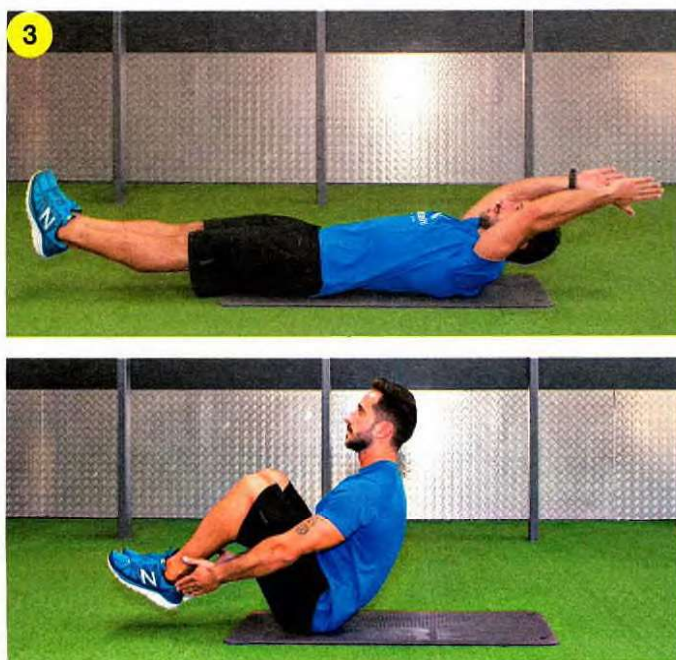


**B** Zoom // Ginástica

4 exercícios para ganhar resistência

Numa época em que todos querem ter um corpo escultural, nada como testar a sua resistência física para conseguir alcançar os seus objetivos. Para isso, é fundamental testar os seus limites.





12-06-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 27

Cores: Cor

Área: 13,11 x 31,50 cm²

Corte: 2 de 2

**Fonte:** Bruno Andrade

Bruno Andrade PT @Fitness Hut Oeiras

Fotos de:

Liete Couto Quintal

- LCQ Photography

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

A resistência física, de uma forma simples, é a capacidade de tolerar o esforço físico, numa determinada intensidade, por um período mais longo! Assim, deixo como sugestão um treino com o peso corporal, em que pode ir progredindo conforme for melhorando a sua resistência.

O objetivo é efetuar este treino no menor tempo possível e em circuito, 3 séries:

- 75 jumping jacks
- 25 burpees
- 50 abdominais mola
- 75 jumping jacks
- 50 leg raises
- 25 burpees

Numa fase inicial pode fazer menos repetições de cada exercício ou menos séries. Se e quando estiver com uma boa resistência, desafie-se e aumente a intensidade!

1) JUMPING JACKS

Em pé, com os braços junto ao corpo e pés juntos, saltar e afastar os braços e os pés ao mesmo tempo, formando uma estrela com o corpo. Voltar à posição inicial e efetuar o exercício com alguma intensidade.

2) BURPEES

Fazer um agachamento colocando as mãos no chão, à frente. Num salto levar os pés para trás, ficando na posição de flexão. De seguida, deixar o corpo no chão e voltar à posição de flexão. Trazer os pés para a frente em salto, levantar e saltar elevando os braços acima da cabeça com uma palma.

3) ABDOMINAIS MOLA

Em decúbito dorsal, com as pernas e os braços esticados e os pés fora do chão, subir o tronco até se sentar e trazer os calcanhares ao glúteo, tocando com as mãos nos calcanhares. Fazer força apenas com os abdominais.

4) LEG RAISES

Em decúbito dorsal e com as pernas esticadas, elevar as pernas até fazer um ângulo de 90 graus relativamente ao tronco e baixar, sem tocar no chão.

