

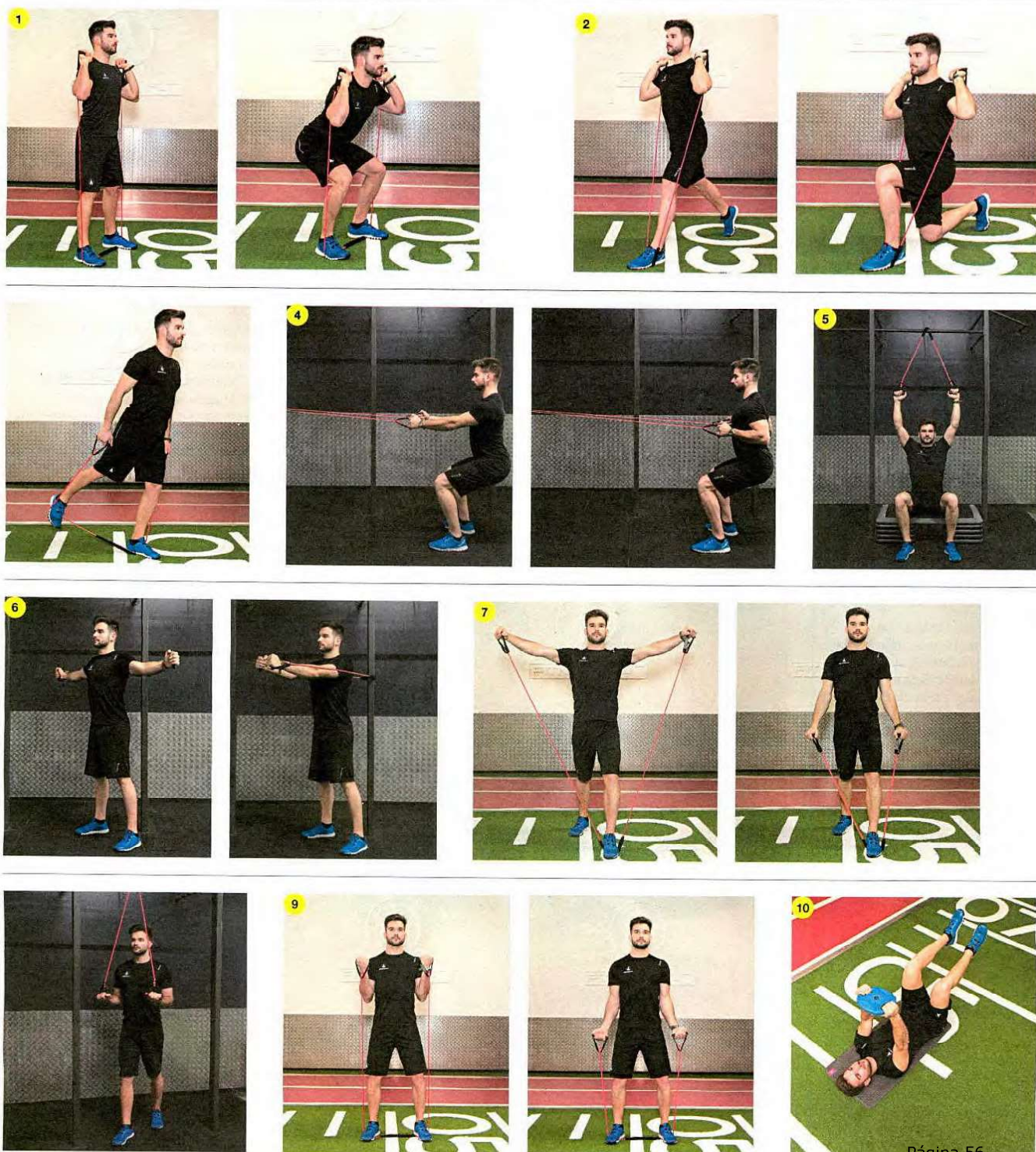
ID: 77484901

01-11-2018

B Zoom // Ginástica

Home circuit

Treine em casa – exercícios com equipamento simples para fazer em casa





01-11-2018

Meio: Imprensa
 País: Portugal
 Period.: Diária
 Âmbito: Informação Geral

Pág: 31
 Cores: Cor
 Área: 11,40 x 30,65 cm²
 Corte: 2 de 2



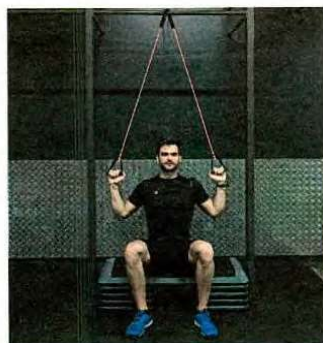
Fonte: Gil Nunes
 Personal trainer @ Fitness Hut Alexandre
 Herculano e Arco do Cego

Fotos de:
 Liete Couto Quintal
 - LCG Photography

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



Faça por si. Faça para si. Faça porque tem vontade. Se não tiver vontade, crie-a. Em vez de evitar o treino, evite a falta de treino. Coma o que lhe apetecer, quando lhe apetecer. Mas saiba que toda a ação gera uma reação da mesma intensidade e em sentido contrário. Está tudo nas suas mãos! Só depende do quanto realmente quer o que diz tanto querer! Faça por si. Faça para si. Espero que isto o tenha ajudado a motivar-se a fazer o que tem de fazer! Não tem tempo de ir ao ginásio? Não sabe o que fazer? Comece em casa, eu ajudo!



Existem várias razões que podem levá-lo a treinar em casa em vez de num ginásio e a verdade é que, com equipamentos simples, de fácil acesso, é possível quer iniciar um programa de treino, quer realizar um trabalho complementar a alguma modalidade desportiva. Esta rotina surge como um estímulo metabólico, com ênfase nos grandes grupos musculares, sem impacto, e à luz dos movimentos-base do corpo humano (sentar, levantar, puxar e empurrar). Este é um treino de base em que vamos utilizar 2 e 3 séries de 15 repetições com uma cadência de 2:2, e com 30" de intervalo entre séries. Esta dinâmica pode ser alterada em função do seu objetivo.



Dicas para otimizar o seu treino:
 - Cadência: Existem 2 fases de contração muscular neste método: concêntrica (contra o peso) e excêntrica (a favor do peso); 2:2 quer dizer que as velocidades de ambas as fases devem durar 2 segundos;
 • Mantenha sempre o abdominal contraído;
 • Inspire na fase excêntrica e expire na fase concêntrica.

Equipamentos:
 • Elástico
 • Colchão
 • Halteres

Circuito:
Tempo Total: 20 m
Zona-alvo: Pernas // 3 séries + 4'

- 1 - Air Squat
- 2 - Lunge
- 3 - Side leg lift
- Zona-alvo:** Costas // 3 Séries 2'30
- 4 - Row
- 5 - Pull down
- Zona-alvo:** Peito // 2 séries 2'30
- 6 - Chest fly
- Zona-alvo:** Ombro // 2 séries 2'30
- 7 - Elevações laterais
- Zona-alvo:** Braços // 2 séries 5'
- 8 - Tricep pulley
- 9 - Bicep curl
- Zona-alvo:** Abdominais
- 10 - Abdominais com extensão de braço

