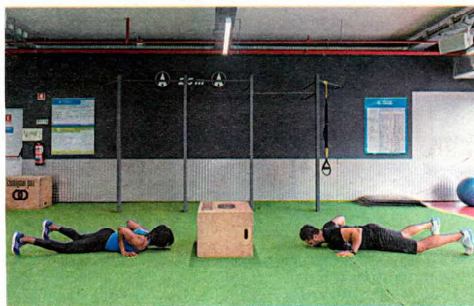
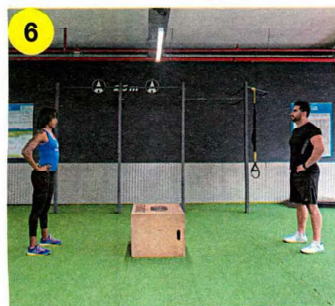
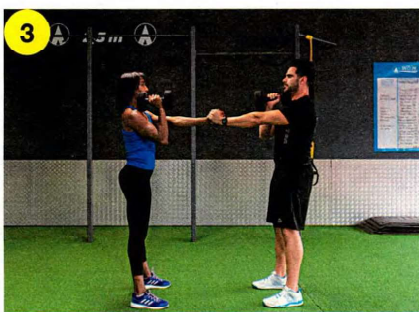


O sucesso do treino a pares

Se existem melhores maneiras de atingir resultados, de certeza que o treinar a pares é aquele que mais resultados positivos promove.





12-07-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

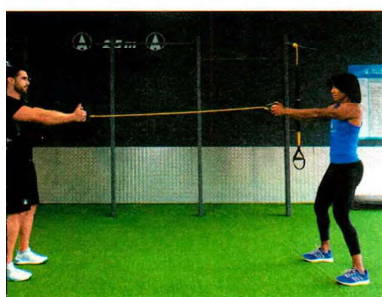
Âmbito: Informação Geral

Pág: 27

Cores: Cor

Área: 13,16 x 31,30 cm²

Corte: 2 de 2

**Fonte: João Louro**João Louro – Personal Trainer @ Fitness Hut Oeiras,
Vivagym Group**Carla Tavares**Carla Tavares – Personal Trainer @ Fitness Hut Almada,
Vivagym Group**Fotos de:**Liete Couto Quintal
– LCQ Photography**Mais informações em:**<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

Mais que um momento de casal, amizade, companheirismo ou mesmo diversão, a energia positiva e a motivação que envolvem duas pessoas levam-nos a querer superar cada vez mais os nossos objetivos e atingir metas jamais alcançadas.

**1) PRANCHA DE MÃOS
COM TOQUE À FRENTE**

Frente a frente em posição de prancha, alinhando em linha reta o ombro, o cotovelo e o pulso, mantemos o abdominal contraído e tocamos com as mãos alternadamente nas palmas um do outro.

**2) CHOP HORIZONTAL COM ELÁSTICO**

Começando já com o elástico em tensão e com os braços totalmente esticados e à altura dos ombros durante todo o movimento, cada um realiza uma rotação no sentido oposto ao outro. Os pés acompanham a rotação do movimento.

**3) TRUSTER UNILATERAL
COM KB DE MÃOS DADAS**

De mãos dadas opostamente e com o KB na outra mão apoiada no ombro, executamos em simultâneo um agachamento, realizando de seguida uma extensão completa do corpo até esticarmos o braço na totalidade, bem perto da nossa orelha.

**4) EMPURRA-PUXA O CARRINHO**

Enquanto um empurra até à distância estipulada, o outro puxa-o de volta.

5) WALL BALL FRENTE A FRENTE

Frente a frente a uma distância confortável, em simultâneo, ambos executam um agachamento seguido de uma extensão completa do corpo, passando a bola de um para o outro.

6) BURPEE POR CIMA DA CAIXA

Cada um de um lado da caixa executa um burpee e, ao levantarem-se, os dois dão as mãos para que se possam ajudar-se mutuamente a passar por cima da caixa. Ao passar por cima da caixa trocam de lado e voltam a repetir o exercício.

