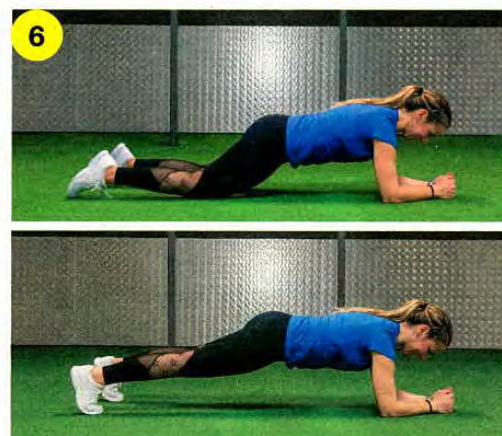
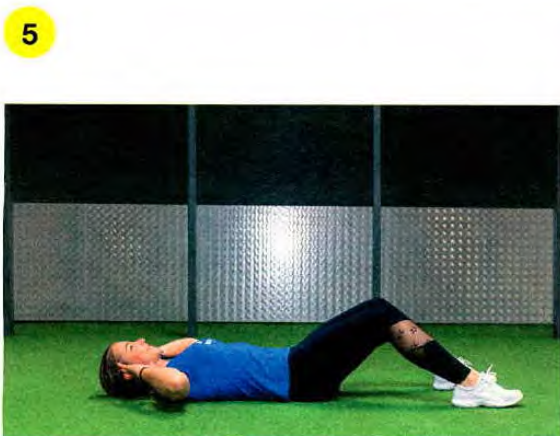
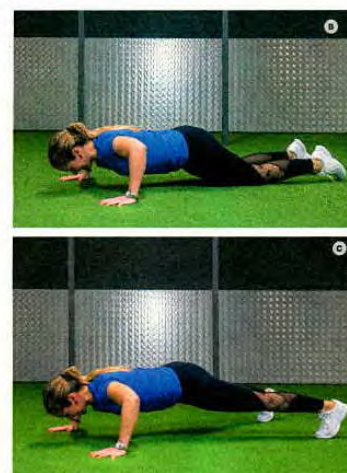


B Zoom // Ginástica

Não há motivos para não voltar a treinar

Saiba quais os melhores exercícios para iniciados sem ficar com dores musculares

Um bom treino para iniciados deve incidir nos músculos maiores – pernas, peito e costas – e ser formado por movimentos poliarticulares – movimentos compostos que englobam mais que uma articulação. O nosso objetivo inicial é melhorar a coordenação e a resistência muscular, bem como focar na técnica dos exercícios e na sua postura





Fonte: Vera Vila Castin
PTVeraVilaCastin@Fitnesshut Parque das Nações

Fotos de:
Liete Couto Quintal
– LCQ Photography

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

Antes de começar é importante fazer um bom aquecimento cardiovascular – corrida, remo, saltar à corda, entre outros – durante cerca de 10 minutos. O ideal, para quem está a começar, é fazer apenas 1 a 2 séries de cada exercício de 15 a 20 repetições cada uma, com descanso de cerca de 30/45 segundos entre elas. A evolução pode ser feita através do aumento de séries ou carga, bem como alterando o treino para forma de circuito – séries seguidas sem tempo de recuperação entre elas.

Os melhores exercícios para iniciados são:

1. Agachamento
2. Flexões
3. Remadas
4. Lunges
5. Abdominais
6. Prancha

1. Agachamento

É um exercício que simula o nosso movimento de sentar e levantar e que fortalece, por isso, os nossos membros inferiores.

Execução:

Pés afastados à 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 calcanhais contra o chão e voltar à posição inicial contraindo os glúteos

2. Flexões

É o exercício mais clássico para trabalhar o peitoral e com inúmeras variantes possíveis. Contudo, não é fácil de ser executado na perfeição.

Execução:

Deitar no chão com os pés apoiados e à largura da anca
As mãos devem estar alinhadas com o peito e debaixo do cotovelo
Os cotovelos têm de estar direcionados para fora
A subida é realizada através da extensão completa do cotovelo
Garantir que sobe o corpo todo com as costas direitas e abdominal contraído
Descer devagar até voltar a tocar ou aproximar do chão

3. Remadas

É um exercício que trabalha apenas a capacidade de puxar uma carga externa ao nosso corpo e que incide essencialmente nos músculos das nossas costas.

Execução:

Pés afastados à largura da anca
Recuar a anca e fletir ligeiramente os joelhos
Tronco inclinado à frente cerca de 60°
Costas direitas e abdominal contraído
Estabilizar o tronco e fazer o movimento somente com os braços
Braços esticados para baixo (caídos)

Puxar os cotovelos junto ao tronco até ultrapassar um pouco a linha das costas
Voltar a deixar descer os braços até à posição inicial

4. Lunge

É um exercício que provém do nosso movimento de andar mas que apresenta um passo maior e uma maior amplitude a nível de descida e subida, recrutando os nossos músculos inferiores.

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
A descida é vertical, o que quer dizer que o nosso tronco fica sempre alinhado com a nossa coxa da perna de trás
Manter o foco mais na perna recuada
Fazer a subida da mesma forma até à posição inicial

5. Abdominais

É um exercício que resulta do movimento de sentar a partir da posição horizontal e que recruta os nossos abdominais.

Execução:

Deitado no chão com as costas bem apoiadas
Pés afastados à largura da anca e apoiados no chão
Pernas fletidas
Subir o tronco até sentar com as costas direitas
Controlar a descida até voltar à posição inicial

6. Prancha

É um exercício que trabalha a nossa força abdominal, resistência lombar e estabilidade da coluna e fortalece a base de sustentação do nosso corpo: o core.

Execução:

Posição horizontal e de decúbito ventral (barriga para baixo)
Pés afastados à largura da anca e apoiados no chão
Pernas esticadas e tronco direito
Cotovelos alinhados por baixo dos ombros e dobrados a 90°
Ativar o abdominal de forma a proteger a lombar e conseguir manter o corpo todo alinhado e paralelo ao chão
Manter a posição cerca de 30 segundos e tentar ultrapassar este tempo

Os exercícios devem ser a base necessária para mais tarde realizarmos exercícios mais complexos, com maior consciência corporal e de forma a evitar lesões provenientes de más posturas. O peso do corpo deve ser a principal carga de resistência usada nos exercícios; no entanto, também pode recorrer a alguns acessórios e equipamentos específicos para aumentar o grau de intensidade.