

FITNESS

VOLTE AO ATIVO DA MELHOR FORMA POSSÍVEL

CONHEÇA O PLANO DE TREINO DO FITNESS HUT

PARA RECUPERAR PÓS-PARTO

PUBLICIDADE

Marca o início de um novo ciclo e de uma nova vida, com mais responsabilidades mas com menos tempo para si. Tudo passa a girar em torno deste novo ser, mas isso não tem, necessariamente, que significar um desleixo consigo e com o seu corpo.

Recuperar a forma física no pós parto é algo que preocupa a maioria das mulheres, uma vez que a gravidez provoca muitas alterações no corpo fazendo diminuir a autoestima das recém mamãs. E se as desculpas para não ir treinar já eram muitas, agora triplicaram, mas tudo isto pode ser alterado com a ajuda de um plano de treino adequado.

A Personal Trainer Inês Byrne do FITNESS HUT desenvolveu um plano de treino com exercícios para recuperar a forma física na companhia do seu bebé.

O recomendado pelos médicos é que inicie os treinos entre 4 a 6 semanas após o nascimento do seu filho, caso tenha tido um parto normal. Em casos de cesariana, o período aumenta para 8 a 10 semanas.

O recomeço deve ser feito com recurso a exercícios de baixa a média intensidade que não afetem de forma muito intensa a zona abdominal e pélvica, que ficam mais frágeis no pós-parto.

Preparada? ■

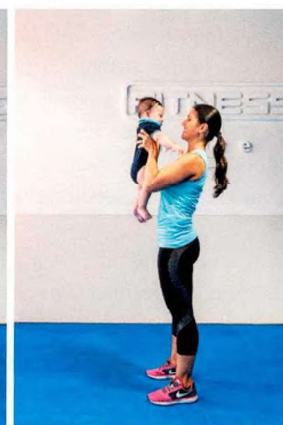
10 EXERCÍCIOS PARA RECUPERAR APÓS O NASCIMENTO DO SEU FILHO

Execute os exercícios prescritos e descanse entre séries 45-60 segundos.



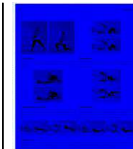
1. AGACHAMENTO

Segurando o seu bebé com ele junto ao peito ou afastado, realize o agachamento com as pernas mais afastada que a largura dos ombros, fletindo os joelhos até formar aproximadamente um ângulo de 90 graus.



2. PRENSA DE OMBRO

Segure por debaixo das axilas e eleve o seu filho acima da altura dos ombros de forma progressiva e lenta para que o bebé não fique mal disposto.



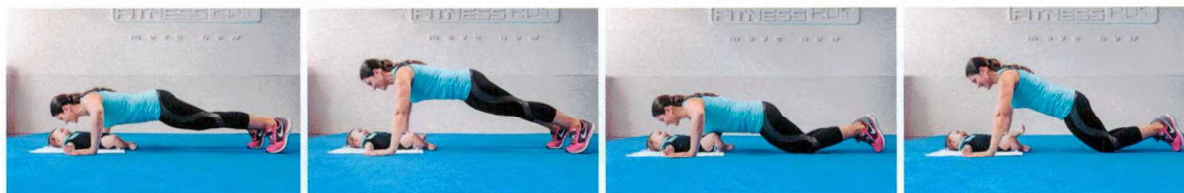
FITNESS

**3. LUNGES**

Com os pés mais afastados que a largura das ancas, avance um passo em frente e realize o lunge com o joelho quase até ao chão.

**5. PONTE DE GLÚTEOS**

Deite-se de barriga para cima e segure no seu bebé nas axilas e coloque-o sobre as suas pernas. Eleve a bacia fazendo força nos calcanhares, apertando os glúteos e contraindo o abdominal.

**7. PRANCHA**

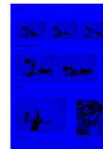
Coloque os antebraços apoiados no chão com os braços afastados na largura da linha do ombro. Contraia a parede abdominal, mantendo a anca e a coluna alinhados. Num nível inicial apoie os joelhos no chão. Realize de 1 a 2 séries, mantendo a posição entre 15 a 30 segundos com pausa de 10 segundos. O bebé fica entre os seus braços de modo a interagir com ele.

**4. SUPINO**

Deite-se de barriga para cima e segure no seu bebé, como se fosse um "avião". Lentamente eleve-o, esticando os braços e volte a trazê-lo.

**6. POINTERS**

Com as mãos e os joelhos apoiados no chão e o seu bebé deitado entre as suas mãos, estique uma perna e o braço contrário paralelos ao chão e mantenha a posição durante 5 segundos. Repita com a perna e braço contrários.

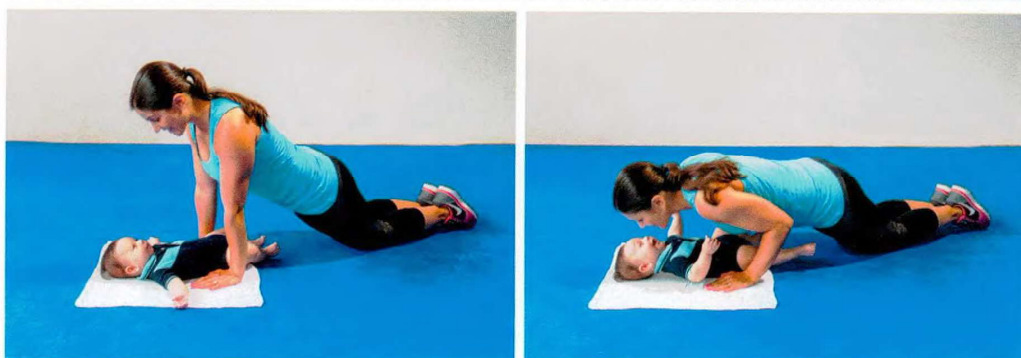


FITNESS



8. PRANCHA DINÂMICA

Coloque as mãos apoiadas no chão, o bebé entre os seus braços e com as pontas dos pés apoiadas avance alternadamente um joelho até ao lado de fora do cotovelo do mesmo lado.



9. FLEXÕES

Coloque as mãos apoiadas no chão e mais afastadas que o alinhamento dos ombros. Desça até onde conseguir, mantendo o bebé entre os seus braços e a coluna alinhada. Num nível inicial apoie os joelhos no chão. Sempre que descer aproveite e dê-lhe um grande beijo!



10. UPPER BACK

Coloque-se numa posição sentada e, segurando o seu bebé, tente tirar os pés do chão, aguentando o máximo tempo possível.



Fonte: Inês Byrne - Personal Trainer
e Instrutora @Fitness Hut Amoreiras

Fotografia: Liette Couto Quintal - LCQ Photography
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>