



• TREINO PARA SER • MISS FIT



Pequenos ajustes na sequência

(e no intervalo) dos exercícios trazem mais resultados quando o objetivo é queimar gordurinhas.

Tire melhor proveito do seu treino e potencialize o gasto calórico com estas estratégias simples.

A musculação é uma das atividades mais recomendadas pelos profissionais de saúde para qualquer pessoa pelo facto de ser uma atividade física altamente versátil e que pode ser direcionada para vários objetivos, sejam eles emagrecer, aumentar ou definir a musculatura, como também prevenir lesões e até tratá-las.

**6 SÉRIES, 12 REPETIÇÕES,
30-45 SEGUNDOS DE DESCANÇO**

1 PESO MORTO

Puxar a barra do chão com ambas as mãos até que o corpo esteja totalmente paralelo ao chão. Faça força com os calcanhares e aperte os glúteos na finalização do movimento. Jamais puxem com a parte inferior das costas (lombar).





2 HIP THRUST FIT BALL

a) Preparação:

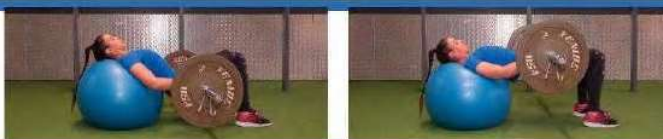
Senta-te no chão com as pernas esticadas. Alinha as costas contra a bola. As costas devem estar apoiadas na bola abaixo da zona onde colocas a barra no agachamento (zona média das omoplatas).

b) Avança o corpo e segura na barra

c) A barra deve estar simétrica, apoiada na anca e ligeiramente acima da pélvis. O Hip Thrust é um exercício que exerce muita pressão na zona inferior do abdominal e região púbica. Utilizar uma almofada para a barra vai ser o ideal para não sentires desconforto.

d) Inclina-te atrás e apoia as costas corretamente. Pressiona as costas contra a bola, recuando os pés em direção dos glúteos. Os pés devem estar mais ou menos à largura dos ombros e a uma distância que crie um ângulo de 90° entre o joelho e a tibia na posição final do movimento.

e) Respira fundo e contrai o abdominal. A barra deve sair do chão através de uma contração potente dos extensores da anca.

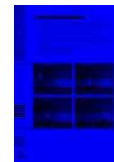


3 STEP UP

a) Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, coloque uma barra na parte de trás dos ombros, segurando-a com a mão pronada. Inspire, mantenha o tórax firme e coloque um pé na frente, sobre um caixote de 30 cm. Essa é a sua posição inicial.

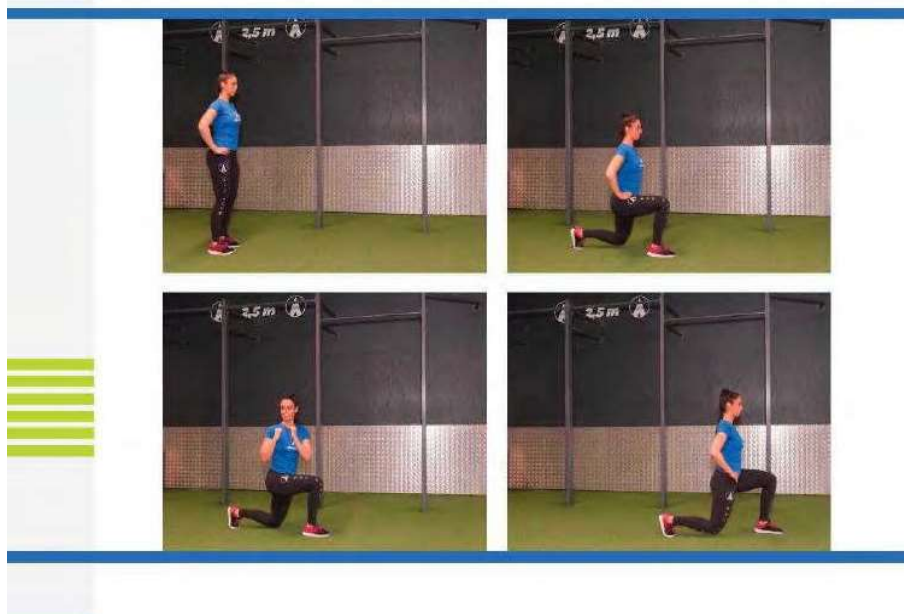
b) Expire enquanto coloca o pé sobre a caixa e move a sua coxa para cima, levar o pé de trás ao encontro do pé que está apoiado na caixa. Pause e volte à posição inicial.



**4 WALKING LUNGE COM ROTAÇÃO DO TRONCO**

Com certeza que é um dos melhores exercícios para pernas, tendo como principais músculos trabalhados os quadríceps, posteriores da coxa e glúteos. Esta alternativa com rotação incide mais sobre o glúteo, aumentando também a contração abdominal,

- a) De pé, com espaçamento entre os pés e largura dos ombros
- b) Dê um passo para a frente fletindo o joelho da perna que avançou de modo a formar um ângulo de 90 graus, tendo o cuidado de que o joelho não ultrapasse a ponta do pé.
- c) Avança a outra perna para a posição idêntica à anterior faz o mesmo, de seguida faz uma rotação do tronco.
- d) Recomenda-se fazer lentamente





5

CLAM

- a) Deite-se de lado, com os quadríceps e ombros em uma linha reta.
- b) Flexione os joelhos para que as coxas fiquem num ângulo de 90 graus.
- c) Descanse a cabeça no seu braço superior, uma vez que está estendida em cima, ou dobrado, o que for mais confortável.
- d) Verifique se o seu pescoço é longo para que sua cabeça não está inclinada para trás ou dobrado para a frente.
- e) Dobre o braço superior e coloque a mão no chão na frente de seu peito para a estabilidade extra.
- f) Sobreponha os quadris diretamente em cima uns dos outros na vertical. Faça o mesmo com os seus ombros.
- g) Use seus músculos abdominais profundos para manter esse alinhamento durante todo o exercício.
- h) Mantenha os dedos grandes dos pés juntos, para poder girar lentamente a perna na articulação do quadril para que o joelho abra.
- i) Abra o joelho apenas na medida em que pode ir sem perturbar o alinhamento dos quadríceps.
- j) Lentamente traga o joelho de volta para a posição inicial.



Fonte: Mariana Rodrigues, PT Linda-a-Velha

Fotos: Liete Couto Quintal - LCQ Photography
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>