


B Zoom // Ginástica

Treino para melhorar a sua resistência

A resistência física, de uma forma simples, é a capacidade de tolerar o esforço físico, numa determinada intensidade, por um determinado período. Deixamos-lhe a sugestão de um treino com o peso corporal, onde pode ir progredindo conforme for melhorando a sua resistência

O objetivo é efetuar este treino no menor tempo possível e em circuito, 3 séries:

- 75 Jumping Jacks;
- 25 Burpees;
- 50 Abdominais Mola;
- 75 Jumping Jacks;
- 50 Leg Raises;
- 25 Burpees;

Numa fase inicial, pode fazer menos repetições de cada exercício ou menos séries. Se, e quando estiver com uma boa resistência, desafie-se e aumente a intensidade!

1 JUMPING JACKS



2 BURPEES



1 Em pé, com os braços junto ao corpo e pés juntos, saltar e afastar os braços e os pés ao mesmo tempo, formando uma estrela com o corpo. Voltar à posição inicial e efetuar o exercício com alguma intensidade

2 Fazer um agachamento colocando as mãos no chão, à frente. Num salto levar os pés para trás, ficando na posição de flexão. De seguida, deitar o corpo no chão e voltar à posição de flexão. Trazer os pés para a frente em salto, levantar e saltar elevando os braços acima da cabeça com uma palma

3 Em decúbito dorsal, com as pernas e os braços esticados e os pés fora do chão, subir o tronco até se sentar e trazer os calcanhares ao glúteo, tocando com as mãos nos calcanhares. Fazer força apenas com os abdominais

4 Em decúbito dorsal e com as pernas esticadas, elevar as pernas até fazer um ângulo de 90 graus, relativamente ao tronco e baixar, sem tocar no chão



07-11-2018

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 27

Cores: Cor

Área: 12,67 x 30,36 cm²

Corte: 2 de 2

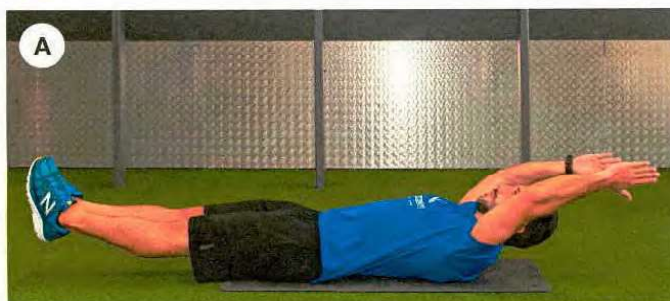


Fonte: Bruno Andrade
Personal trainer @ Fitness Hut Oeiras

Fotos de:
Liete Couto Quintal
- LCQ Photography

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

3 ABDOMINAIS MOLA



3 LEG RAISES

