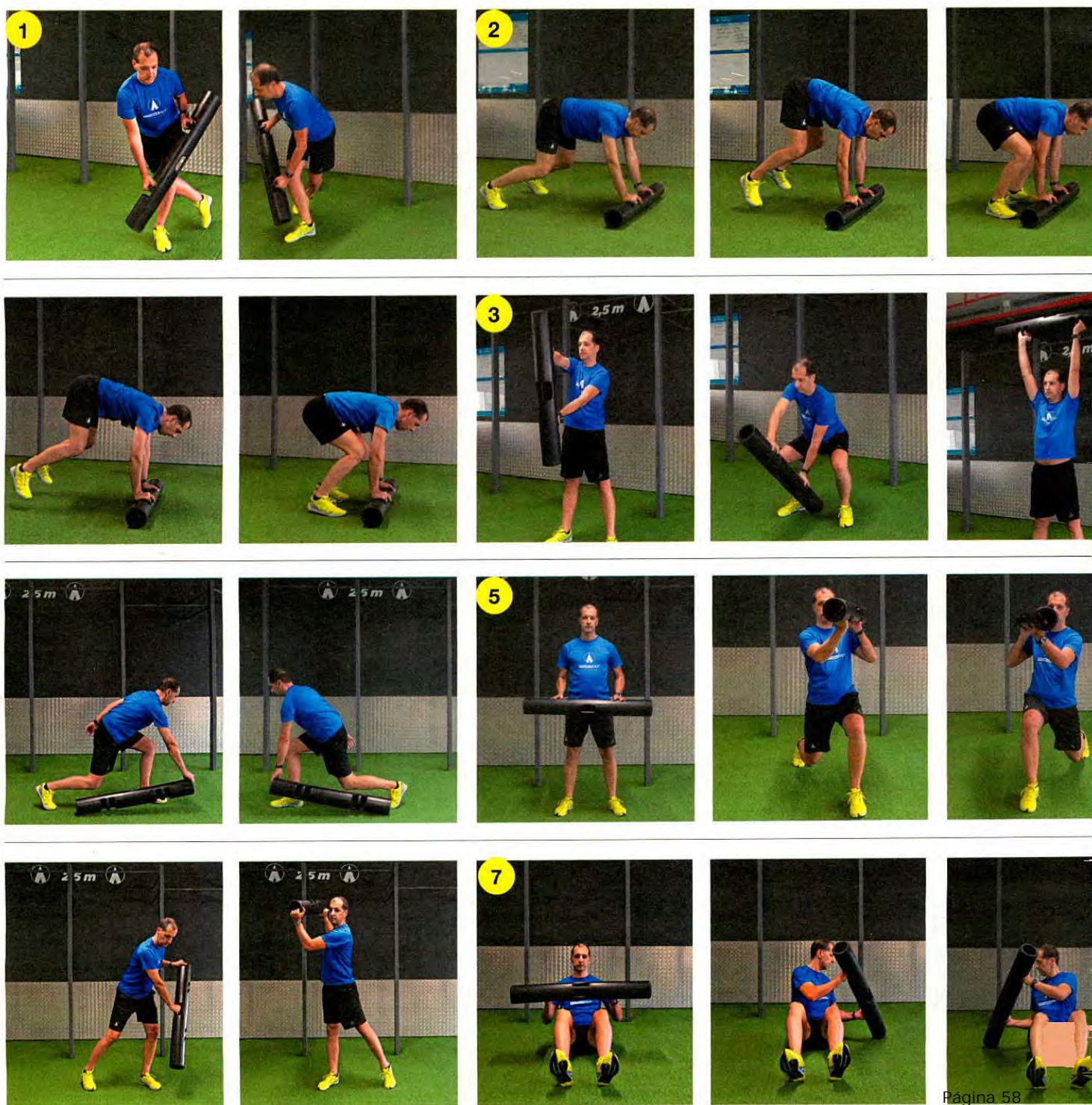


Zoom // Ginástica

# Para os amantes do ViPR

Começamos pelo significado do equipamento em questão, ViPR tem como significado vitalidade, *performance* e recondicionamento. Vitalidade porque nos permite ficar mais fortes e ativos e viver a vida com mais energia e vigor, *performance* porque nos ajuda a melhorar a nossa *performance* de treino independentemente do nosso nível e, por fim, recondicionamento porque podemos recuperar total mobilidade de movimento que nos vai ajudar no nosso dia-a-dia.





11-04-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 25

Cores: Cor

Área: 12,94 x 31,50 cm<sup>2</sup>

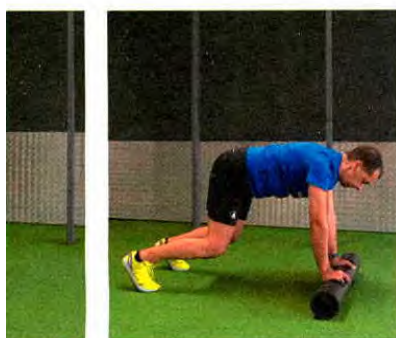
Corte: 2 de 2



**Fonte:** Miguel Correia  
Miguel Correia – Personal trainer @ Fitness Hut Alfragide

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

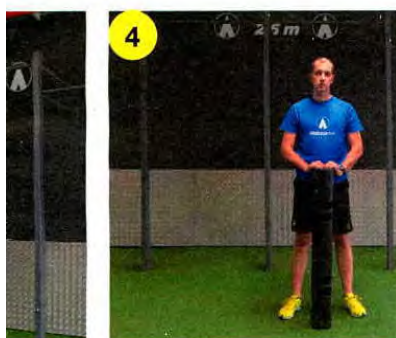
**Mais informações em:**  
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



O ViPR oferece um treino completo em que pode combinar treino de força, condição física para aumento e definição muscular, queima calórica e redução da gordura corporal, aumento de flexibilidade ou até mesmo para treino desportivo. Os exercícios que se seguem podem ser executados como parte de um circuito de queima calórica em que a execução do exercício deverá ser de 30 segundos com um descanso de 15 segundos, repetindo o circuito por 5 vezes. Ou, como plano de treino em que se irá executar o movimento durante 15 repetições, o movimento unilateral será necessário executar 15 repetições por cada lado, repetindo por 3 vezes.

**1. Ice skaters**

Segure o ViPR na posição neutra. Na posição de pé dê um passo para a direita, traga a mão esquerda pelo corpo e descendo em direção ao chão e movendo o pé esquerdo lateralmente para o lado direito por trás do corpo, não tocando no chão; repetir o mesmo movimento para o lado oposto. Flita o joelho do pé que se encontra no chão para ativar os glúteos.

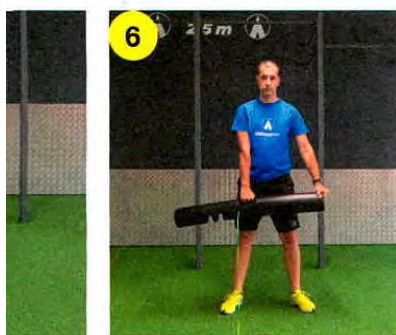


**2. Gorila crawl**

Segure o ViPR na posição neutra, mas na parte de dentro do ViPR, onde o tubo é mais forte. A semelhança do *bear crawl*, vamos colocar o ViPR no chão. Primeiro, vamos mover-nos para a frente com as mãos e posteriormente com os pés, ambos ao mesmo tempo. Podemos fazer o exercício por distância ou por tempo.

**3. Agachamento thread the needle**

Começamos com o ViPR na horizontal, à altura do peito. Desta posição vamos executar um agachamento e, ao mesmo tempo, iremos passar o ViPR entre as pernas, mantendo as costas direitas. Voltamos à posição inicial, em que vamos executar uma rotação de 90 graus do ViPR e repetir o movimento.



**4. Lateral tilt**

Com o ViPR à nossa frente, na horizontal, colocar ambas as mãos no ViPR. Vamos dar um grande passo lateral para a direita e, com a mão esquerda, vamos trazer o ViPR para o chão, junto ao pé direito. Desta posição de *lunge* lateral vamos voltar à posição inicial antes de mudarmos de mão e de executar o mesmo movimento para o lado oposto.

**5. Passo à frente com upper cut**

Vamos segurar o ViPR na pega neutra e do lado esquerdo do nosso corpo. Damos um passo à frente com a perna direita para executar um *lunge* ao mesmo tempo que executamos um *upper cut* com a nossa mão esquerda. A parte de baixo do ViPR deverá estar a apontar para a frente e a parte superior eventualmente irá encontrar-se sobre o ombro direito no final do movimento. Voltar à posição inicial e repetir o movimento para o lado oposto.

**6. ViPR shoveling drill**

Segura o ViPR com a mão direita no lado da pega única e a mão esquerda no final. Começamos o movimento com os pés juntos. Executamos um pequeno agachamento com uma rotação do tronco para a esquerda e trazendo o ViPR para o mesmo lado. De seguida, ao mesmo tempo que voltamos à posição inicial, trazemos o ViPR para o lado direito do nosso corpo e sobre o ombro, juntamente com a rotação do nosso corpo e levantamento do calcanhar esquerdo.

**7. ViPR twist**

Começamos na posição sentada, com os pés sem tocar no chão, costas num ângulo de 45 graus. Seguramos o ViPR na posição neutra com ambas as mãos, ao nível do peito, e cotovelos fletidos. Executamos a rotação do nosso corpo para a direita e tocamos com o ViPR no chão. Repetimos o movimento para a esquerda e assim sucessivamente.

