**B** Zoom // Ginástica

Get ready! Go!

“Estou farto do mesmo treino; não me apetece treinar, não consigo perder peso; não tenho força de braços...” Então aqui vai um desafio com um obstáculo diferente. Este programa consiste num treino funcional focado em trabalhar o corpo todo e as várias capacidades físicas, como resistência cardiovascular e muscular, força, agilidade e coordenação motora.





27-06-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 27

Cores: Cor

Área: 13,61 x 30,89 cm²

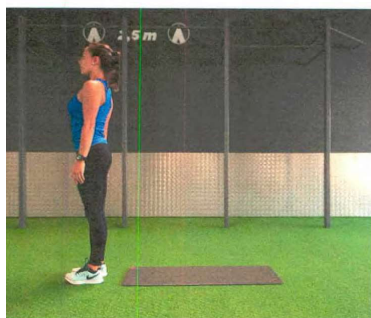
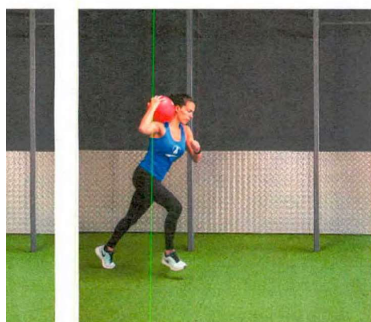
Corte: 2 de 2



Fonte: Maria João Liso
Personal Trainer @Fitness Hut Oeiras e Picoas
VivaGym Group

Fotos de:
Liete Couto Quintal
- LCQ Photography

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



Ajuda na perda de peso, a tonificar o corpo e a quem pratica as famosas provas Spartan Race e OCR (*obstacle course racing*). Ambas as modalidades são conhecidas por se percorrerem quilómetros a correr enquanto se ultrapassa uma série de obstáculos como saltar, rastejar, subir cordas, transportar carga, etc. O circuito dura cerca de 35 minutos. Faça um bom aquecimento articular e prepare-se para o desafio: 5 voltas ao circuito de 6 exercícios executados durante 1'+1' descanso entre cada volta.

EXERCÍCIOS:

1 – Agachamento e levantamento da slamball

Afaste as pernas mais que a largura da anca e coloque a *slamball* no chão, entre os pés. Faça um agachamento para agarrar a *slamball* e transporte-a para um dos ombros, ao mesmo tempo que vai esticando os joelhos e volta a colocar-se de pé. Volte a lançá-la ao chão e repita alternando o lado.

2 – Corrida com *slamball*

Repita o movimento do exercício n.º 1 apenas uma vez e corra durante 1 minuto transportando a carga. Se necessário, pode alternar o lado em que coloca a *slamball*.

3 – Aligador

Exercício exigente que imita o caminhar de um jacaré arrastando-se pelo chão. Comece com a posição de prancha e avance a mão direita e o pé oposto para a frente, fletindo os dois cotovelos (como a flexão) e aproximando o joelho que avançou do cotovelo da frente. Repita com o outro braço e perna e continue alternadamente. Pode andar para a frente e para trás.

4 – Monkey bars vertical

Pendure-se numa barra ou espaldar e agarre alternadamente com a mão a barra acima. Repita até acabar o tempo.

5 – Empurrar a box com carga

Em cima da box coloque a carga ajustada a si (pelo menos metade do seu peso). Apoie as mãos num dos lados da box fletindo os joelhos de maneira que as costas fiquem paralelas ao chão e corra para a frente, empurrando a carga.

6 – Rolling stand-up

Deitado no chão de barriga para cima, traga os joelhos ao peito enrolando-se como se fosse uma bola. Deixe-se envolver pelo movimento dando um impulso para a frente com o objetivo de se colocar de pé. Para a opção mais fácil, apoie os dois pés no chão.