



FIQUE COM UM CORPO CAPA DE REVISTA

Nos dias de hoje existe uma grande necessidade de as pessoas mostrarem os seus corpos “FIT” e os seus treinos nas redes sociais. Levando a uma maior procura de profissionais especializados na área para realizar treinos indoor e/ou outdoor, associados a uma alimentação e estilos de vida saudáveis.



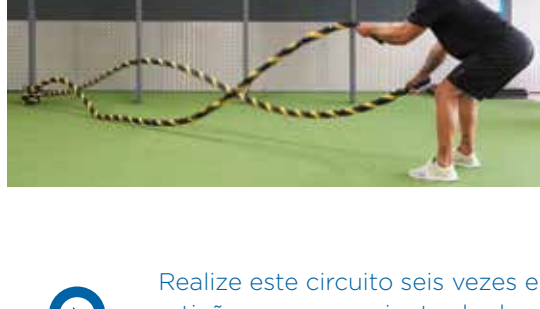
PERSONAL TRAINER **TIAGO COELHO**
FITNESS HUT LINDA-A-VELHA



Um método para atingir este objetivo é combinar o treino de força com o treino em circuito (uma das tendências atuais do fitness), fazendo com que exista um maior estímulo corporal e dispêndio energético. Os exercícios realizados devem ser dinâmicos e de alta intensidade, envolvendo grandes grupos musculares, o que faz com que este tipo de treino seja rápido e eficiente em termos de duração. É importante que haja um planeamento dos treinos de forma a que os mesmos sejam diversificados e assim se alcançar os objetivos pretendidos.

BENEFÍCIOS DO TREINO EM CIRCUITO:

- Aumento da capacidade cardiovascular
- Melhora e aumenta a força e a resistência muscular
- Tonifica/define
- Evita a monotonia



1

Squat + push press - posição de pé, pernas a largura dos ombros, fletir os joelhos até fazer um ângulo de 90°, voltar a posição inicial, elevar a barra acima da cabeça, esticando os braços e voltar à posição inicial.

2

Pull up - pendurado na barra fixa e cabeça alinhada com o eixo do corpo, eleve o tronco o mais próximo possível da barra, volte à posição inicial até esticar os braços.

3

Ball push up - posição de prancha com os braços esticados, uma mão em cima da bola, fletir os cotovelos até o peitoral quase tocar no chão, voltar a posição inicial e passar a bola para outra mão.

▶

Realize este circuito seis vezes entre 10 a 15 repetições com um minuto de descanso entre circuitos. Pode fazê-lo três vezes por semana.

4

Sled push - posição de pé, pernas ligeiramente fletidas, mãos no trenó com os braços esticados, fletir o tronco à frente e empurrar o trenó num movimento contínuo.

5

Vertical waves - pés afastados à largura dos ombros, joelhos e troco ligeiramente fletidos, segure a corda com as mãos e inicie o movimento de batida da corda no chão alternadamente.

6

Mountain climbers - posição de prancha com braços esticados, corpo em linha reta, puxar alternadamente os joelhos para cima na direção do abdômen.