



# Treino de choque a fazer depois das férias

Depois das férias a balança acusa mais uns quilos e a roupa ajusta-se de forma menos confortável

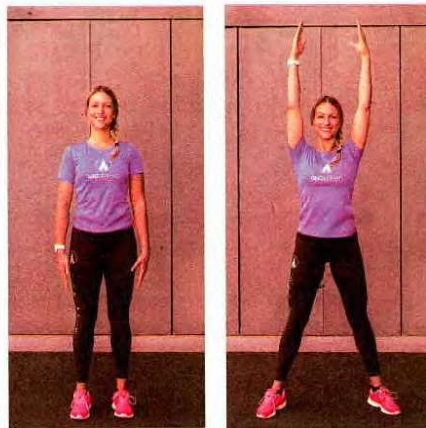
É a altura perfeita para pôr as mãos e o corpo à obra. Escolhi uma seleção de exercícios dinâmicos que ajudarão a acelerar o seu metabolismo e a queimar as gorduras acumuladas durante as férias. Um treino em circuito, que privilegia exercícios com o peso corporal para fazer no ginásio ou em casa. Assim não há desculpas, e em apenas 30 minutos os resultados saltarão à vista. Contrarie a inércia das férias e aproveite o resto do Verão em forma

**NOTA:** Se tiver algum problema de saúde, deve contactar um profissional certificado

**6 EXERCÍCIOS:** Treino em Circuito de 3 voltas - 1 minuto por exercício e descanso de 1,5 entre as voltas

## 1 Jumping Jacks

De pé, saltar para cima e levantar os pés e as mãos antes de tocar o chão. Voltar à posição inicial e repetir o salto.



## 2 Power Lunges

Em posição de lunge, salte imediatamente com a perna direita e levante com força o joelho esquerdo para ajudar a aumentar a altura do salto. Regresse ao início da posição de lunges, mantendo o alinhamento do joelho. Repita esta sequência, invertendo o movimento das pernas gerando simetria ao exercício. O salto deve ser para cima e não e não para a frente.

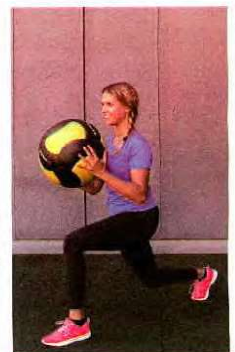
## 3 Squat

Flita os joelhos com os pés afastados, descendo glúteos abaixo da altura dos joelhos. Mantenha as costas direitas e os pés apoiados no chão. Volte à posição inicial sem bloquear os joelhos.



## 4 Jumping Squat

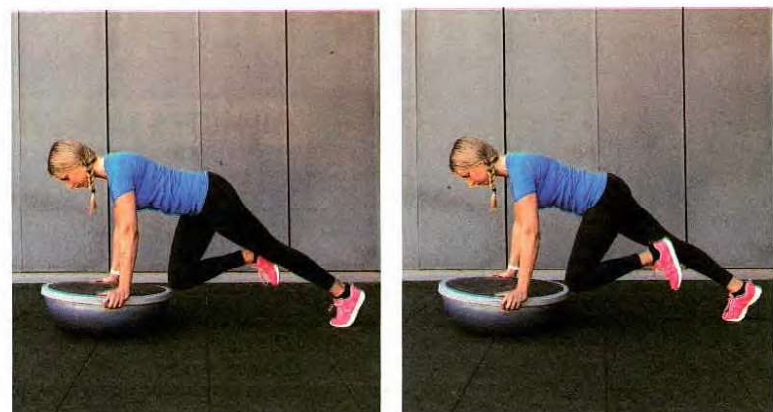
Flita os joelhos e estabilize a posição com os braços atrás da nuca, mantendo o alinhamento da cervical. Dê o impulso para o salto mantendo os braços e as pernas alinhados. Atenção ao impacto e aos joelhos.



## 5 Mountain climbers

Inicie na posição de prancha, mantenha o abdominal em posição neutra, nessa posição puxe o joelho na direção do cotovelo contrário. Repita o mesmo movimento com a perna contrária.

\* opção com bosú (nível avançado)

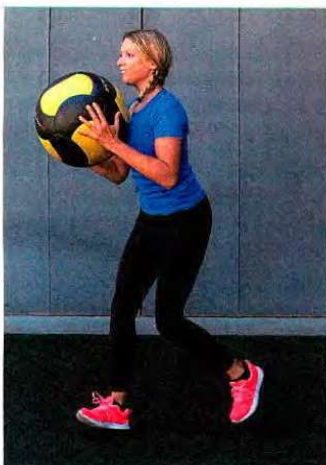
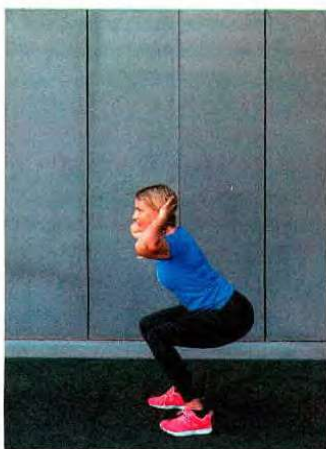




**Fonte**  
 Mónica Hipólito  
 Personal Trainer/Pilates Instructor/Naturopata  
 @ Fitness Hut Linda-a-Velha

**Fotos**

Liete Couto Quintal – LCQ Photography  
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>  
**Mais informações em:**  
<http://www.fitnesshut.pt>



**6 Abdominal Crunch**

Deite-se de costas, eleve as pernas. Contraia o abdominal enquanto eleva o tronco e as mãos na direção dos pés. Retorne à posição inicial antes de realizar uma nova repetição.

