



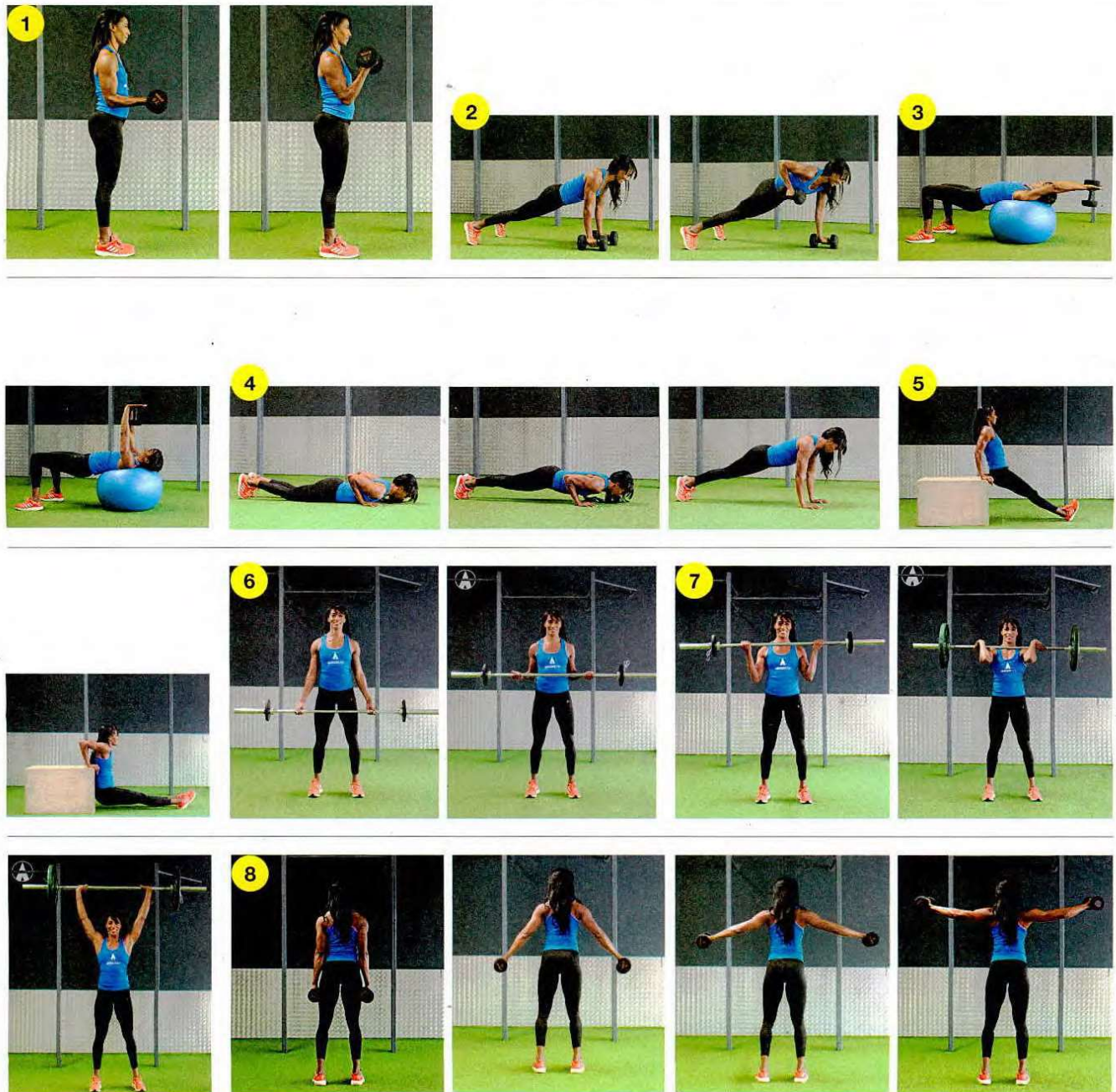
B Zoom // Ginástica

Treino para as mulheres definirem os braços

A musculação é para todos, é fundamental para homens e mulheres que desejam ter o corpo são

Quando o assunto é treino de força e musculação, muitas vezes vemos mulheres com receio da prática de musculação, pois pensam que poderão ficar com o corpo demasiado musculado, havendo assim uma barreira gigante em relação a esse treino. “Não quero ficar como um homem”, “não quero ficar com músculos de homem”, “ não quero carregar muito peso”, “ musculação traz lesões”, “não tenho força”, “tenho medo de perder o meu peito”, etc. São apenas mitos. A verdade é que as mulheres produzem menos testosterona que os homens e mesmo os que treinam têm alguma dificuldade em ganhar massa muscular. Por isso, a não ser que tenha um problema hormonal grave, não corre esse risco.

Este tipo de treino traz grandes benefícios: ajuda a perder peso, acelera o metabolismo, aumenta a força e a resistência, reduz a celulite, faz bem ao coração, melhora o humor, etc.





Fonte:
Carla Tavares
Personal trainer – Fitness Hut Almada

Fotos de:
Liete Couto Quintal – LCQ Photography
Mais informações em:
<http://www.fitnesshut.pt>

EXERCÍCIOS PARA TONIFICAR BRAÇOS:

1. Rosca de bíceps com halteres

- De pé, alinhe a coluna e segure um haltere em cada mão, estendendo os braços ao longo do corpo, com as palmas das mãos para a frente.
- Levante ambos os pesos até que estes alcancem a altura dos seus ombros e baixe-os lentamente depois de uma pequena pausa.

Repetições: Faça 2 séries de 15 repetições.

Dica: Tente não puxar o tronco para ajudar a levantar os pesos.

2. Flexão de braço com remada

- Coloque-se em posição de flexão com as mãos firmemente apoiadas no chão, à largura dos ombros.
- Mantenha o tronco firme e flita os cotovelos à medida que baixa o corpo o mais próximo do chão, mas sem lhe tocar.
- Em seguida, empurre o corpo para cima, tire uma mão do chão e levante o cotovelo em direção às costas.
- Regresse à posição inicial e repita o movimento no lado contrário.

Repetições: Realize 2 séries de 15 repetições.

Dica: Este exercício poderá ser feito com halteres caso pretenda aumentar a dificuldade.

3. Extensão de tríceps deitado sobre a bola suíça

- Segure um haltere em cada mão. Deite-se de costas apoiando a parte superior e a do meio das costas sobre uma bola suíça, com os pés apoiados firmemente no chão.
- Levante os quadris de forma que fiquem alinhados com o tronco. Eleve os halteres sobre o tórax com as palmas das mãos voltadas para dentro.
- Depois baixe os halteres flexionando os cotovelos e pare quando os antebraços tocarem os bíceps.
- Mantenha-se nessa posição por alguns segundos e retorne à posição inicial contraindo os tríceps e estendendo os braços.

Repetições: Faça 2 séries de 15 repetições.

4. Flexão com palmas

- Coloque-se na posição de flexão, com as mãos levemente mais afastadas que a largura dos ombros.
- Mantenha o tronco firme e baixe-se lentamente até ao chão.
- Quando o seu peito tocar levemente no chão, empurre-se para trás de forma súbita, bata as palmas das mãos rapidamente e volte à posição inicial.

Repetições: Execute 3 séries de 10 repetições.

5. Tríceps no banco ou cadeira

- De costas, sente-se no chão perto de um banco ou de uma cadeira com os joelhos levemente flexionados.
- Apoie as mãos no assento, com os dedos

voltados para a frente, e levante o corpo em frente da cadeira, com os braços esticados, os pés assentes no chão e os joelhos dobrados.

• Depois baixe o corpo até os seus braços dobrarem não mais que 90 graus e os glúteos quase encostarem no chão, voltando depois a levantar-se.

Repetições: Faça 3 séries de 15 repetições.

6. Curl de bíceps com barra

- De pé, com as pernas afastadas à largura das ancas, mantenha os joelhos ligeiramente fletidos.
- Rode os ombros para trás, mantenha os braços estendidos ao longo do corpo e agarre na barra com as mãos à largura dos ombros e as palmas viradas para cima.
- Mantenha os cotovelos junto ao corpo e suba a barra, sempre sem mexer parte nenhuma além dos braços, e mantendo a barriga contraída.
- Baixe novamente os braços, de forma a alongá-los e a estendê-los quase na totalidade.

Repetições: Faça 2 séries de 15 repetições.

Dica: Tente não puxar o tronco para ajudar a levantar os pesos.

7. Press de ombros com barra

- De pé, afaste os pés à largura das ancas e agarre na barra com as mãos à largura dos ombros e as palmas viradas para baixo.
- Levante a barra até à altura dos ombros e garanta que todo o corpo está contraído e a única zona a fazer esforço serão os ombros.
- Eleve a barra por cima da cabeça até os braços estarem esticados.
- Volte a descer a barra até à altura dos ombros.

Repetições: Faça 2 séries de 15 repetições.

8. Elevação lateral

- De pé, com as pernas afastadas à largura das ancas, mantenha os joelhos ligeiramente fletidos e a barriga contraída.
- Agarre num peso com cada mão e as palmas viradas para dentro.
- Mantenha os braços esticados ao longo do corpo.
- Levante os braços até à altura dos ombros com os cotovelos muito ligeiramente dobrados.
- Volte a baixar os braços, regressando à posição inicial.

Repetições: Faça 2 séries de 15 repetições.

São músculos importantes para a saúde e para um corpo tonificado. Estes exercícios para tonificar os braços vão ser o complemento ideal para a sua rotina de treinos! Não deixe que os mitos influenciem o seu treino. Treino de força e musculação é para todos. Com disciplina e dedicação, e a magia acontece.