



Treino para melhorar a resistência e proteger as articulações

Um [core](#) fortalecido vai muito além de um abdômen sarado. “Precisamos dele para quase todos os movimentos do dia a dia: sentar, andar, virar...”, diz o personal trainer Renato Lobão, criador do Wolf Fit. Os exercícios a seguir também focam nas articulações e na melhora da capacidade cardiovascular.

MATERIAL:

- Par de tornozeleiras leves
- Pode ser feito 5 x na semana.
– Gasto energético de até 400 cal

SET 1 – 2 X (CADA LADO)

(Todos com tornozeleiras)

1. Elevação pélvica com as duas pernas

De barriga para cima, flexione os joelhos e apoie os pés no solo. Suspenda o quadril o máximo que conseguir e mantenha o abdômen contraído.

Faça por 30 segundos

2. Extensão de joelho perna direita

Extensão de joelho

Image not found or type unknown

Sente-se no step com as pernas flexionadas e uma caneleira no tornozelo esquerdo. Erga o pé do chão e segure a coxa com as duas mãos. Estenda o joelho o máximo que conseguir.

Faça 10 repetições

3. Elevação pélvica unilateral com perna esquerda

Elevação pélvica

Image not found or type unknown

De barriga para cima, flexione os joelhos e apoie os pés no solo. Erga a perna esquerda em direção ao teto e mantenha os braços ao lado do corpo. Agora, suspenda o quadril o máximo que conseguir.

Faça 10 repetições

4. Abdominal com flexão completa do tronco

Flexione as pernas deixando as costas completamente coladas ao chão. Coloque as mão atrás da orelha e suba o tronco até a altura das pernas.

Faça 15 repetições

SET 2 – 2 X

(Todos com tornozeleiras)

5. Escalada no step

Escalada no step

Image not found or type unknown

Apoie as mãos no step com os braços estendidos e fique na posição de prancha. Flexione a perna esquerda, trazendo o joelho em direção ao peito. De uma vez, troque as pernas, saindo do solo.

Faça 10 repetições

6. Prancha com extensão de braços

Prancha

Image not found or type unknown

Fique em posição de prancha, com os antebraços apoiados no solo.

a. Apoie a mão esquerda no solo, na linha do ombro, e estenda o braço.

b. Em seguida, faça o mesmo com o braço direito e forme uma prancha com os braços estendidos.

Faça 10 repetições (de cada lado e depois troque)

SET 3 – 3 X

7. Polichinelos

Faça 10 repetições

8. Burpee

Burpee

Image not found or type unknown

a. Salte.

b. Apoie as mãos à frente dos pés, flexionando os joelhos.

c. De uma vez, jogue os pés para trás até formar uma prancha e, em seguida, apoie o peitoral no solo.

Faça 10 repetições

*Acessórios: caneleira, Ziva; step, ProAction Sports

Fonte: <https://boaforma.abril.com.br/fitness/treino-para-melhorar-a-resistencia-e-proteger-as-articulacoes/>

[Read More](#)
