

BOA FORMA

#ATITUDE
BOA FORMA



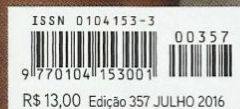
Dani
Lins,
Sheilla
e Fabi

-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

Trinta 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.

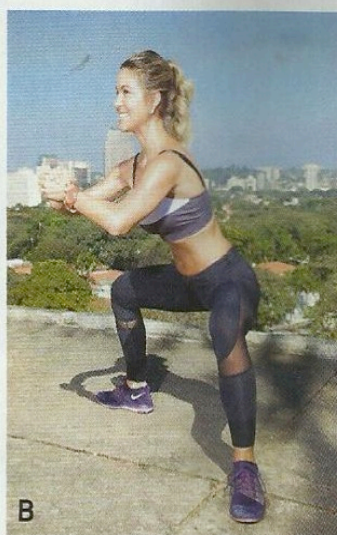
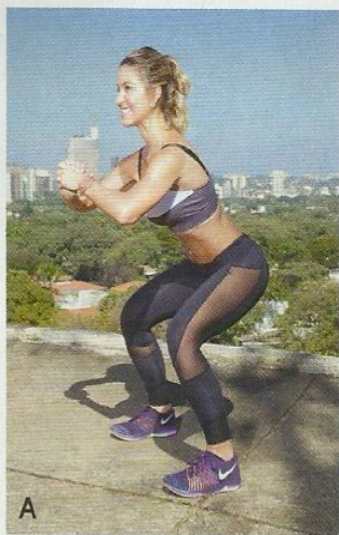
Isso quer dizer que tanto quadríceps quanto posteriores serão acionados em um único movimento. Bônus para as atletas, que aprimoram a consciência corporal (leia-se: equilíbrio e agilidade para saltos, mudanças de direção e contatos com as adversárias). “Você precisa de uma resposta rápida do músculo 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.



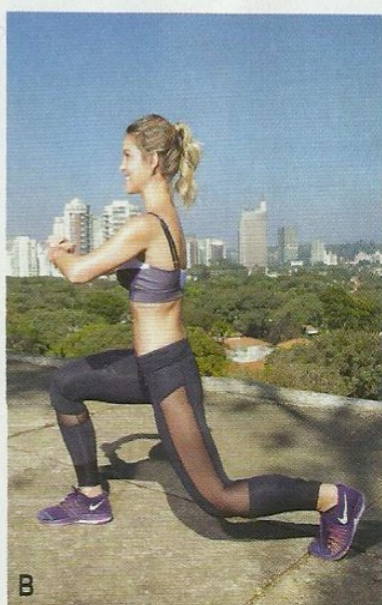
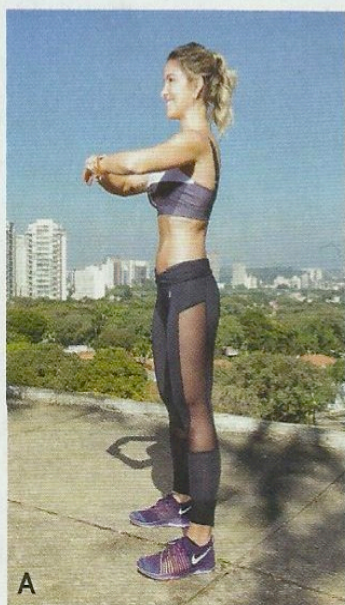
↑
BRUNA CARDOSO
(do @brureallife)
**TESTOU O TREINO
E APROVOU!**

- ▶ 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.

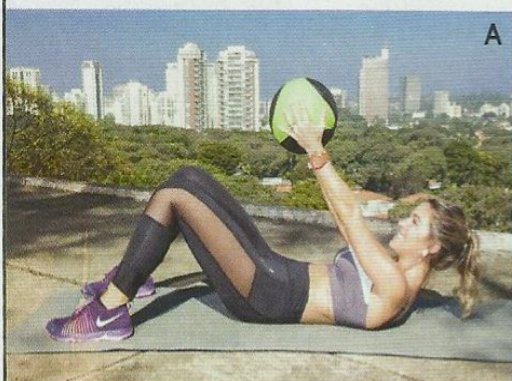


2 Avanço alternado

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.

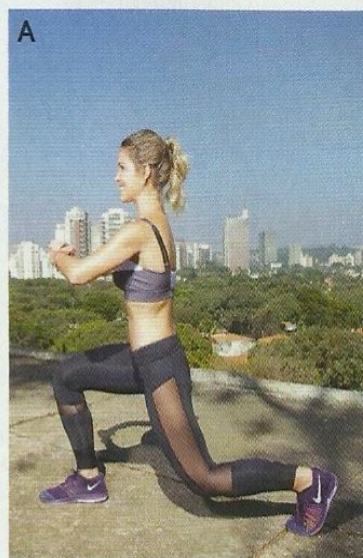


» Aponte o celular para esta página e veja os exercícios em movimento.



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.



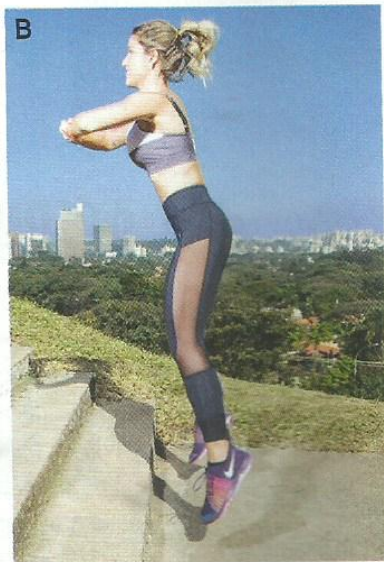
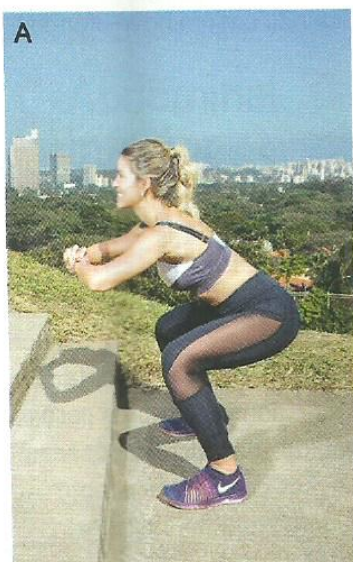
4 Afundo com salto

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.



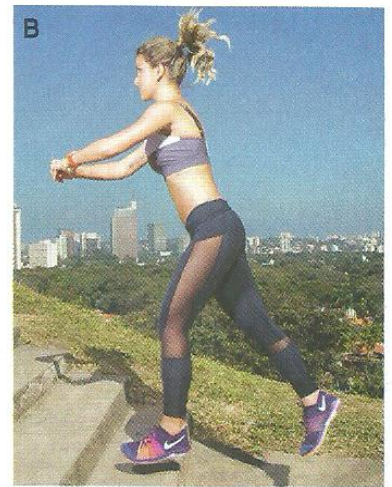
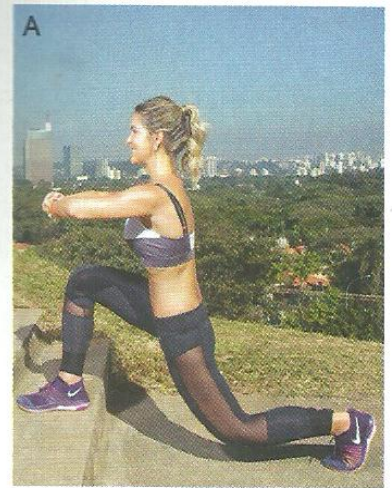
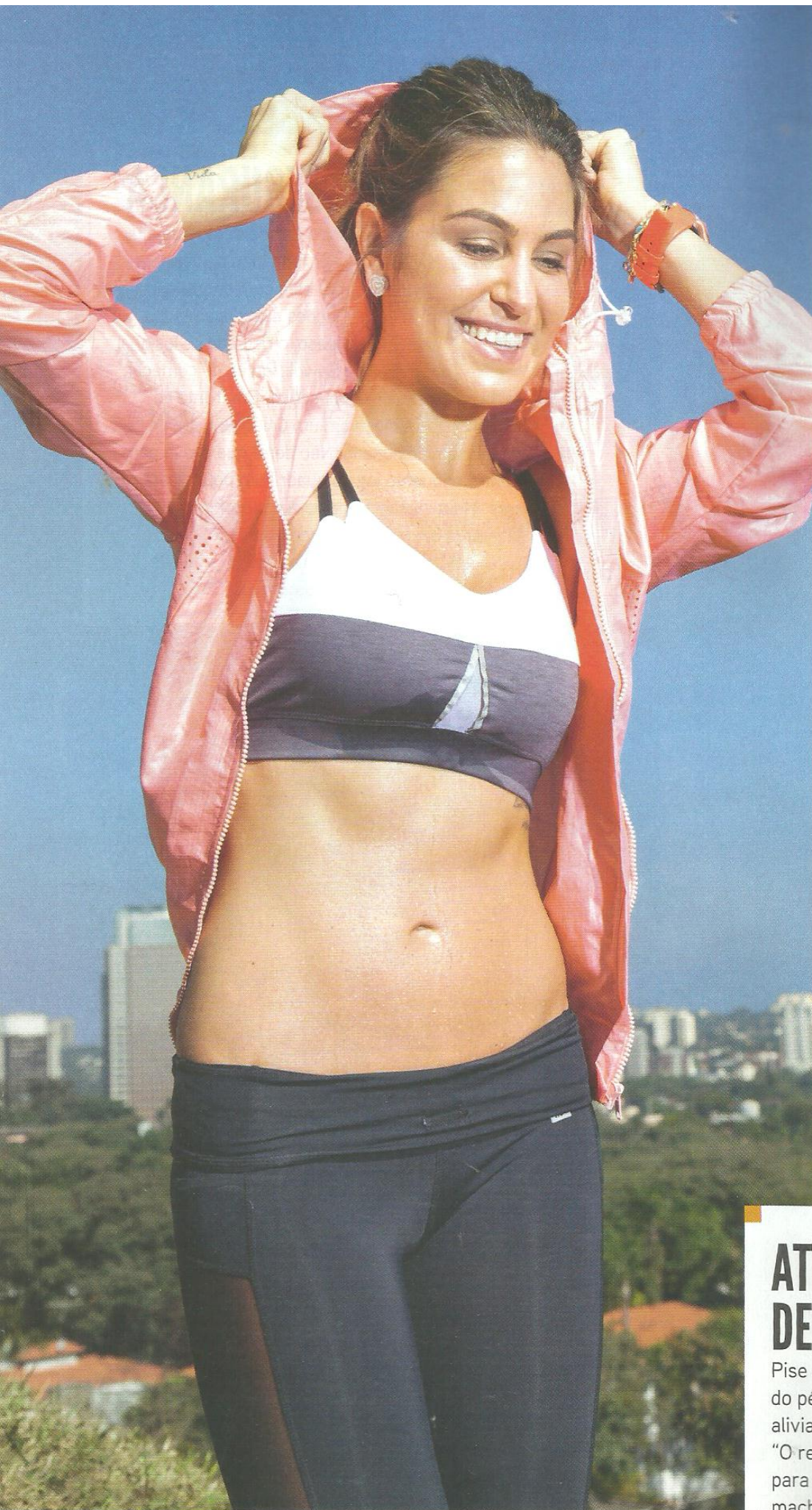
SALTO COM SEGURANÇA

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.** Aterrissse 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.

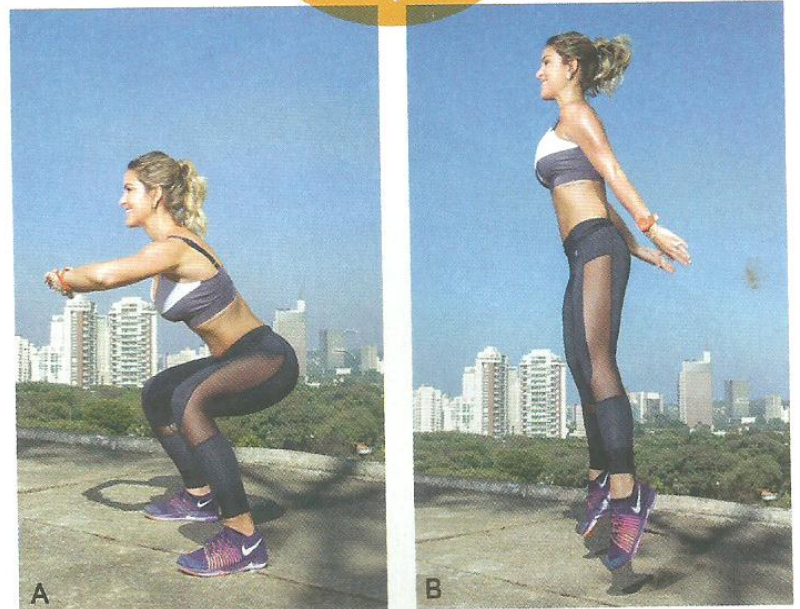
9 Salto com retorno alternado

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.

