



Vida Ativa



Respiração diafragma

Deitado de barriga para cima, pés apoiados no chão e mãos entrelaçadas sob o abdômen. Ao inspirar, deixar a parede abdominal expandir, ao expirar, deixar a parede abdominal retornar à sua forma inicial, adicionando uma ligeira contração muscular. Dica: usar as mãos como feedback – inspiro para 'encher o balão' e sentir as mãos a afastarem-se uma da outra, expiro para 'esvaziar o balão' e retornar à sua forma inicial. 3 séries para 12 repetições.



Rotação interna/externa da coxofemoral sentado

Partindo da posição de sentado no chão, vai ter como ambição tentar que os joelhos cheguem até ao chão numa rotação interna/externa, alternando o lado a cada repetição. Manter o controlo da respiração realizada no exercício anterior. Expirar no momento ativo do movimento, inspirar no momento passivo. 3 séries para 10 repetições.

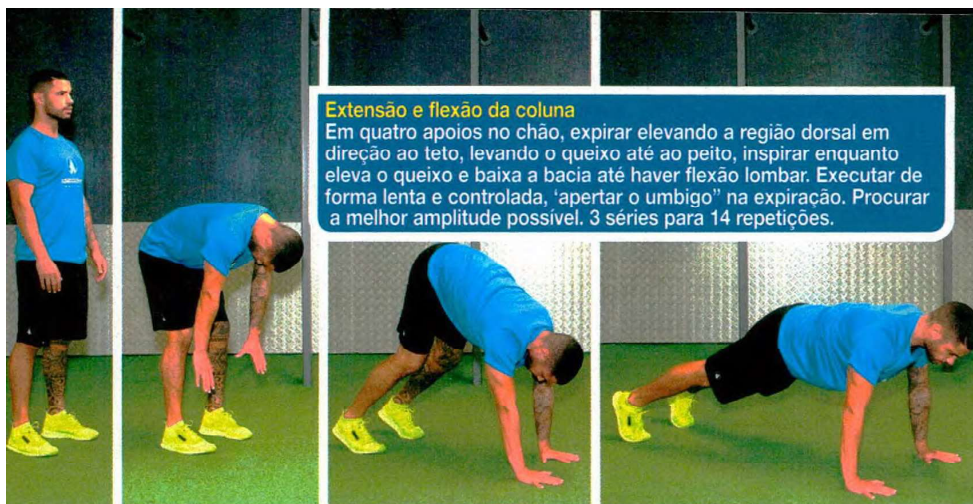


Natural Movement

Use o seu CORPO

Aprenda a utilizar o corpo como a primeira ferramenta para o ganho de força, através de um treino baseado em movimentos naturais à nossa cadeia motora, seguindo alguns dos princípios chave da função articular e muscular específica. Este tipo de movimentos são baseados nas formas de locomoção que nos são inatas em criança e que vão desaparecendo com o desenvolver da posição bípede.

Ricardo Vieira, PT@Fitness Hut Carcavelos, VivaGym Group; Fotos: Liete Couto Quintal
- <https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

**Extensão e flexão da coluna**

Em quatro apoios no chão, expirar elevando a região dorsal em direção ao teto, levando o queixo até ao peito, inspirar enquanto eleva o queixo e baixa a bacia até haver flexão lombar. Executar de forma lenta e controlada, "apertar o umbigo" na expiração. Procurar a melhor amplitude possível. 3 séries para 14 repetições.

**'Desenrolar' da posição bipede até à prancha de braços**

Começar em pé, deixando o corpo enrolar, começando pelo queixo ao peito e consequentemente pela flexão do tronco, embora mantendo as pernas estendidas (na melhor capacidade possível). Quando a palma das mãos entrar em contacto com o chão, caminhar sobre as mesmas sem avançar os pés, até chegar à posição de prancha de braços. Regressar à posição bipede efetuando a ordem inversa dos mesmos movimentos. 3 séries para 10 repetições.

**Rotação de tronco com extensão da perna, partindo da prancha**

A partir da posição de prancha de braços, escolher um lado para onde vou rodar o tronco, obrigando a que a mão desse lado saia do chão. Na sequência deste movimento, avanço a perna oposta até rodar também a bacia. Termina com o pé da mesma apoiado no chão, dentro do meu campo de visão. Dica: não apoiar o pé, diminuindo as superfícies de contacto com o chão. 3 séries para 8 repetições.