

# BOA FORMA

#ATITUDE  
BOA FORMA



Dani  
Lins,  
Sheilla  
e Fabi

**-3KG** COM A  
DIETA  
BIOQUÍMICA

Você está  
comendo a  
coisa certa.  
Na hora  
errada!  
Vire o jogo

# SOMOS TODAS #TIMEBRASIL

ATLETAS REAIS: AS MENINAS DO VÔLEI DÃO DICAS  
DE TREINO E ALIMENTAÇÃO QUE CABEM NA SUA VIDA

ISSN 0104-153-3 00357  
94770104153001  
R\$ 13,00 Edição 357 JULHO 2016

# TIRA O PÉ DO CHÃO!

Quer secar? Faça exercícios com salto. Sonha com um bumbum bem durinho? Exercícios com salto. Adora correr em trilhas? Exercícios com salto. É isso mesmo! O treino pliométrico ajuda você a alcançar sua meta fitness (seja estética ou de performance) e quebra a monotonia da semana. Então, já pro alto!

POR DANIELA BERNARDI  
FOTOS LU CRISTHOVAM  
BELEZA BRUNA PEZZINO  
REALIZAÇÃO NELIZE DEZZEN

**T**rinta minutos são suficientes para dar um gás no condicionamento físico, mandar embora as gordurinhas extras e melhorar o desempenho esportivo. O segredo está nos exercícios com salto (chamados de pliométricos), que trabalham os músculos de uma forma diferente e exigem muito do seu fôlego.

“Para aguentar o peso do próprio corpo – que aumenta até três vezes –, você precisa recrutar toda a musculatura de glúteos e pernas imediatamente”, diz o personal trainer Daniel Goffredo, do Rio de Janeiro.

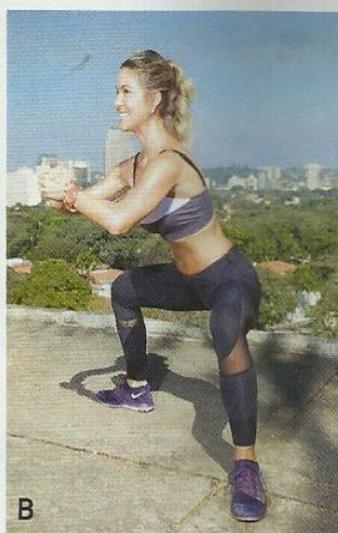
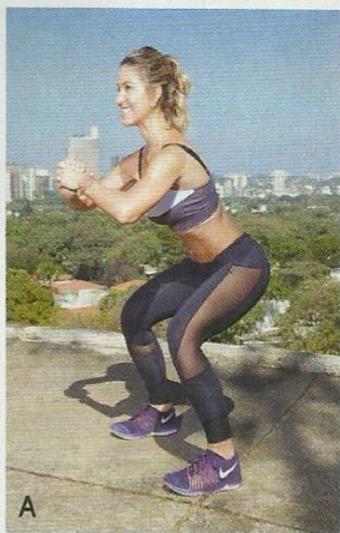
Isso quer dizer que tanto quadríceps quanto posteriores serão acionados em um único movimento. Bônus para as atletas, que aprimoram a consciência corporal (leia-se: equilíbrio e agilidade para saltos, mudanças de direção e contatos com as adversárias). “Você precisa de uma resposta rápida do músculo para absorver a queda. Mesmo que não use carga, como halteres, essa ação já promove um bom ganho de força e potência”, diz o ortopedista Felipe Savioli, de São Paulo.

Por mais que o resultado não seja igual ao de uma sessão de cross-fit (coxas bem musculosas), um treino com saltos incinera centenas de calorias em pouco tempo – tchau, pneuzinhos! – e deixa à mostra todo o seu tônus. “Como ele é muito intenso, você acaba usando gordura como fonte de energia por alguns dias”, diz Daniel, que montou uma sequência exclusiva para BOA FORMA, mostrada aqui por Bruna Cardoso, do @brureallife. Realize a série até três vezes por semana.



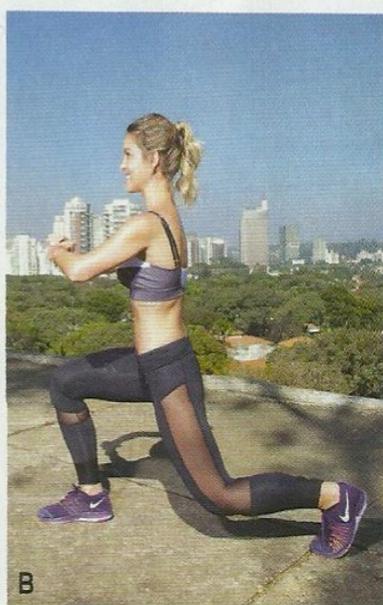
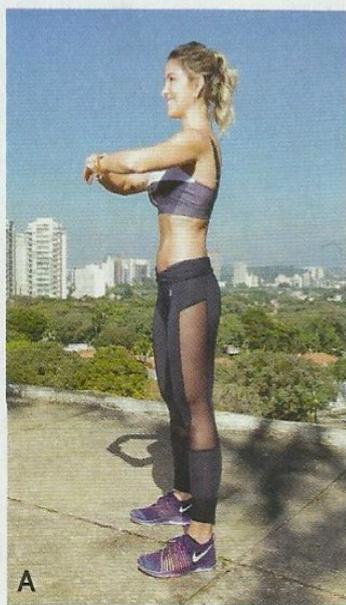
↑  
BRUNA CARDOSO  
(do @brureallife)  
**TESTOU O TREINO  
E APROVOU!**

- ▶ FAÇA DE 8 A 20 REPETIÇÕES DOS EXERCÍCIOS PLIOMÉTRICOS
- ▶ REALIZE POR 1 MINUTO OS ABDOMINAIS
- ▶ REPITA DE 2 A 4 VEZES O CIRCUITO COMPLETO
- ▶ VÁ NO SEU RITMO



## 1 Agachamentos regular e sumô

**a.** Afaste as pernas na largura dos ombros e posicione as mãos à frente do peitoral com os braços flexionados. Com os pés paralelos, agache, jogando o quadril para trás e inclinando um pouco o tronco. **b.** Levante-se, gire os pés para fora e faça um novo agachamento. Os joelhos devem seguir a direção da ponta dos pés. Isso é uma repetição.

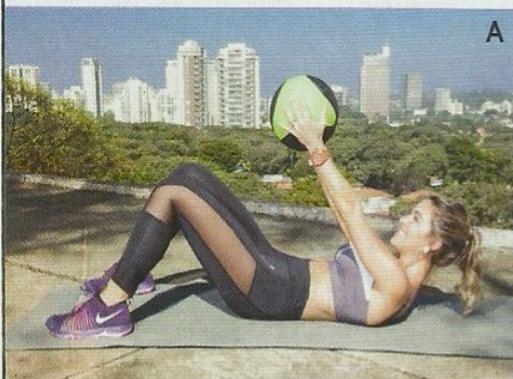


## 2 Avanço alternado

**a.** Afaste as pernas na largura dos ombros e mantenha os braços posicionados como o exercício anterior. **b.** Avance com o pé direito ao mesmo tempo que flexiona os joelhos até formar 90°. Retorne à posição inicial e repita com a perna esquerda.

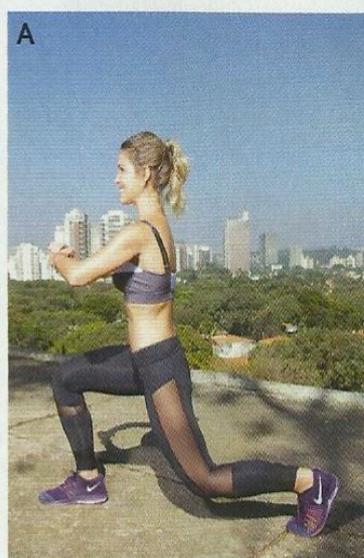


» Aponte o celular para esta página e veja os exercícios em movimento.



## 3 Abdominal com bola medicinal

**a.** Segure uma bola medicinal (ou um halter) à frente do peitoral, com os braços estendidos. Os joelhos ficam flexionados e os pés, apoiados no solo. **b.** Erga o tronco o máximo que conseguir, levando o peso em direção ao teto. Retorne sem encostar as escápulas no solo.



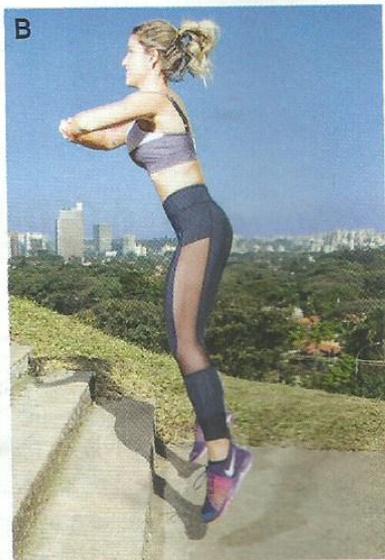
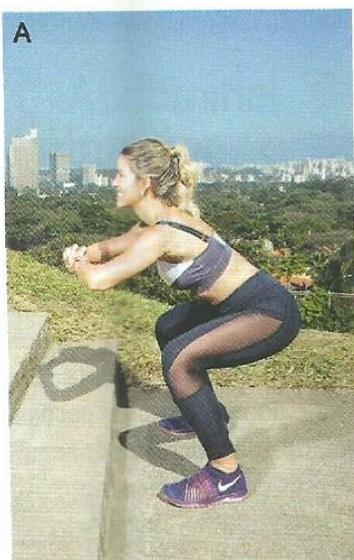
## 4 Afundo com salto

**a.** Coloque o pé direito à frente e o esquerdo atrás. Flexione os joelhos até quase encostar o esquerdo no solo. **b.** Salte e troque as pernas no ar. Ao aterrissar, desça em um novo afundo.



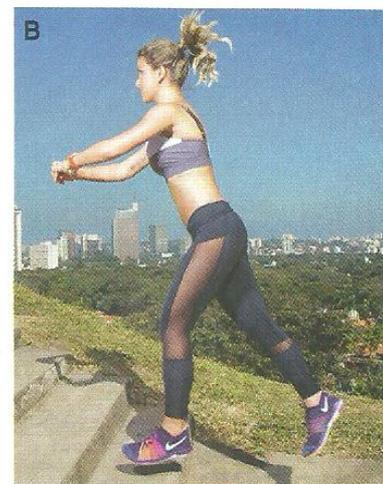
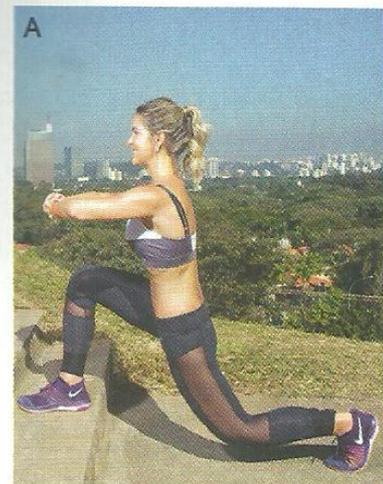
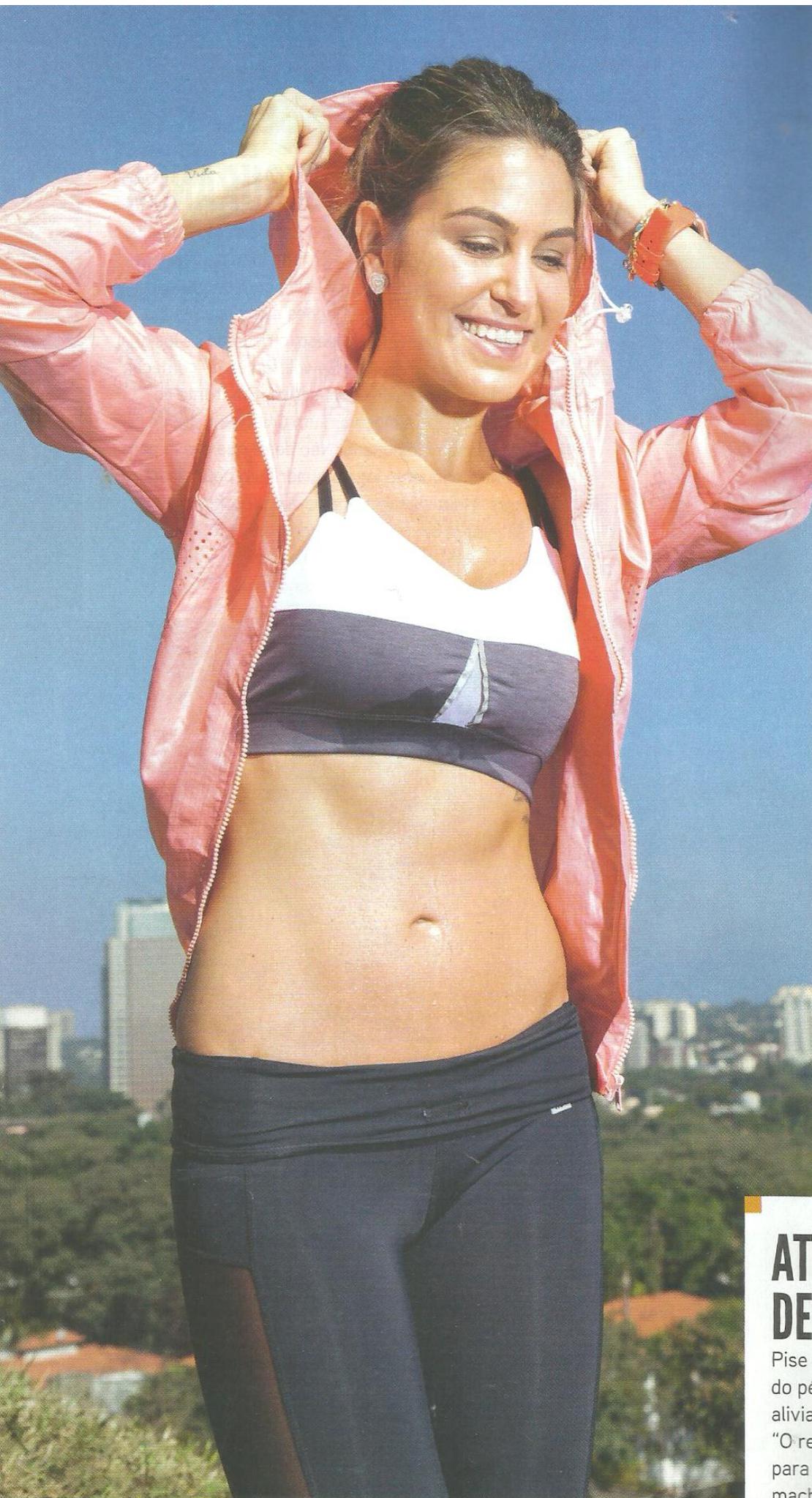
## SALTO COM SEGURANÇA

Como o treino pliométrico é considerado de alta intensidade, não deve ser feito logo de cara por iniciantes nem por quem está com sobrepeso. “Ele exige muito das articulações e dos ligamentos. Se você estiver acima do peso, o risco de se lesionar cresce”, alerta Fellipe Savioli. Antes de começar, teste o seu equilíbrio muscular. Em frente ao espelho, permaneça em um único pé e com o joelho semiflexionado. Não deixe que ele vá para dentro enquanto joga o quadril um pouco para trás. Muito difícil? Peça para um profissional ensiná-la exercícios de propriocepção, como pisar em um bosu por 30 segundos, antes de se aventurar no treino pliométrico.



## 5 Salto no degrau

**a.** Afaste as pernas na largura dos ombros e agache 90°. **b.** Salte em um degrau à frente. **c.** Aterrissa em um novo agachamento. Retorne à posição inicial pisando um pé de cada vez.



## 6 Afundo no degrau com salto

- a. Pise com o pé direito no degrau à frente e posicione o esquerdo atrás. Flexione os joelhos em um afundo.
- b. Salte e troque as pernas no ar, caindo em um novo afundo.

## ATERRISSAGEM DE PILOTO

Pise no solo primeiro com meia ponta do pé e sempre flexione os joelhos para aliviar a pressão da sua estrutura óssea. “O retorno deve ser consciente e lento para a absorção do impacto não machucar”, orienta Daniel Goffredo.

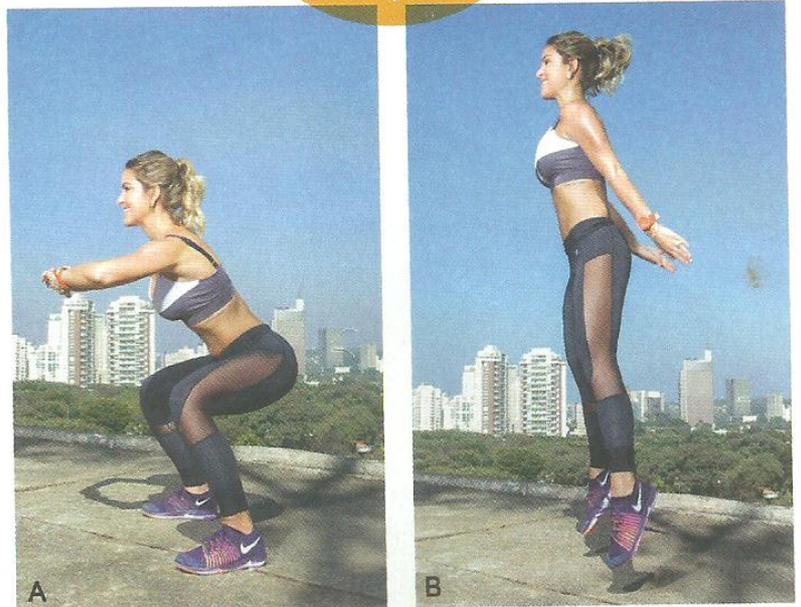
## 9 Salto com retorno alternado

**a.** Afaste as pernas na largura dos ombros. Salte no degrau à frente com as duas pernas e, ao amortecer, desça em um agachamento. **b.** Retorne à posição inicial pisando primeiro com o pé esquerdo. Na próxima vez, retorne com o direito.



**AUMENTE A INTENSIDADE**

Salte cada vez mais alto ou acelere o ritmo dos pulos

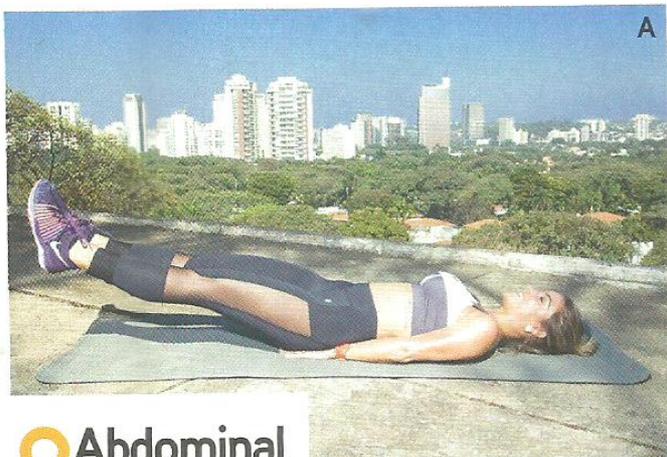


## 10 Agachamento com salto

**a.** Afaste as pernas na largura dos ombros e flexione os braços à frente do corpo. Agache até formar 90°. **b.** Saindo de baixo, salte, jogando os braços para trás, e retorne fazendo um novo agachamento. **BF**

## 7 Oblíquo em isometria

**a.** Desencoste os ombros do solo e aproxime as mãos dos tornozelos. **b.** Leve a mão esquerda em direção à ponta do pé, curvando o tronco. Faça o mesmo para o outro lado, sem encostar o tronco no solo e mantendo o abdômen bem contraído.



## 8 Abdominal inferior

**a.** Os braços ficam próximos ao corpo e as pernas estendidas e desencostadas do solo. **b.** Erga as pernas a 90° e eleve o quadril de forma controlada.

