



## DESPORTO

## "Top 10 Exercício Físico"

**O Clube Millennium bcp seleciona e sugere aos seus Associados e familiares um conjunto de 10 exercícios para praticarem em casa, que vos vão ajudar a manter a forma e contribuir para o vosso bem-estar.**

**1) Prancha Isométrica** - É a forma mais eficaz para fortalecer a zona abdominal e a lombar:

1. Para fazer a prancha isométrica utilize um tapete para apoiar os braços para não os magoar;
2. Depois, deitado de barriga para baixo, apoie os antebraços e os cotovelos no tapete alinhados pelos ombros;
3. Apoie a ponta dos pés no chão e levante a anca com o cuidado de manter a coluna bem alinhada;
4. Mantenha a posição e inspire e expire profundamente concentrando a sua força na zona abdominal e lombar.



**2) Flexões** - Para além de fortalecer os braços, também os músculos dos ombros, do peito e do tronco saem reforçados:

1. Deite-se num tapete sobre a barriga;
2. Coloque as mãos ligeiramente afastadas da largura dos ombros e o tronco reto;
3. Levante o corpo esticando os braços, mantendo a coluna direita e o olhar em frente;
4. Com o corpo apoiado apenas nas mãos e na ponta dos pés, levante e baixe o corpo apenas com a ajuda dos braços.



**3) Agachamentos com Peso** - Exercício interessante para trabalhar abdominais, coxas, glúteos e os músculos da coluna:

1. Comece por colocar as pernas afastadas um pouco além da largura dos ombros e mantenha o tronco direito;
2. Com o impulso dos braços, sente suavemente na ponta da cama e levante imediatamente;
3. Tente fazer 3 séries de 20 agachamentos;
4. Aumente o nível de dificuldade adicionando um peso, segurando este junto ao peito e aumentando a amplitude à descida.



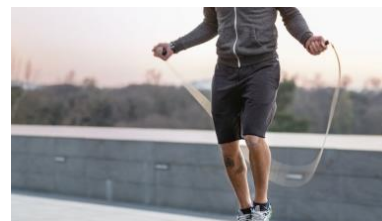


## DESPORTO

## "Top 10 Exercício Físico"

**4) Saltar à Corda** - É um ótimo exercício para aumentar a capacidade cardiovascular, tonificação e perda de massa gorda:

1. Durante o exercício, mantenha a zona abdominal e a lombar contraídas, os cotovelos perto do corpo e movimente a corda com ação exclusiva dos punhos mantendo sempre os joelhos semifletidos.



**5) Skipping Alto** - Correr com os joelhos altos - sem sair do lugar - é outro dos exercícios que poderá praticar diariamente:

1. Alterne a subida dos joelhos, no mínimo até aos 90 graus com o tronco, o mais rapidamente possível;
2. Foque a execução do exercício no abdominal;
3. Mantenha sempre as costas altas, peito aberto e ombros direitos;
4. Olhe sempre em frente.



**6) Jumping Jacks** - Este exercício envolve movimentos dos membros superiores e inferiores:

1. Inicie o movimento de pé, com os braços ao lado do corpo e as pernas fechadas;
2. Logo de seguida, efetue um pequeno salto, movendo as mãos acima da cabeça e as pernas se afastando lateralmente;
3. Efetue outro salto retornando os braços e pernas à posição inicial;
4. Repetir o movimento pelo tempo ou número de repetições que tenha programado.



**7) Mountain Climbers** - Primeiro sustente o corpo na posição de prancha e flexione alternadamente os joelhos:

1. Inicie na posição de prancha com os braços esticados;
2. Leve um joelho em direção do peito;
3. Repita a ação com o outro joelho e repita o movimento alternando.





## DESPORTO

## "Top 10 Exercício Físico"

**8) Prancha a Tochar nos Ombros** - Este exercício também fortalece a zona abdominal e os membros superiores:

1. De barriga para baixo, apoie-se nas mãos e mantenha uma postura neutra da lombar;
2. Toque alternadamente com uma mão no ombro contrário;
3. Ao tocar os ombros, evite movimentar a anca e o corpo lateralmente;
4. O único movimento deve ser o da mão a deslocar-se para tocar no ombro oposto.



**9) Abdominais** - Este é um exercício que fortalece, obviamente, a zona abdominal:

1. Deite-se no chão com os joelhos fletidos e, se possível, coloque os pés sob algo que os impeça de se moverem;
2. Coloque as mãos atrás da cabeça e contraia bem o reto abdominal ao levantar o tronco, de forma a que a parte superior do corpo forme um formato em V com as pernas;
3. Desça lentamente, de forma controlada, de volta à posição inicial.



**10) Ponte com Apoio** - A ponte com apoio é um exercício interessante para trabalhar glúteos e pernas:

1. Deite-se de costas para baixo e estique os braços ao longo do corpo;
2. Dobre as pernas e eleve a zona lombar do chão;
3. Não toque com os glúteos no chão ao pousar e comprima-os ao elevar a bacia;
4. Inspire e expire de forma lenta, pausada e controlada.



**Benefícios associados à prática destes exercícios físicos:** queima de calorias e perda de peso; manutenção da tonificação dos músculos; melhoria da circulação sanguínea e das funções cardíacas e pulmonares; aumento da autoestima; redução do stress; melhoria da aparência; redução do risco de depressão; melhoria da qualidade do sono; e diminuição do risco de doenças.

#Fiqueemcasa #Estamosjuntos

Fonte: Site Vida Ativa