



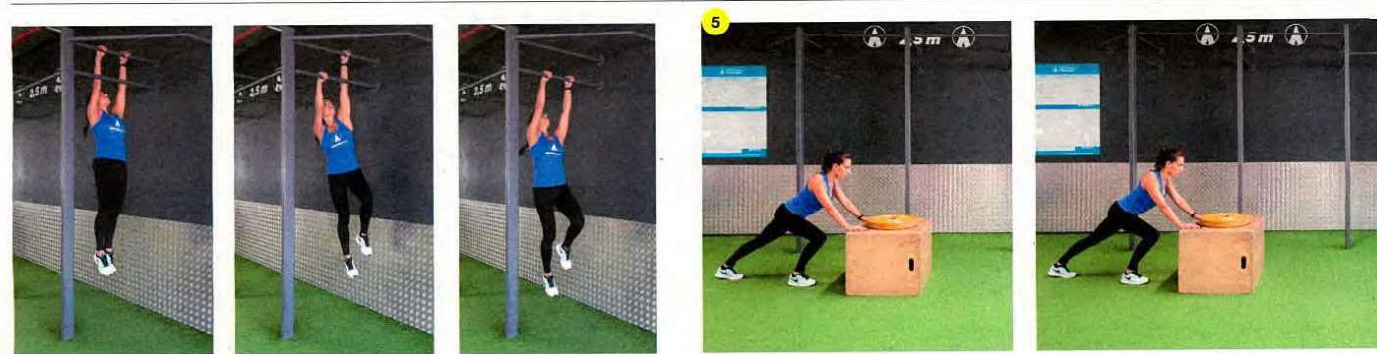
ID: 77691659

15-11-2018

B Zoom // Ginástica

Torne-se um ninja.

Primeiros passos indoor





15-11-2018

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 27

Cores: Cor

Área: 12,69 x 31,26 cm²

Corte: 2 de 2



Personal Trainer M.^a João Liso

Fitness Hut Oeiras e Picoas
 Instagram: @mjoaolisob
 Facebook: www.facebook.com/PersonalTrainerMJ

Fotos de:
 Liete Couto Quintal
 LCQ Photography

Mais informações em:
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



“Estou farto do mesmo treino; não me apetece treinar, não consigo perder peso; não tenho força de braços...” Se alguma vez sentiu isto, então aqui vai um desafio com um obstáculo diferente.

Este programa consiste num treino funcional focado para trabalhar o corpo todo e as várias capacidades físicas como a resistência cardiovascular e muscular, força, agilidade e coordenação motora. Ajuda na perda de peso, tonificar o corpo e a quem pratica as famosas provas Spartan Race e OCR(Obstacle Course Racing). Ambas as modalidades são conhecidas por percorrerem quilómetros a correr enquanto se ultrapassa uma série de obstáculos como saltar, rastejar, subir cordas, transportar carga, etc...

O circuito dura cerca de 35min. Faça um bom aquecimento articular e prepare-se para o desafio: 5 voltas ao circuito de 6 exercícios executados durante 1'+1', descanso entre cada volta.

EXERCÍCIOS

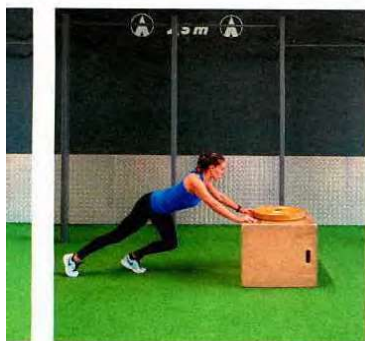
1- Agachamento e levantamento da Slamball

Afaste as pernas mais que a largura da anca e coloque a Slamball no chão entre os pés. Faça um agachamento para agarrar a Slamball e transporte-a para um dos ombros ao mesmo tempo que vai esticando os joelhos e se volta a colocar de pé. Volte a lançá-la ao chão e repita-o alternando o lado.



2- Corrida com Slamball

Repita o o movimento do exercício n.º 1 apenas uma vez e corra durante 1 minuto transportando a carga. Se necessário pode alternar o lado em que coloca a Slamball.



3- Alligator

Exercício exigente que imita o caminhar de um jacaré arrastando-se pelo chão. Comece com a posição de prancha e avance a mão direita e o pé oposto para a frente, fletindo os dois cotovelos (como a flexão) e aproximando o joelho que avançou do cotovelo da frente. Repita com o outro braço e perna e continue alternadamente. Pode andar para a frente e para trás.

4-Monky Bars Vertical

Pendure-se numa barra ou espaldar e agarre alternadamente com a mão a barra acima. Repita até acabar o tempo.



5- Empurrar a Box com carga

Em cima da Box coloque a carga ajustada a si (pelo menos metade do seu peso). Apoie as mãos num dos lados da box fletindo os joelhos de maneira a que as costas fiquem paralelas ao chão e corra para a frente empurrando a carga.

6-Rolling Stand up

Deitado no chão de barriga para cima, traga os joelhos ao peito enrolando-se como se fosse uma bola. Deixe-se envolver pelo movimento dando um impulso para a frente com o objetivo de se colocar de pé. Para a opção mais fácil apoie os 2 pés no chão.