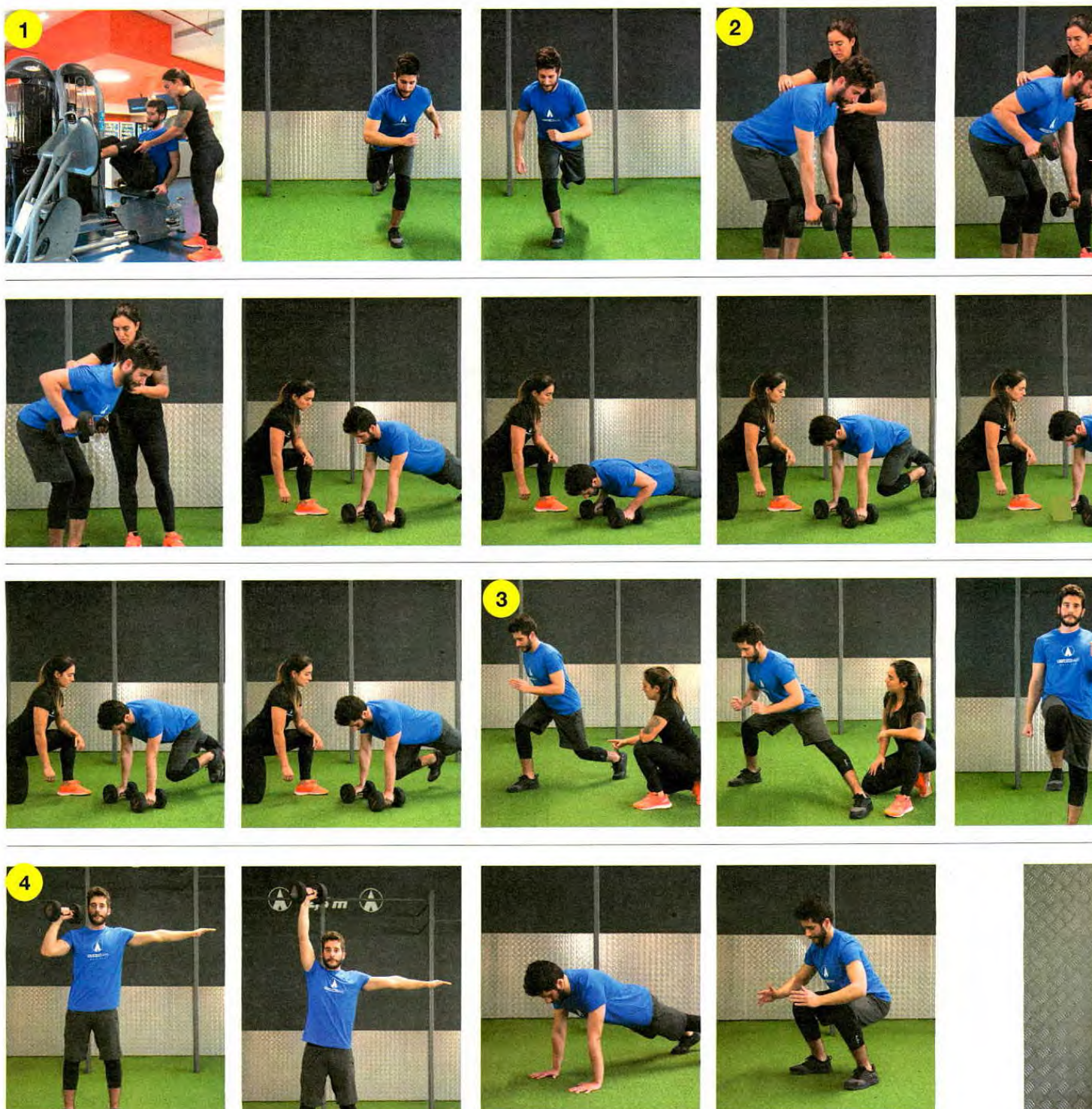




Não ter tempo para treinar ainda é desculpa? Agora, não

Quantas vezes saímos tarde do trabalho, entramos no carro e há aquela troca de olhares entre nós e o saco do ginásio... Não queremos dizer que não, mas simplesmente não apetece. Ligamos o carro e a pergunta é: "Vou ou não vou ao ginásio?"





17-04-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 29

Cores: Cor

Área: 12,84 x 31,50 cm²

Corte: 2 de 2

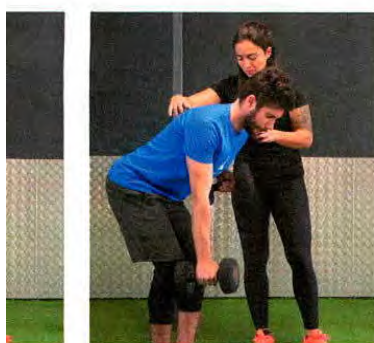
**Fonte:** Catarina Faroppa

Personal trainer Catarina Faroppa @FitnessHUT Cascais

Fotos de:

Liete Couto Quintal

- LCQ Photography

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

Começamos a fazer uma lista mental de prós e contras. A dúvida mantém-se. Até que tomamos consciência de que estamos estacionados à porta de casa... O mesmo acontece com despertadores matinais porque é naquela segunda-feira que vamos começar a ir ao ginásio. Só que não. O Ricardo de Sá tem uma vida profissional muito preenchida e, por vezes, é difícil encontrar horário para treinar. Se temos pouco tempo, vamos aproveitá-lo ao máximo! Um exemplo de treino simples de 30 minutos com contraste de intensidades para criar estímulos diferentes nos músculos.

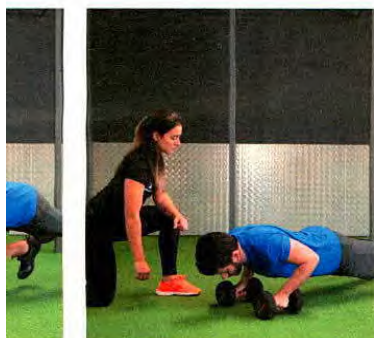
CIRCUITO E TREINO DE ALTA INTENSIDADE

1) 12x4 Leg Press / skate

- Ajustar o banco da Leg Press (peça ajuda a um *personal trainer* pois cada pessoa tem o seu ajuste). Colocar os pés à largura da bacia. Quando empurrar a plataforma tem de sentir a força principalmente nos calcanhares.

A intenção é fazer força para a frente, evitando sentir o pé a escorregar para cima ou para baixo.

- Com o peso do corpo sobre uma perna, dobrar o joelho e sentar ligeiramente para trás. Saltar para o lado e apoiar o peso do corpo na outra perna. À medida que salta de um lado para o outro, inclinar o tronco à frente.



2) 12x4 remada gorila / push-ups com mountain climbs

- Inclinar o tronco à frente a partir da bacia, mantendo o tronco paralelo ao chão. Dobrar ligeiramente os joelhos. Puxar um braço de cada vez e, depois, os dois ao mesmo tempo.

- Afastar as mãos na linha do peito ficando com o tronco paralelo ao chão. Dobrar os cotovelos para fora aproximando o peito do chão. Depois de uma *push-up*, puxar um joelho de cada vez ao peito.



3) 12x4 lunge toca ao lado / skipping

- Pernas à largura da bacia, um passo atrás, dobrar os dois joelhos e levantar o calcanhar de trás. Trocar as pernas com um pequeno salto ou sem salto e intercalar com um toque ao lado.

- Levantar os joelhos de forma dinâmica, com ou sem impacto.

4) 12x4 shoulder press / prancha com agachamento

- Pés à largura da bacia. Um braço esticado na linha do ombro, o outro braço empurra o haltere para cima.

- Mãos à largura dos ombros e tronco paralelo ao chão. Empurrar o chão e ficar em agachamento isométrico.

