



B Zoom // Ginástica

Já não há desculpa

Já não há desculpa para não treinar antes, depois ou até pelo meio de um dia de trabalho! Deixamos como sugestão quatro tipos de treino que queimam muitas calorias: tabata, aula de RPM/spinning, aula de zumba e um HIIT (treino intervalado de alta intensidade)





Fonte: Maria João Liso
Instrutora e personal trainer @ Fitness Hut
Picoas e Oeiras

Fotos de:
Liete Couto Quintal
- LCQ Photography

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



A - TABATA

Tabata é um método de treino com um grau de exigência elevado que aumenta tanto as capacidades aeróbias como anaeróbias. Tem a duração apenas de 4 minutos para cada exercício, 20 seg em execução do exercício + 10 seg de descanso - 8 séries.

1. Burpees

Ótimo exercício com grau de dificuldade alto que trabalha coordenação, força, resistência e explosão. O movimento começa com um agachamento seguido de um rápido movimento de colocação das mãos no chão, à frente do corpo, e um salto que posiciona as pernas para trás; logo vem o movimento de flexão de braços, voltando a saltar para frente ficando na posição de agachamento. Eleve o tronco e ao estender as pernas é realizado um salto com os braços para cima.

2. Wall ball

Também conhecido como bola à parede, é um exercício muito completo, trabalha pernas e braços num só movimento e é feito com uma bola medicinal. Coloque os pés afastados à largura dos ombros de frente para uma parede, dobre os joelhos para fazer o agachamento (imagine que se vai sentar numa cadeira) e logo de seguida faça um movimento explosivo esticando as pernas e lançando a bola à parede. Volte a agarrar a bola, agachar e lançar.

3. Kettlebell swing

Enfatiza o trabalho de glúteos e core. Afaste os pés mais do que a largura das ancas e direcione os dedos dos pés ligeiramente para o lado. Pegue no kettlebell com as duas mãos e, com uma ligeira flexão nos joelhos, empurre as ancas para trás (como um agachamento). Mantenha os braços ligeiramente soltos. Num único movimento leve o kettlebell para trás das pernas e de seguida empurre as ancas para a frente, deixando elevar os braços até à altura dos ombros. Permita que o peso balance facilmente de volta para a próxima repetição e mantenha os glúteos e abdominais bem apertados durante todo o movimento.

4. Remadas TRX

É uma excelente opção de exercício de musculação em que trabalha com o peso corporal, focando no trabalho de costas e braços. Segure as pegas e incline o corpo para trás, ficando suspenso. Puxe até os cotovelos ficarem ao lado das costelas, mantendo sempre o abdominal contraído.

5. Flexões de peito

Para além do peito, a flexão ativa os ombros, dorsais, tríceps e abdominais. Em posição de prancha coloque as mãos afastadas à largura dos ombros e alinhadas com os mesmos. Deixe aproximar o corpo do chão de forma uniforme e volte à posição inicial empurrando o chão.

6. Mountain climbers

Este exercício é também conhecido como o escalador, tendo como foco o trabalho da parede abdominal. Coloque-se em prancha com as mãos na linha dos ombros apertando o centro e puxe alternadamente o joelho na direção do cotovelo; repita o movimento. Quanto mais rápido o executar, mais intenso se torna o exercício.



- B** Aula de RPM (45 min)
- C** Aula de zumba (45 min)
- D** Treino intervalado de alta intensidade (HIIT)

HIIT envolve exercícios aeróbicos realizados em máxima intensidade por um curto período de tempo, intercalados com momentos de descanso.

- 1** - 10 min corrida
- 2** - 10 min remo
- 3** - 10 min elíptica