



Vida Ativa

Exercícios:**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:

Treino para queimar muitas calorias

AO ATAQUE TOUCHÉ

Em momentos comemorativos, tendemos a ingerir um número elevado de calorias, muito acima das necessidades energéticas do nosso corpo. Precisamos de um plano de emergência para nos formos novamente em forma ou que sirva de rampa de lançamento na perseguição de um estilo de vida saudável, no qual o exercício físico se torna essencial.

Plano: Rosario Abrantes - Personal Trainer @ Fitness Hut Oeiras
Fotografia: Liete Couto Quintal - LCQ Photograph

2 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. Em pé, saltar com os braços elevados.



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.



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



PRANCHA FLECTE/ ESTICA BRAÇOS
Em posição de prancha, com antebraços flectidos, estendê-los um de cada vez e voltar à posição inicial, flectindo os antebraços um de cada vez.



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



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