



Os melhores exercícios com TRX

O TRX (a marca comercializada mais conceituada do género) é um instrumento que nos permite trabalhar praticamente todos os grupos musculares através do peso do corpo. Inicialmente desenvolvido para o treino militar (de fácil transporte e montagem em qualquer lugar e relativamente barato), hoje em dia encontra-se generalizado e de fácil acesso em qualquer superfície comercial, seja esta mais ou menos vocacionada para o desporto.

As regras não são complicadas. Basta trabalhar com os princípios da suspensão e contra a força da gravidade. E as vantagens são imensas. Para além de fortalecer e tonificar praticamente todos os grupos musculares, melhora a circulação sanguínea, as aptidões cardiorrespiratória e musculoesquelética e – o mais importante para a nossa peça de hoje – a nossa consciência e percepção postural.

Deixo agora uma pequena sequência, sempre com duas opções de níveis de progressão (a mais confortável e a mais desafiante). Aconselham-se 2 a 3 séries de todo o circuito, com 10 a 15 repetições por exercício. Selecione o número de séries e repetições tendo em conta o seu nível de aptidão física e percepção de esforço (se for iniciante na prática, opte por apenas 2 séries de 10 repetições).

Nota prévia: Procure consultar sempre um profissional qualificado de exercício físico antes de iniciar o seu programa de atividade física estruturada.



Fonte: Diogo Brás
Fitness Hut Alfragide
Instagram: diogobras.movement

Fotos de:
Liete Couto Quintal
– LCQ Photography

Mais informações em:
<http://www.fitnesshut.pt>





Já ouviu falar do treino em suspensão? Decerto que num passeio pelo parque, ao visitar um ginásio ou até mesmo perto da praia já reparou nalgum aparelho pendurado que alguém agarra e no qual faz certos exercícios. Estou certo? Esta é uma tendência que surgiu e (felizmente) veio para ficar

OPÇÃO MAIS CONFORTÁVEL

1. Agachamento

Afaste os pés à largura dos seus ombros, mantenha todo o pé no chão com o peso centrado no calcanhar e deixe descer a bacia empurrando os joelhos para fora. Não deixe que os calcanhars saiam do chão. Deixe os braços neutros no TRX enquanto acompanham o movimento.

3. Remada dorsal

Avance os dois pés ligeiramente afastados com os braços esticados em frente até chegar a uma posição inclinada (em suspensão). O TRX deverá encontrar-se alinhado com as suas mãos e peito. Traga as mãos ao lado do peito fletindo os cotovelos.

5. Push up em pé

Com os dois pés lado a lado ou com uma perna avançada para dar mais estabilidade, estique os dois braços em frente do peito. Depois, e controladamente, dobre os cotovelos trazendo as mãos ao lado do ombro ao mesmo tempo que os cotovelos se alinham com os ombros também.

7. Lunge atrás

Segure o TRX com os braços numa posição confortável em frente ao peito. Dê um passo atrás dobrando o seu joelho da frente a 90 graus (todo o pé apoia no chão, mantendo o peso centrado no calcanhar). Enquanto o faz, apoie-se nos dedos do pé de trás, devendo este joelho ficar muito próximo do chão, também a 90 graus.

9. Rotadores do ombro em suspensão

Avance os dois pés ligeiramente afastados com os braços esticados em frente até chegar a uma posição ligeiramente suspensa. Coloque os dedos de um pé mais atrás, para garantir maior suporte durante o movimento. Dobre os cotovelos a 90 graus trazendo as mãos para o lado da cabeça. Imagine-se a desenhar a letra W : mão, cabeça, mão – W.

11. Ponte de glúteos suspensa

Deitado de umbigo para cima, apoie os calcanhars no TRX. Vire as palmas das mãos para cima. Fazendo força nos glúteos e na parte detrás das coxas, suba a bacia até à altura dos joelhos, deixando-os a mais ou menos 90 graus.

13. Prancha on/off suspensa

Prenda os pés no TRX, sentando-se no chão de frente para este. Depois deite-se de umbigo para baixo, apoie os antebraços no chão e deixe os seus cotovelos alinhados com os ombros. Suba para a prancha de joelhos no chão. Como indica o nome do exercício, alterne a prancha entre a posição de joelhos no chão (off) e a posição sem os joelhos no chão (on).

OPÇÃO MAIS DESAFIANTE

2. Agachamento overhead

Afaste os pés à largura dos seus ombros, mantenha todo o pé no chão com o peso centrado no calcanhar e deixe descer a bacia empurrando os joelhos para fora. Não deixe que os calcanhars saiam do chão. Eleve os braços em extensão ao lado da cabeça durante todo o movimento. Estes deverão fazer uma ligeira tensão no TRX.

4. Power pull

Avance os dois pés ligeiramente afastados apenas com um braço esticado em frente até chegar a uma posição inclinada (em suspensão). Dobre o cotovelo que segura no TRX até a mão chegar ao lado do peito. Enquanto o faz, alcance o ponto mais alto possível do TRX com o outro braço, esticando-o.

6. Push up suspensa

Prenda os pés no TRX, sentando-se no chão de frente para este. Depois deite-se de umbigo para baixo e afaste as mãos à largura dos ombros. Suba para a posição de prancha. Controladamente, dobre os cotovelos até que estes se alinhem com os ombros num ângulo de aproximadamente 90 graus.

8. Bulgarian split squat em suspensão

Prenda um pé no TRX. Sugiro que comece este movimento de baixo para cima (ambos os joelhos a 90 graus). Suba fazendo força no calcanhar da frente. Acompanhe o movimento com o balanço contralateral dos braços como sugerido na fotografia. Em alternativa poderá apoiar-se num bastão ou num colega de treino para maior equilíbrio.

10. Rotadores do ombro em inclinação

Avance os dois pés ligeiramente afastados com os braços esticados em frente até chegar a uma posição inclinada. Quanto mais inclinado, mais desafiante se torna. Mantenha o corpo sempre alinhado em todo o movimento. Dobre os cotovelos a 90 graus trazendo as mãos para o lado da cabeça. Imagine-se a desenhar a letra W : mão, cabeça, mão – W.

12. Leg curl em suspensão

Deitado de umbigo para cima, apoie os calcanhars no TRX. Vire as palmas das mãos para cima. Sempre com a bacia subida ao nível dos joelhos, estique e volte a flectir a perna até aos 90 graus.

14. Jack Knife

Prenda os pés no TRX, sentando-se no chão de frente para este. Depois deite-se de umbigo para baixo, apoie os antebraços no chão e deixe os seus cotovelos alinhados com os ombros. Suba para a prancha com os joelhos esticados mantendo a força no centro abdominal. Sem deixar que os joelhos toquem no chão, dobre e estique as pernas trazendo os joelhos ao peito e regressando à posição original de partida.