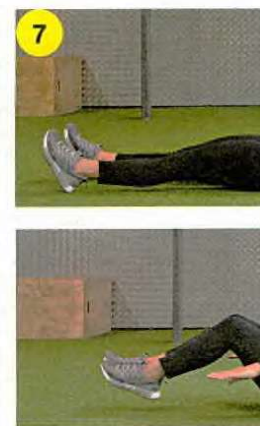
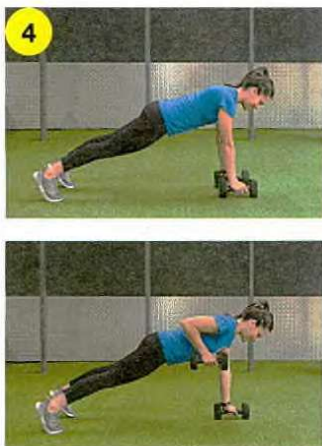
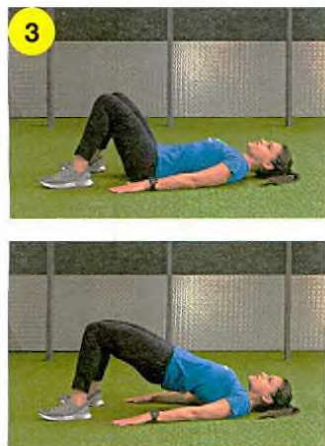
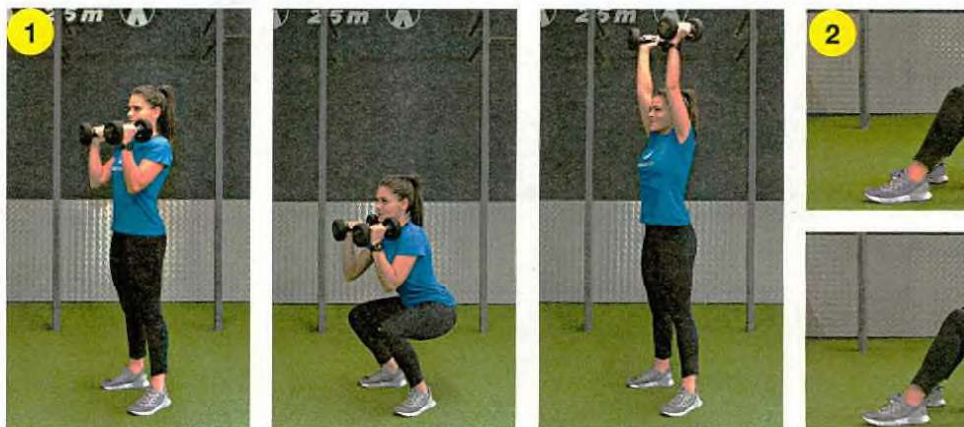


Operação verão 2019

Na chegada à estação mais desejada do ano, a corrida aos ginásios cresce exponencialmente e a procura da silhueta perfeita é uma preocupação que inclui tanto o público feminino como o masculino. No entanto, o velho ditado popular “corpos de verão constroem-se no inverno” nem sempre se aplica na realidade às massas, uma vez que só existe uma maior preocupação uns meses antes da chegada do calor, quando nos olhamos ao espelho e não nos sentimos confortáveis com o nosso corpo. Pois bem, sem foco e dedicação não há milagres.

Para que os benefícios do treino de força para a redução de massa magra ocorram de forma harmoniosa com a saúde dos indivíduos, há necessidade de manipular corretamente vários fatores, conceituados como variáveis do treino, sendo o volume e intensidade as principais variáveis. Não esquecendo que o número de exercícios, número de séries, número de repetições, intervalos de repouso, velocidade de execução e sobrecarga são outras variáveis importantes a complementar. Idealmente, três a quatro vezes por semana é o recomendado para quem pretende resultados a curto prazo. No entanto, é importante ter em conta que quantidade não é qualidade e que, para se obter resultados eficazes, é necessário que o exercício físico ou atividade física sejam de intensidade moderada a alta.



**Fonte:** Tatiana Gonçalves

Tatiana Gonçalves Personal Trainer @Fitness Hut Amoreiras e Almada

Fotos de:

Liete Couto Quintal
– LCQ Photography

Mais informações em:

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

**EXERCÍCIOS****1 – THRUSTER COM HALTERES**

- Agarre em dois halteres ligeiramente à frente dos ombros.
- Os pés têm de estar à largura dos ombros e as pontas dos pés ligeiramente viradas para fora.
- Realizar um agachamento com os halteres paralelos aos ombros, fazer a extensão de pernas e, no final, elevar os halteres acima da cabeça.

**2 – SUPINO COM HALTERES**

- Deite-se com os pés apoiados de forma a manter a lombar sempre bem apoiada.
- Posicione os halteres ao lado do peito com os braços a 90 graus.
- Empurrar os halteres com os cotovelos para cima e para dentro até que os braços fiquem estendidos e, de seguida, baixar controladamente o peso para os lados do peitoral.

**3 – PONTE DE GLÚTEOS**

- Deite-se no chão de barriga para cima, com as costas bem apoiadas e os braços esticados ao longo do tronco, com as palmas da mão no chão. Os joelhos devem estar ligeiramente afastados e fletidos, com os pés bem apoiados no chão.
- Levante a anca até à linha do joelho, mantendo a cabeça, os ombros e os braços no chão. Contraia os glúteos e mantenha esta posição durante alguns segundos.
- Regresse à posição inicial, descendo a anca até esta ficar totalmente apoiada no chão, e repita o exercício.

**4 – RENEGADE ROW**

- Posicione dois halteres no chão, alinhados aproximadamente com os ombros. Coloque-se na posição de prancha, com os braços em extensão e as mãos sobre os pesos.
- Execute o movimento de remada, trazendo um peso para cima em direção à lateral do corpo enquanto se equilibra sobre os pés e sobre a outra mão. Retorne o peso lentamente à posição inicial para repetir para o outro lado.

**5 – BATTLE ROPE**

- Coloque-se em posição de agachamento para manter uma posição de isometria ao mesmo tempo que agita as cordas.
- Com a ajuda dos braços, fazer movimentos ondulantes alternados.

**6 – PRANCHA LATERAL**

- O primeiro passo é começar pela posição de quatro apoios, com as mãos e os joelhos apoiados no chão. Em seguida, baixe o antebraço até encostar um dos cotovelos ao chão, de modo que fique alinhado com o ombro.
- Levante a bacia até a linha da crista ilíaca de modo a formar uma linha reta desde a cabeça até aos pés
- Tente manter toda a coluna alinhada, desde a cervical até à lombar.

7 – ABDOMINAL MOLA

- Deite-se de barriga para cima com as mãos e as pernas esticadas em posição de decúbito dorsal. De seguida, suba o tronco, fleta os joelhos e as mãos agarram os joelhos realizando um ângulo de aproximadamente 90 graus. Depois volte novamente à posição inicial, esticando as pernas e os braços.