



Vida Ativa



Agachamento com press ombros: Coloque os pés à largura dos ombros com os halteres nas mãos e realize o agachamento até aos 90°; faça a extensão do corpo ao mesmo tempo que empurra os pesos em direção ao teto.



Lunge dinâmico à frente com halteres: Realize um passo lunge à frente (afundando o joelho de trás em direção ao chão) e empurre o corpo de volta para trás. Alterne a perna que avança.



Mountain climbers: Em posição de prancha (mãos por baixo dos ombros e corpo reto) puxe alternadamente o joelho em direção ao cotovelo.

Contra os excessos
da quadra natalícia

Para entrar no novo ano EM FORMA

Início de um novo ano e com ele as resoluções de começar a treinar e de ter o melhor corpo até ao verão. Começar ou recomeçar um plano de exercícios nesta altura é o ideal para aproveitar o embalo de energias renovadas. A Personal Trainer Estrela Silva do Fitness Hut (Grupo VivaGym) recomenda um início com exercícios simples e que produzem um grande desgaste calórico para potenciar os seus resultados. O plano de treino apresentado em seguida pela PT é composto por 8 exercícios. Realize 15 repetições de cada exercício, sem pausas entre eles, repita 2, 3 ou 4 vezes o circuito de exercícios de acordo com o seu nível de treino. Preparado(a)?

Fotos: Liette Couto Quintal – <https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



Squat burpees: Realizar um agachamento, coloque as mãos no chão e salte para a posição de prancha; traga os pés para junto das mãos, retornando ao agachamento; salte para finalizar o movimento estendendo todo o corpo em direção ao teto.

Ponte de glúteos com halteres: Deitada de barriga para cima e pernas fletidas, coloqueos halteres em cima das coxas; realize a subida da bacia apertando glúteos e abdominal e retorne à posição inicial.

Corrida de joelhos altos: Traga os joelhos até ao nível da bacia, alternadamente, a um ritmo rápido.

Subida da caixa a uma perna com carga: Coloque um pé em cima da caixa e realize a subida até ficar com o corpo reto. Realize 15 repetições seguidas com cada perna antes de trocar.

Abdominais inferiores na barra (puxada de joelhos ao peito): Pendurada na barra, traga os joelhos em direção ao peito. Se necessário coloque um banco por baixo dos pés e vá tocando no banco a cada repetição.