

AS 7 MARAVILHAS DO BOSU

PARA UM CORPO DEFINIDO

Quer ter um corpo definido e saudável?
 Com estes exercícios terá possibilidades simples e eficazes.
 Para trabalhar o nosso corpo existem diversos exercícios e deve seleccionar aqueles que são mais adaptados a si, dependendo do seu nível e objetivos.
 Com estes exercícios, além de definir, ainda fortalece o seu abdominal e melhora o seu equilíbrio

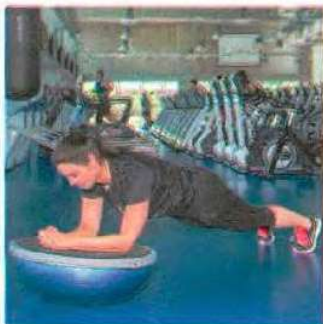




Fonte: Mariana Rodrigues
Personal trainer
© Fitness Hut Linda-a-Velha

Fotos de:
Liete Couto Quintal – LCQ Photography
Mais informações em:
<http://www.fitnesshut.pt>

3



1. AGACHAMENTOS AO SEU ALCANCE:

A sua postura deverá ser o mais direita possível.
Olhar em frente.
Peso nos calcanhares.

2. O SEU LUNGE

Com a perna de trás sobre o bosu, flita mantendo o corpo erigido e o joelho sobre o pé da frente, efetuando um ângulo de 90 graus.

3. PRANCHA PARA UM SIX PACK

Após os antebraços, contrair o abdominal e os glúteos, formar uma linha reta com o tronco e, a partir dessa posição, manter da forma estática.

4. AGACHAMENTO COM ABDUÇÃO DA COXA

Agachar e voar!

Colocar em posição de agachamento, apenas um pé apoiado sobre o bosu e outro no chão, atastar a perna e regressar à posição inicial. Os corajosos poderão colocar umas caneleiras nos tornozelos.

5. ELEVAÇÃO DA BACIA UNILATERAL

Eleve o seu equilíbrio!

Deitado no chão, um pé apoiado no bosu, outra perna esticada, levantamos a nossa bacia. O principal é manter o seu equilíbrio contraindo os glúteos e o abdominal. O nível da bacia deverá ser até à zona onde as nossas omoplatas estarão no chão. Poderá executar este exercício com os 2 pés apoiados no bosu, tornando-o um pouco mais fácil.

6. ABDOMINAL OBLÍQUO COM ELEVAÇÃO DA PERNA

Para uma cintura em forma

Lombar apoiada, uma perna apoiada no chão, mão atrás da orelha, olhar em frente, tocar no lado oposto no pé.
A sua lombar deverá estar apoiada em cima do bosu.
A amplitude do movimento dependerá de si, poderá começar por tocar na parte interna da perna.

7. AFASTAMENTO DINÂMICO

Um salto para ficar em forma

Este exercício não é recomendado para pessoas com problemas na coluna, devido ao impacto. Agachamento fora do bosu e saltar com os pés juntos para cima do bosu. Braços esticados à frente de forma a que as nossas costas fiquem direitas.