



Treino de choque a fazer depois das férias

Depois das férias, a balança acusa mais uns quilos e a roupa ajusta-se de forma menos confortável. É a altura perfeita para pôr as mãos e o corpo à obra. Escolhi uma seleção de exercícios dinâmicos que ajudarão a acelerar o seu metabolismo e a queimar as gorduras acumuladas durante as férias.

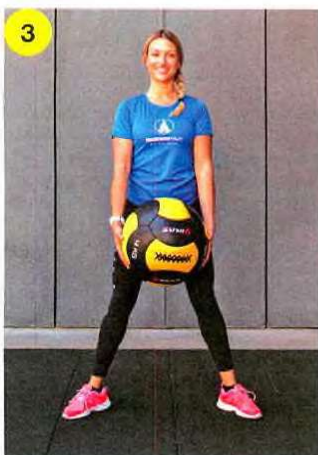




Fonte: Mónica Hipólito
Personal trainer / Pilates instructor/ Naturopata
@ Fitness Hut Linda-a-Velha, VivaGym Group

Fotos de:
Liete Couto Quintal
- LCQ Photography

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



Um treino em circuito, que privilegia exercícios com o peso corporal para fazer no ginásio ou em casa. Assim não há desculpas e, em apenas 30 minutos, os resultados saltarão à vista. Contrarie a inércia das férias e aproveite o resto do verão em forma.

Nota: Se tiver algum problema de saúde, deve contactar um profissional certificado.

6 EXERCÍCIOS

Treino em circuito de 3 voltas

1 minuto por exercício e descanso de 1,5 entre as voltas.

1. *Jumping jacks* De pé, saltar para cima e levantar os pés e as mãos antes de tocar o chão. Voltar à posição inicial e repetir o salto.

2. *Power lunges* Em posição de *lunge*, salte imediatamente com a perna direita e levante com força o joelho esquerdo para ajudar a aumentar a altura do salto. Regresse ao início da posição de *lunge*, mantendo o alinhamento do joelho. Repita esta sequência invertendo o movimento das pernas, gerando simetria no exercício. O salto deve ser para cima, e não para a frente.

3. *Squat* Flita os joelhos com os pés afastados, descendo os glúteos abaixo da altura dos joelhos. Mantenha as costas direitas e os pés apoiados no chão. Volte à posição inicial sem bloquear os joelhos.

4. *Jumping squat* Flita os joelhos e estabilize a posição com os braços atrás da nuca, mantendo o alinhamento da cervical. Dê o impulso para o salto mantendo os braços e as pernas alinhados. Atenção ao impacto e aos joelhos.

5. *Mountain climbers* Inicie na posição de prancha. Mantenha o abdominal em posição neutra e, nessa posição, puxe o joelho na direção do cotovelo contrário. Repita o mesmo movimento com a perna contrária. *opção com *bosu* (nível avançado)

6. *Abdominal crunch* Deite-se de costas e eleve as pernas. Contraia o abdominal enquanto eleva o tronco e as mãos na direção dos pés. Retorne à posição inicial antes de realizar uma repetição.

