



# Perda de peso

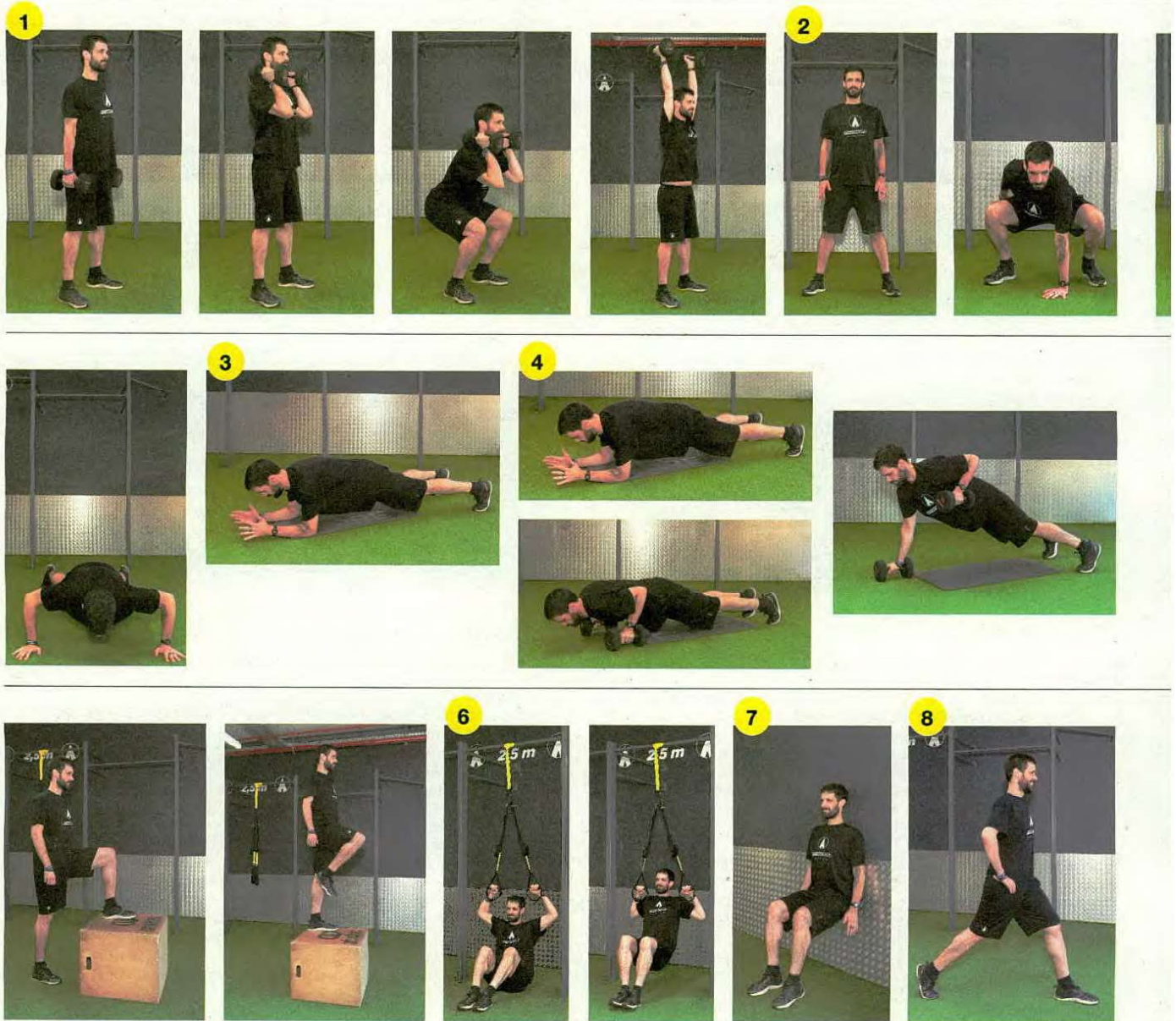
É cada vez mais aceite que, além de prejudicial à saúde, o excesso de peso faz diminuir a auto-estima. Mas nem mesmo assim é fácil ingressar num programa de perda de peso e manter os níveis de motivação até atingir o objetivo.

Apesar das garantias dadas por métodos comprovados – que incluem um programa alimentar e um programa de exercício – existem muitas outras soluções, nem sempre

saudáveis, que podem destruir a esperança de quem sofra com este problema. Daí a necessidade de recorrer a profissionais qualificados que expliquem a

importância de adotar um estilo de vida diferente do atual, com alimentação equilibrada, e um programa de exercício adequado à capacidade física, e respeitando as restrições, de

cada um. De seguida apresentarei 8 exemplos de exercícios que podem ser utilizados num programa de treino para perda de peso, sem recorrer a exercício cardiovascular.





**Fonte:** Luis Gonçalo Martins  
Group Trainer & Personal Trainer  
@ Fitness Hut Alfragide

**Fotos de:**  
Liete Couto Quintal  
- LCQ Photography

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



**Nota:** se tiver algum problema cardiovascular, DPOC, hipertensão arterial, diabetes, disfunção tireoidiana ou doenças que causem dor crónica, deverá consultar um profissional de saúde e exercício físico antes de incluir estes exercícios no seu treino.



**1 Squat Press** Para este exercício pode usar pesos, barra, VÍPR ou mesmo sem peso, fazendo apenas o agachamento. Colocar os pés a largura dos ombros, mantendo sempre a coluna direita com o peito virado para a frente. Colocando os pesos ou a barra ao nível dos ombros. Fletir os joelhos levando a bacia para trás, não deixando os joelhos passar a ponta dos pés, senta atrás inclinando ligeiramente o tronco a frente, sem mudar a direção do peito, ao estender os joelhos, empurrar os pesos para cima até estender completamente os braços, voltando depois a posição inicial. Repetindo o mesmo movimento. **Efetuar 15 repetições**

**2 Crawl Push Up** Na posição de pé, com os pés a largura dos ombros, ou mais afastados, efetuar o agachamento o até tocar com as mãos no chão, levando-as a caminhar para a frente até extensão completa do tronco em posição de prancha. Dobrar os cotovelos por forma a fazer um push up, e regressar pelo sentido contrário a posição inicial.

**Nota:** ao regressar, é essencial dobrar os joelhos por forma a manter as costas direitas. **Efetuar 12 repetições**

**3 Prancha isométrica** Na posição deitado, peito voltado para o chão, apoiar as pontas dos pés, e os cotovelos no chão, mantendo todo o restante corpo direito, da cabeça até ao calcanhar, contrair toda a musculatura anterior e posterior, por forma a não desfazer a posição, e segurar esta posição pelo máximo de tempo possível até 1 minuto.

**Nota:** tente não sustar a respiração, sendo esta uma tendência natural. Esta situação pode ser prejudicial para hipertensos.

**4 Renegade Row** Na posição de prancha, colocar as mãos em cima de cada haltere, e ter atenção em colocar os ombros no alinhamento das mãos. Elevar um dos halteres até ao nível da axila pressionando o outro contra o chão, e continuar alternando os braços. Ter em atenção para que o corpo se mantenha alinhado e sem oscilação da bacia. **Efetuar 16 repetições (8 a cada braço)**

**5 Rocket** Na posição de pé em frente da caixa, com os pés a largura dos ombros, elevar um pé para subir a mesma, levando depois a outra perna a flectir o joelho em frente da bacia, sem tocar com o pé na caixa, e regressar, tentando resistir ao descer para não bater com o pé no chão, a fim de evitar lesões, e trabalhando mais a perna de apoio. **Nota:** por segurança, deverá sempre certificar-se que o calcanhar fica bem apoiado dentro da caixa para que não falhe o pé. **Efetuar 16 repetições (8 a cada perna)**

**6 Pull ups no TRX** Na posição sentado por baixo do TRX, regulado por forma a estar à altura dos seus braços esticados, ter atenção para manter sempre as costas direita. Alcançar o TRX, agarrando as pegas, flectir os cotovelos em direção as costelas, por forma a elevar o corpo, deixando depois regressar com grande ênfase em resistir à gravidade. **Efetuar 15 repetições**

**7 Cadeira isométrica** Começar encostado a uma parede, por forma a poder apoiar toda a coluna vertebral na mesma. Caminhar com os pés até as pernas se encontrarem com os joelhos fletidos a 90 graus. Aguentar esta posição durante o máximo de tempo até 1 minuto.

**8 Lunge unilateral** Iniciar com os pés a largura dos ombros, costas direitas durante todo o movimento. Avançar com um pé na mesma direção dando um passo longo, por forma a ficar com o corpo a mesma distância entre os 2 pés, fletindo depois o joelho de trás, fazendo o corpo descer na vertical, deixando o outro joelho dobrar como consequência. Elevar o joelho de novo e voltando a posição inicial, repete o mesmo movimento com o outro pé. **Efectuar 16 repetições (8 a cada perna)**

Estes 8 exercícios podem ser efetuados em circuito, dando 60s de recuperação entre cada, e com 3 voltas, garante um treino completo, que promove os resultados, na perda de peso.