



ID: 78385336

03-01-2019

B Zoom // Ginástica

CHOCOLATE EM EXCESSO, E AGORA?

AQUECIMENTO



PARTE FUNDAMENTAL

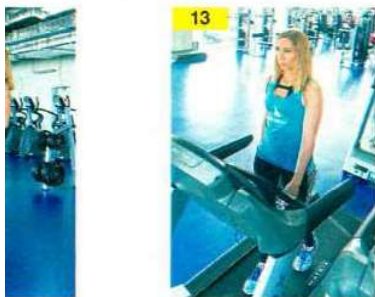
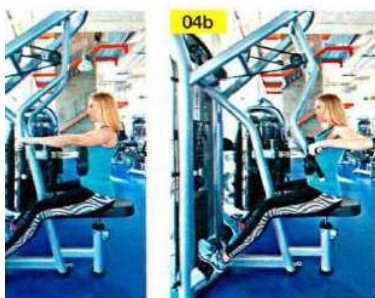




Fonte: Rosário Abrantes
Personal trainer @ Fitness Hut Oeiras

Fotos de:
Liete Couto Quintal
- LCQ Photography

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



Os deliciosos chocolates produzem efeitos colaterais ao seu consumo, cada 100 gramas de um simples chocolate de leite contém cerca de 500 calorias. O valor energético do chocolate é elevado, seja preto, branco ou de leite. Tal deve-se ao facto de ser um produto pobre em água, com muito açúcar e gorduras saturadas. Para compensar os excessos e perder as calorias extra, de forma mais rápida, a atividade física é a solução. Deverão ser executados exercícios aeróbios como correr, caminhar, andar de bicicleta, não esquecendo o trabalho com resistências. Executar apenas trabalho aeróbio não é solução, é fundamental a realização de um treino integrado para promover a elevação metabólica necessária para potenciar o desgaste calórico, pós treino, desejável. O ideal é realizar um treino de força, com exercícios funcionais e integrar a componente cardiovascular durante ou no final do treino. O desgaste calórico vai ser superior e assim vai conseguir perder peso. O dispêndio de calorias, no entanto, varia de acordo com o biotipo de cada pessoa, a intensidade e a duração do exercício. Para que os nossos chocolates possam usufruir do prazer dos chocolates, de forma mais saudável, sem culpa, segue um plano de exercícios.

Protocolo utilizado: Treino alternado, cardiovascular com resistência muscular, 2 séries de 15 repetições com tempo de descanso/transição de 30 segundos.

AQUECIMENTO

1. Elíptica - 5 minutos

PARTE FUNDAMENTAL

2. Agachamento (Barra/Halteres/Kettelbell)
3. Chest Press
4. Upper Back (Seated Row)
5. Passadeira - 5 minutos (o mais rápido possível)
6. Leg Press
7. Aberturas com halteres
8. Lat Pull
9. Remo - 5 minutos (o mais rápido possível)
10. Lunges (Barra/Halteres/Kettelbell)
11. Push ups Fitball
12. Low Row Trx

RETORNO À CALMA

13. 500 m a caminhar na passadeira.
14. Alongamentos dos principais músculos.

Bons treinos!