



Corpo de atleta

Três destacadas atletas olímpicas portuguesas partilham segredos para reconquistar firmeza e combater a gordura.

Por// **FABIANA BRAVO** e **NAZARÉ TOCHA**
 Colaboração// **ANA RENTE,**
JÉSSICA AUGUSTO
 e **TERESA PORTELA,**
 atletas de alta competição
 Ilustração// **RITA FERREIRA**



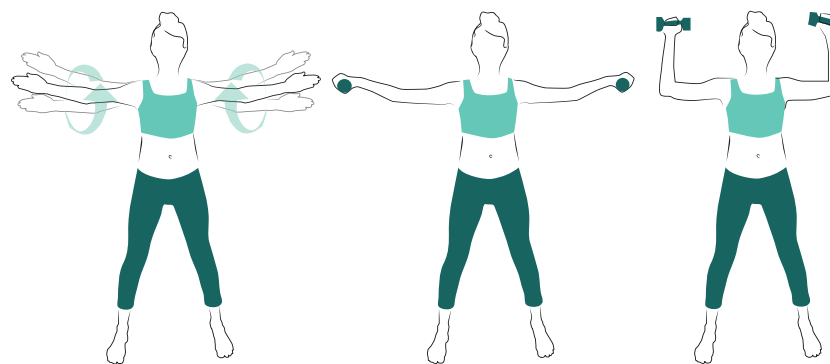
ANA RENTE, JÉSSICA AUGUSTO E TERESA PORTELA preparam-se para os Jogos Olímpicos de Londres 2012, mas ainda tiveram tempo para pensar em si. Encontre neste artigo exercícios para remodelar as pernas, os braços e a barriga, partilhados por quem melhor do que ninguém sabe como ficar em forma.

→ Alvo: Braços

POSIÇÃO INICIAL:

→ Na posição vertical coloque os pés afastados à largura da bacia e flita ligeiramente os joelhos. Irá fazer uma sequência de três exercícios sem interrupção. Todos eles são realizados a partir da mesma posição inicial, mudando apenas o movimento dos membros superiores.

Passo a passo



1 Partindo da posição inicial, coloque os braços esticados paralelos ao chão. O objetivo é fazer movimentos circulares com os braços nessa mesma posição.

2 Sem descansar ou mudar de posição, passe para o exercício seguinte. Com os braços esticados e paralelos ao chão, coloque as palmas das mãos viradas para baixo e vá baixando os braços até ficarem junto ao corpo. Logo depois volte à posição inicial.

3 Com os braços abertos, flita os cotovelos até formar um ângulo de 90°, com as palmas das mãos viradas para a frente. Levante os braços até os cotovelos ficarem esticados e as palmas das mãos ficarem próximas. Depois volte à posição inicial.

→ NÚMERO DE SÉRIES:

- Faça três a cinco séries, com 10 a 15 repetições em cada exercício dessa sequência.
- Descanse dois a cinco minutos entre séries.
- Aumente progressivamente o número de repetições, de acordo com a evolução no exercício.

→ CUIDADOS A TER:

- Faça exercícios de aquecimento antes da realização destes exercícios.
- Tenha em atenção a respiração, inspirando e expirando ao ritmo do exercício.
- Mantenha a bacia estabilizada ao longo dos exercícios, assim como a coluna vertebral.



TERESA PORTELA

CANOAGEM

IDADE: 24 anos
ALTURA: 1.63 m
PESO: 63 kg
CLUBE: Benfica

• Vencedora de 2 taças do mundo em k1 200 mts; 14º lugar em Pequim em k1 500 mts (2008); 4º lugar no campeonato do Mundo em k1 500 mts (2010); 3º lugar no campeonato da Europa em k1 200 mts (2011).

Dica

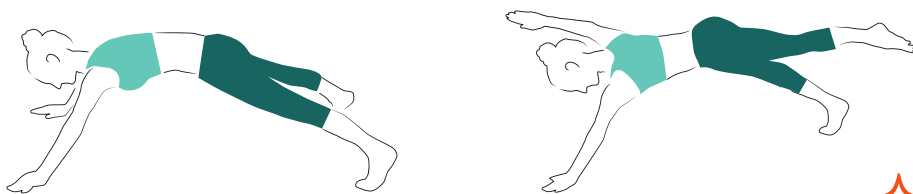
Para potenciar resultados, coloque um peso em cada mão. O peso não deve ser exagerado, deve ser o ideal para conseguir realizar pelo menos 30 repetições de cada série

→ Alvo: Barriga

1º EXERCÍCIO

POSIÇÃO INICIAL

→ Coloque o corpo em forma de x com apoio dos membros inferiores e membros superiores em contração isométrica ou estática.



- Depois de estar definida a posição inicial, faça o levantamento de uma mão e do pé contrário, ficando numa posição de equilíbrio. Realize o mesmo exercício com os outros membros.
- **NÚMERO DE SÉRIES**
 - Após realizar a posição de apoio cruzado deverá manter a posição durante 10 segundos.
 - Realize o mesmo exercício do outro lado.
 - Deverá realizar o exercício quatro vezes de cada lado e repeti-lo três vezes.

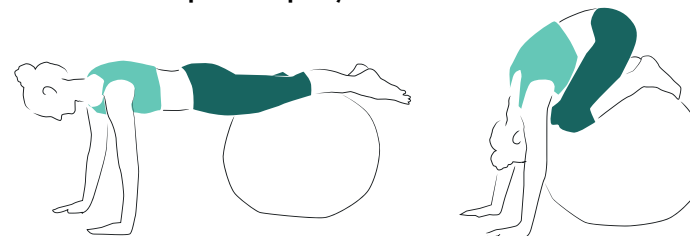
- **CUIDADOS A TER**
 - Mantenha uma posição contraída sem deixar descair a barriga.
 - O peso deverá estar bem distribuído pelos membros.
 - Fixe o olhar à frente.
 - Tente não balançar no momento de equilíbrio.

Dica
Para potenciar resultados, aumente a distância entre os apoios e também o tempo que tem de estar em equilíbrio

2º EXERCÍCIO

POSIÇÃO INICIAL

→ Apoio das mãos no chão, com os joelhos sobre a bola, mantendo o corpo numa posição alinhada.



- Realize puxadas dos joelhos ao peito. Faça a elevação da cintura pélvica. Aproxime o tronco das pernas.
- **NÚMERO DE SÉRIES**
 - Realize três séries de 10 repetições (3 x 10), com um minuto de intervalo entre cada série.

- **CUIDADOS A TER**
 - Não deixe a barriga descair.
 - Os glúteos deverão estar contraídos.
 - Fixe o olhar nas mãos.



ANA RENTE

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

IDADE: 24 anos
ALTURA: 1,58 m
PESO: 52 kg
CLUBE: Lisboa Ginásio Clube

➤ Campeã da Europa Júnior em Tampilim Individual 2004; 16ª classificada nos Jogos Olímpicos Pequim 2008; 3ª Classificada no Teste Event Londres 01/2012; Finalista dos Campeonatos da Europa Sénior S. Petersburg 04/2012; Campeã Nacional TRI 2012.

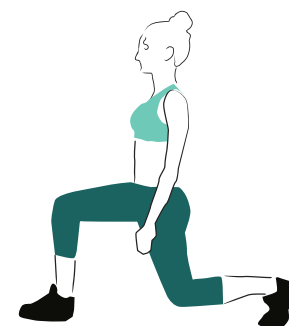
→ Alvo: Pernas

POSIÇÃO INICIAL:

→ Posição vertical, pés afastados à largura dos ombros, com os joelhos ligeiramente fletidos.

Passo a passo

- A partir da posição inicial, dê um passo à frente e flita os joelhos até a coxa da perna da frente ficar paralela ao chão (o joelho tem que formar um ângulo de 90°).



- O tronco deve manter-se na vertical e as costas devem estar direitas. O joelho da perna de trás não deve tocar o chão.

- **NÚMERO DE SÉRIES**
 - Faça três a quatro séries com 15 a 20 repetições do exercício.
 - Poderá optar por realizar as repetições seguidas com a mesma perna ou ir alternando a perna direita com a perna esquerda.

- **CUIDADOS A TER**
 - O joelho da perna da frente não deve ultrapassar a linha média do tornozelo e as costas devem manter a posição o mais direitas possível. 🙅

Dica
A execução mais dinâmica do exercício sem paragens (*lunge* a caminhar) é uma excelente forma de potenciar o seu resultado



JÉSSICA AUGUSTO

ATLETISMO

IDADE: 30 anos.
ALTURA: 1.65 m **PESO:** 46 kg

➤ Campeã Europeia de Corta-Mato (2010); 8º lugar na Maratona de Londres (2012); Campeã Nacional de 1.500 m (2011); Medalha de Ouro nos 5.000 m das Universiadas, Bangucoque (2007)