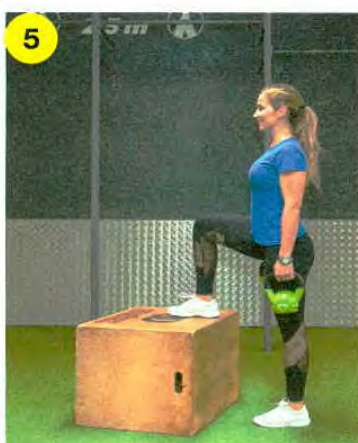
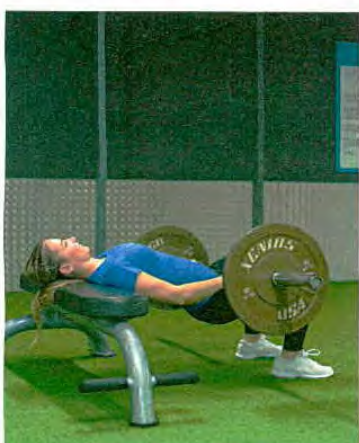
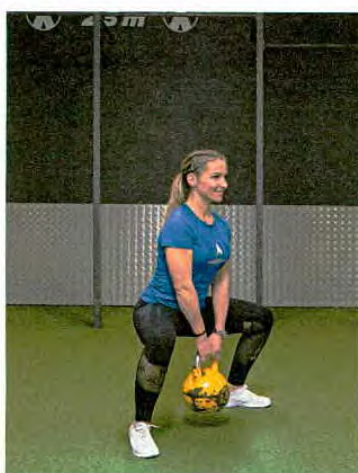




# Cinco exercícios para pernas sem efeito casca de laranja

O “efeito casca de laranja” é a descrição física para o que designamos por celulite! A celulite é caracterizada por uma infeção no tecido subcutâneo proveniente de fatores como acumulação de gordura e retenção de água e toxinas nas células. A alimentação equilibrada – desprovida de açúcares, sal em excesso e gorduras saturadas –, o aumento do consumo de água e a prática de exercício físico regular vão atenuar o aspeto da celulite, aumentando o metabolismo e melhorando a circulação sanguínea. O treino mais eficaz será o que promove a perda de massa gorda e a tonificação muscular. Consequentemente, falamos de exercícios cardiovasculares tais como saltar à corda, corrida e elíptica, combinados com exercícios de tonificação para as regiões mais críticas



Estamos sempre a tempo de mudar o nosso estilo de vida, de alterar o nosso corpo e de modificar a nossa alimentação. Só precisamos de uma boa dose de disciplina, consistência e paciência para não desistirmos do nosso foco.



**Fonte:** Vera Vila Castin  
PTVeraVilaCastin@Fitnessshut Parque das Nações

**Fotos de:**  
Liete Couto Quintal  
– LCQ Photography

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

### OS 5 EXERCÍCIOS MAIS EFICAZES PARA FORTALECER OS MÚSCULOS DAS COXAS, POSTERIORES E GLÚTEOS SÃO:

1. Sumo squat (agachamento sumo)
2. Walking lunge (lunge em andamento)
3. Bulgarian split squat (agachamento unilateral variação búlgara)
4. Hip thrust (ponte de glúteo)
5. Step up (subir para cima de uma caixa)

#### 1. Sumo squat

É um exercício que simula o nosso movimento de sentar e levantar (agachamento tradicional) mas que apresenta um afastamento superior dos pés para maior incidência nos glúteos e adutor. Inicialmente pode ser executado apenas com peso corporal e posteriormente com um haltere em ambas as mãos.

##### Execução:

Pés mais afastados que a largura da anca e virados ligeiramente para fora. Costas direitas e abdominal contraído. Descer a anca fletindo os joelhos até cerca de 90° sem passar o limite da ponta do pé. Costas ligeiramente inclinadas no momento em que executa o movimento. Na subida fazer força nos calcanhares contra o chão e voltar à posição inicial.

#### 2. Walking lunge

É um exercício que provém do nosso movimento de andar mas que apresenta um ângulo maior de realização para recrutar mais fibras musculares e desafiar o nosso equilíbrio. Inicialmente pode ser executado apenas com peso corporal e posteriormente com um haltere em cada mão.

##### Execução:

Pés afastados à largura da bacia. Costas direitas e abdominal contraído. Avançar um pé mantendo o alinhamento inicial e descer o corpo até os dois joelhos atingirem os 90° sem passarem o limite da ponta do pé. O pé de trás deve ficar apoiado apenas na ponta no momento de execução do movimento. Manter o esforço mais na perna de trás e na subida transferi-lo para a perna da frente, de modo a deslocar e avançar novamente o corpo.

#### 3. Bulgarian split squat

É um exercício que procura que a nossa força incida numa perna de cada vez, provocando um maior esforço muscular e de equilíbrio para maior resultado. Inicialmente pode ser executado apenas com peso corporal e

posteriormente com um haltere ou kettlebell em cada mão.

##### Execução:

Pés afastados à largura da bacia. Costas direitas e abdominal contraído. Avançar um pé mantendo o alinhamento inicial e colocar o pé de trás apoiado num banco ou algo elevado. O pé de trás deve ficar apoiado apenas na ponta. Descer o corpo até o joelho da frente atingir os 90° sem passarem o limite da ponta do pé. Manter o esforço mais na perna da frente e na subida concentrar no glúteo da perna de apoio.

#### 4. Hip thrust

É um exercício que trabalha com o impulso da anca e é provavelmente um dos melhores para trabalhar os glúteos. Inicialmente pode ser executado só com peso corporal e até apenas deitado no chão e, posteriormente, com a ajuda de um banco e com uma barra apoiada a nível da dobra da perna.

##### Execução:

Pés ligeiramente mais afastados. Costas direitas e abdominal contraído. Colocar a região superior das costas apoiada num banco. A anca deve elevar-se até ao alinhamento natural da coluna, contraído ao máximo os seus glúteos. Controlar a descida do corpo até à posição inicial.

#### 5. Step up

É um exercício que simula a subida tradicional de degraus mas, aumentando a altura dos mesmos, desafiamos o nosso corpo a nível muscular. Inicialmente pode ser realizado com um banco mais baixo e apenas com peso corporal, e posteriormente com uma box e com halteres em cada mão.

##### Execução:

Pés afastados à largura da bacia. Costas direitas e abdominal contraído. Colocar um pé sobre um banco ou algo mais elevado. O pé de trás deve ficar apoiado no chão. Elevar o corpo todo até ficar na posição direita no topo do banco, recorrendo ou não ao apoio do pé que subiu. O esforço incide apenas na perna que está apoiada. Deve garantir que não dá balanço com o pé de baixo para que consiga isolar bem o movimento. Volte a descer até colocar novamente o pé no chão.