

PROPOSTA DE TREINO FUNCIONAL EM 20 MINUTOS

compromissos. “O melhor horário é aquele que se encaixa na rotina da pessoa e no qual ela sente mais disposição”, afirma o especialista.

Outra dica boa é priorizar treinos mais rápidos, escolhendo exercícios eficientes, mas que não consomem muito tempo. “As sessões de 20 a 30 minutos já são suficientes para manter a consistência”, garante Douglas. E para quem for viajar, na hora de arrumar a mala, vale guardar um espacinho na bagagem para equipamentos leves. “Podem ser elásticos de resistência ou, se possível, um tapete de ioga”, indica o educador físico.

Variando as atividades

Para quem não vai ter acesso às academias durante o período de descanso, existem diversas opções de treinos alternativos para executar. “Até mesmo subir escadas, passear com o cachorro, caminhar em vez de usar o carro, correr e andar ao ar livre em parques ou na praia já ajudam a evitar o sedentarismo”, cita Gisele.

- **Aquecimento (3 min):**
Polichinelos ou corrida estacionária.
- **Treino (4 rodadas):**
 - 10 flexões
 - 15 agachamentos
 - 20 abdominais (tradicional ou bicicleta)
 - 30 segundos de prancha
- **Descanso entre rodadas: 1 minuto.**
- **Finalização (3 min):**
Alongamento básico (pernas, braços e tronco).

Fonte: Douglas Cassimiro, educador físico especialista em fisiologia do exercício, prescrição de atividades físicas e gestão de academias.

Esportes e brincadeiras ao ar livre também são ótimas opções. Atividades aquáticas, como natação e jogos na piscina, combinam exercício e diversão. “Jogar frescobol e vôlei também são possibilidades em clubes e praias. Convide os amigos e a família e não fique parado”, sugere Gisele. Aqui, vale destacar a importância de se hidratar bem e evitar os horários mais quentes do dia.

Além disso, aproveitar para explorar a natureza é uma boa pedida, especialmente para quem está viajando e pode aproveitar para conhecer novos locais e paisagens. “Indico trilhas, caminhadas em parques ou escaladas”, sugere Douglas.

E para quem prefere treinar em casa ou no hotel, é possível montar sessões usando apenas o peso do corpo. “Flexões, agachamentos, pranchas isométricas e burpees são exercícios eficazes”, explica Douglas. Ele também sugere o uso criativo de objetos do cotidiano, como garrafas de água, para acrescentar um peso aos movimentos.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

EDIÇÃO ESPECIAL

Feira da Lua

Natal Empreendedor Criativo

emPODERA DF

Surprenda neste natal com presentes criativos e apoie o empreendedorismo no DF!

19 a 22 DE DEZEMBRO | 12H ÀS 22H | ENTRADA FRANCA

MEDIA PARTNER: **CORREIO BRAZILIENSE**
www.CORREIO BRAZILIENSE.com.br

INNOVA MULHER

Grupo Mulheres do Brasil

OBSERVATÓRIO DO EMPREENDEDORISMO FEMININO

ATIVA INSTITUTO

Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico, Trabalho e Renda

GDF

REALIZAÇÃO: **INSTITUTO CONECTA BRASIL**