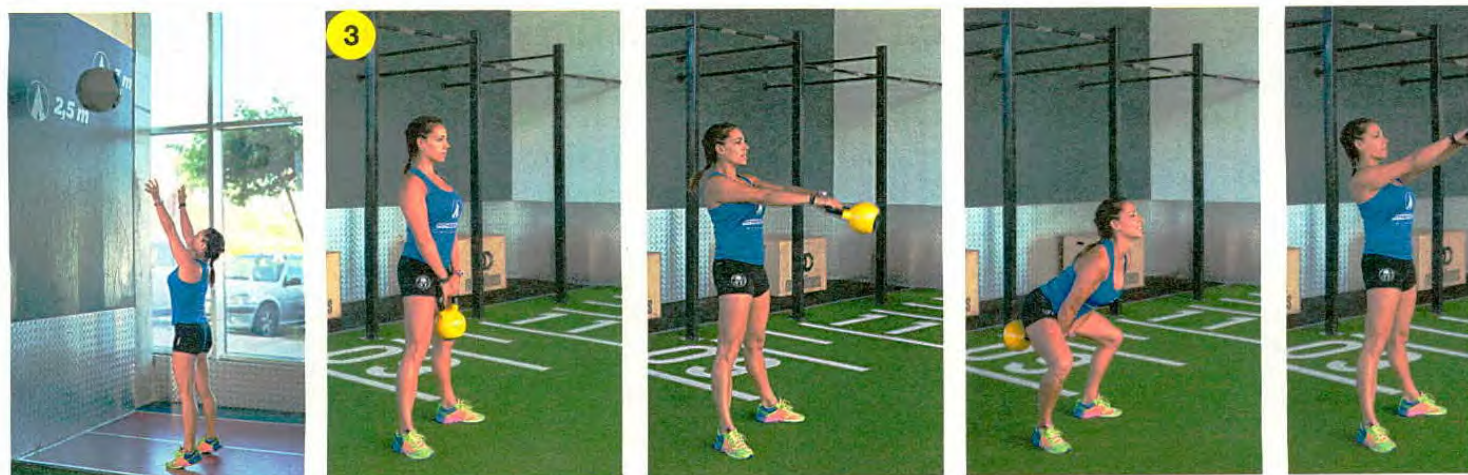




B Zoom // Ginástica

Já não há desculpa para não queimar muitas calorias

Já não há desculpa para não treinar antes, depois ou até pelo meio de um dia de trabalho. Com a chegada do verão vem também a vontade de queimarmos mais calorias. Comece já! Deixamos, como sugestão, quatro tipos de treino: Tábata, aula de RPM/Spinning, aula de Zumba e um HIIT (treino intervalado de alta intensidade).





24-04-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 29

Cores: Cor

Área: 13,30 x 31,04 cm²

Corte: 2 de 2



Fonte: Maria João Liso

Liso – Instrutora e Personal Trainer @ Fitness Hut Picoas e Oeiras

Fotos de:

Liete Couto Quintal
– LCQ Photography

Mais informações em:

<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



A – TABATA

Tabata é um método de treino com um grau de exigência elevado, que aumenta tanto as capacidades aeróbias como anaeróbias. Tem a duração apenas de 4 minutos para cada exercício, 20 seg em execução do exercício + 10 seg de descanso – 8 séries.

1. Burpees

Ótimo exercício com grau de dificuldade alto que trabalha coordenação, força, resistência e explosão. O movimento começa com um agachamento seguido de um rápido movimento de colocação das mãos no chão à frente do corpo e um salto que posiciona as pernas para trás, logo vem o movimento de flexão de braços voltando a saltar para frente ficando na posição de agachamento. Eleve o tronco e ao estender as pernas é realizado um salto com os braços para cima.

2. Wall ball

Também conhecido como bola à parede, é um exercício muito completo, trabalha pernas e braços em um só movimento e é feito com uma bola medicinal.

Coloque os pés afastados à largura dos ombros de frente para uma parede, dobre os joelhos para fazer o agachamento (imagine que se vai sentar numa cadeira) e logo de seguida faça um movimento explosivo esticando as pernas e lançando a bola à parede. Volte a agarrar a bola, agachar e lançar.

3. Kettlebell Swing

Enfatiza o trabalho de glúteos e Core. Afaste os pés mais do que a largura das ancas e direcione os dedos dos pés ligeiramente para o lado.

Pegue no Kettlebell com as duas mãos e com uma ligeira flexão nos joelhos empurre as ancas para trás (como um agachamento). Mantenha os braços ligeiramente soltos. Em um único movimento leve o kettlebell para trás das pernas e de seguida empurre as ancas para a frente deixando elevar os braços até à altura dos ombros. Permita que o peso balance facilmente de volta para a próxima repetição e mantenha os glúteos e abdominais bem apertados durante todo o movimento.

4. Remadas trx

É uma excelente opção de exercício de musculação em que trabalha com o peso corporal focando no trabalho de costas e braços.

Segure as pegas e incline o corpo para trás ficando suspenso. Puxe até os cotovelos ficarem ao lado das costelas mantendo sempre o abdominal contraído.

5. Flexões de peito

Para além do peito a flexão ativa os ombros, dorsais, tríceps e abdominais.

Em posição de prancha coloque as mãos afastas a largura dos ombros e alinhadas com os mesmos. Deixe aproximar o corpo do chão de forma uniforme e volte à posição inicial empurrando o chão.

6. Mountain Climbers

Este exercício é também conhecido como o escaldador tendo como foco o trabalho da parede abdominal.

Coloque-se em prancha com as mãos na linha dos ombros apertando o centro e puxe alternadamente o joelho na direção do cotovelo, repita o movimento. Quanto mais rápido o executar, mais intenso se torna o exercício.



B - Aula de RPM (45min)

C - Aula de Zumba (45min)

D - Treino intervalado de alta intensidade (Hiit)

HIIT envolve exercícios aeróbicos realizados em máxima intensidade por um curto período de tempo, intercalados com momentos de descanso.

1 - 10 min de corrida

2 - 10 min de remo

3 - 10 min de elíptica