



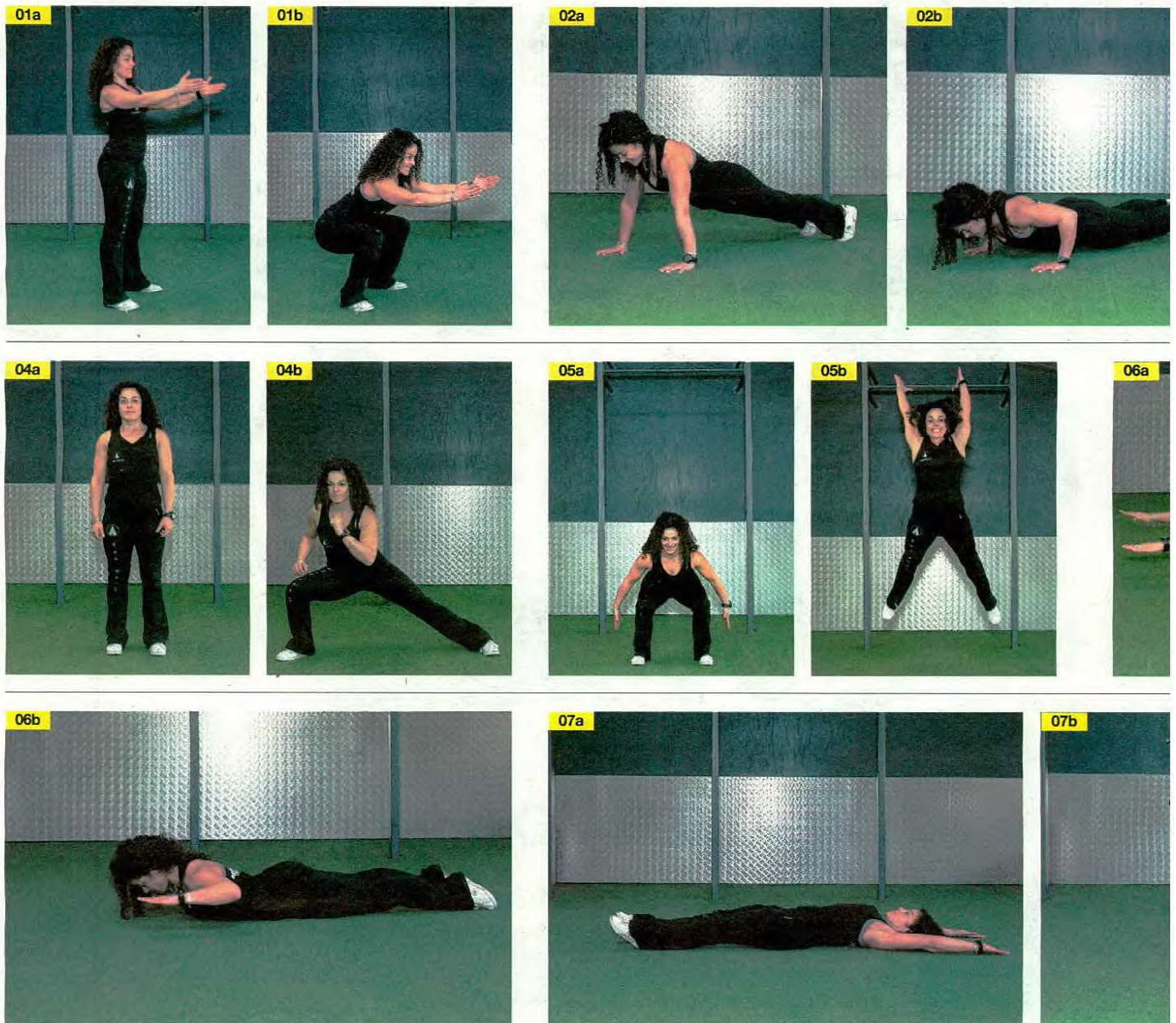
ID: 78499724

10-01-2019

NÃO TEM TEMPO PARA TREINAR?

Quando se pergunta a um sedentário o porquê de não fazer exercício físico regularmente, uma das respostas mais frequentes é “a falta de tempo”.

Qualquer momento do dia, desde que a oportunidade exista com as devidas condições, é um bom momento para um treino rápido, seguro e eficaz, acabando assim com a desculpa da falta de tempo para o sedentarismo. Tudo o que é necessário já existe: corpo para treinar

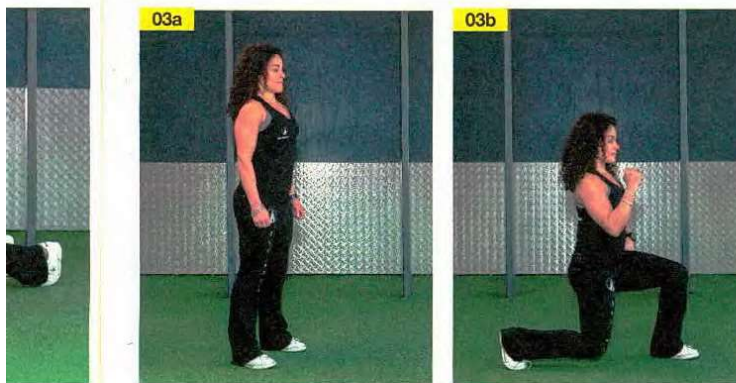




Fonte: Ana Sofia Antunes
Personal trainer @ Fitness Hut Almada e Setúbal

Fotos de:
Liete Couto Quintal
- LCQ Photography

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



PLANO DE TREINO:

1 - SQUAT
Pés à largura das ancas, joelhos dobram para a bacia ir para trás e para baixo, mantendo os joelhos alinhados com a ponta dos pés.

2 - PUSH-UP DE PEITO
Deitar do barriga no chão, colocar as mãos por baixo das axilas ou um pouco mais afastadas mas na linha do peito, esticar e dobrar os cotovelos, com os joelhos e/ou os pés no chão.

3 - LUNGE
(passo para a frente alternado)
Passo grande à frente alternando as pernas. Ambos os joelhos dobram a 90°.

4 - LUNGE LATERAL
(passo ao lado alternado)
Passo grande ao lado alternando as pernas. Joelho do apoio que dá o passo ao lado dobra e estica o do apoio que fica no lugar.

5 - JUMP SQUAT
Flexão dos joelhos com pés ao longo das ancas e realizar salto vertical com receção igual ao ponto de início.

6 - PUXADA VERTICAL EM DECÚBITO VENTRAL
Deitar de barriga no chão, esticando pernas e tronco. Braços esticados para a frente. Realizar a "puxada" dobrando os cotovelos em direção aos pés.

7 - ABDOMINAL MOLA
Deitar de barriga para cima, esticar os braços e as pernas. Realizar a flexão do tronco sentando no chão, abraçando os joelhos.