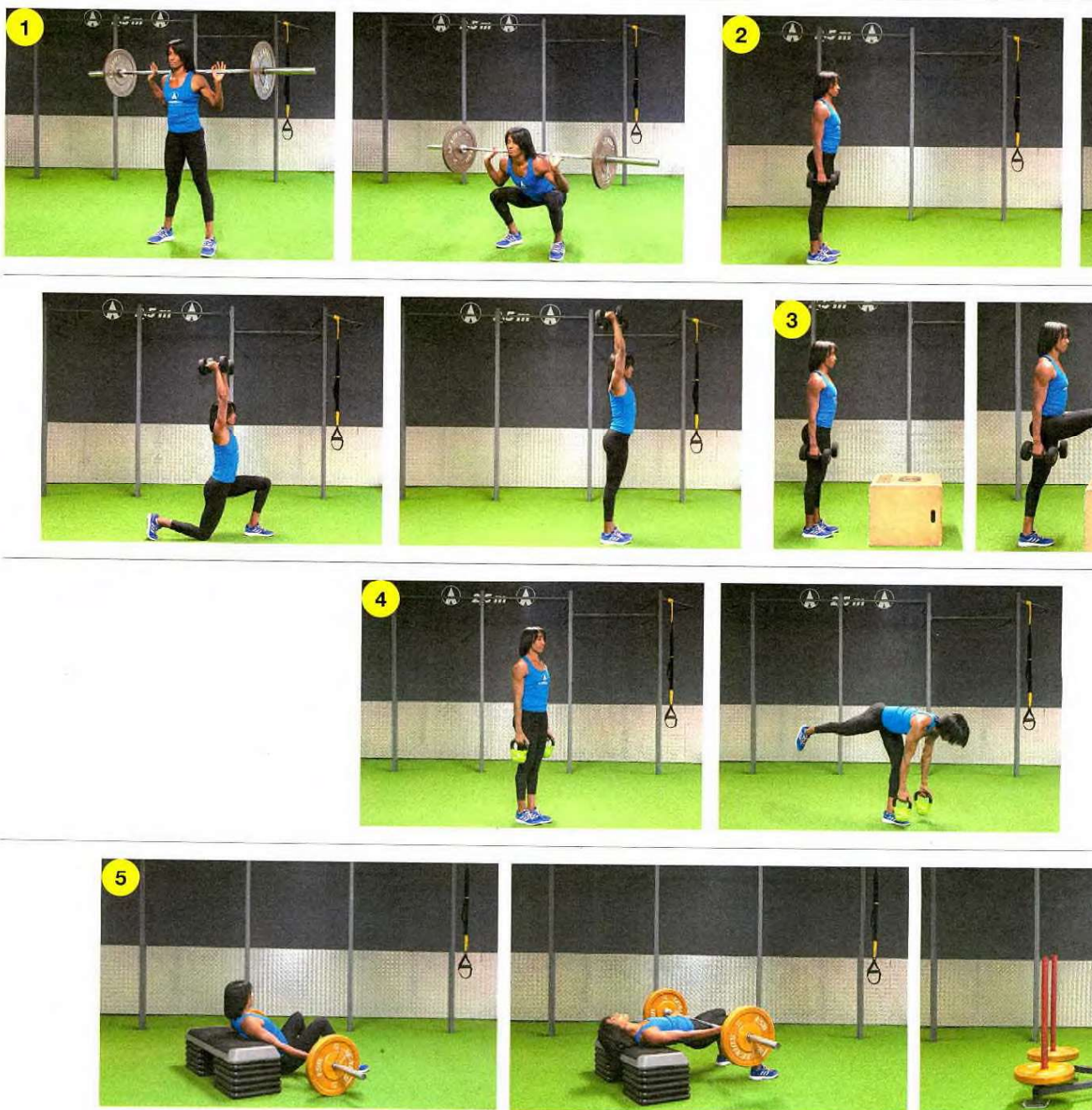




B Zoom // Ginástica

Como chegar ao verão em forma?

Com a chegada do verão, todos nós procuramos um corpo perfeito. E a primeira coisa em que pensamos é quais são os melhores exercícios.





Fonte: CARLA TAVARES

carla.tavares.pt@fitness.hut.almada

Fotos de:

Liete Couto Quintal

– LCQ Photography

Mais informações em:

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



Não existem melhores exercícios. Existe, sim, disciplina, foco e decisão.

DISCIPLINA, porque tem de criar uma rotina de atividade física no seu dia-a-dia.

FOCO, para não se distrair do seu objetivo, seja perda de peso, tonificação, aumento da massa muscular...

DECISÃO, quando realmente começa a treinar. Para a magia acontecer.

DICAS PARA O SEU TREINO:

1 – Back squat com barra (agachamento)

Como realizar um agachamento de forma correta:

1. Afaste as pernas à largura dos ombros e contraia os músculos da parede abdominal.
2. Mantenha as costas numa posição neutra e, de forma controlada, desça o corpo como se fosse sentar-se numa cadeira.
3. Pare quando as suas coxas estiverem paralelas ao chão e retorne à posição inicial.

2 – Overhead lunge walking com halteres

Como realizar um lunge de forma correta:

1. Fique em pé, mantenha os pés afastados e alinhados com a bacia. Segure um haltere em cada mão, com os braços estendidos sobre a sua cabeça.
2. Dê um passo largo para frente. Flexione os joelhos a 90 graus enquanto realiza o afundo, mantendo os pesos acima da cabeça. Mantenha o equilíbrio, o abdómen firme e contraído, e retorne à posição inicial.

3 – Box step up

Este exercício tem todos os benefícios do agachamento, mas de uma forma mais intensa. Visto ser só com uma perna, tem ainda mais intensidade a nível do glúteo. Neste exercício tente manter o peso corporal sobre a perna que está em cima do banco durante todo o movimento. Procure também que a anca esteja abaixo do joelho na altura de escolher o banco – isso vai intensificar o exercício.

4 – Deadlift unilateral com kettlebell

O foco principal deste exercício é trabalhar os glúteos e a face de trás da coxa. Trabalha também com grande intensidade a região lombar. Trabalho unilateral.

5 – Ponte de glúteos (hips bridge)

1. Apolar as costas no banco com as pernas fletidas.
2. Pés no chão dando suporte ao exercício.
3. Inspirar e levantar a anca, deixando os pés firmes na mesma posição.
4. Realizar o movimento de retorno e expirar.

6 – Sleds towing (empurrar carrinho)

1. A posição inicial é agarrar no trenó com duas mãos, ativar o dorsal, manutenção das curvaturas, numa posição mais deitada, e contrair o abdominal.
2. Avançar um pé em frente e outro para trás, sem estarem muito próximos nem muito afastados. O tronco tem de estar alinhado com a perna.
3. Empurrar o chão, utilizando a ponta do pé para deslocar e fazendo extensão do joelho, sem perder a postura.

