas (ou esticadas e apoiadas na ponta dos pés, caso queira aumentar a dificuldade), flita os braços, mantendo-os sempre junto de si e fazendo com que os cotovelos apontem para trás (e não para os lados).

Tricípites testa (8 a dez repetições, em duas ou três séries)

Deitado no chão, com as mãos na linha dos ombros, estique e dobre, de forma controlada, os cotovelos, levando os pesos em direção à testa.

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

Continuar a ler