

# DEDICATÓRIA

Este livro é dedicado a todos aqueles que contribuíram para a minha missão de proporcionar saúde a muitas pessoas.

## FICHA TÉCNICA

Título original: *7 Minutes to Fit*

Autor: Brett Klika

Texto © by Brett Klika

Todos os direitos reservados

Edição original publicada em língua inglesa

por Chronicle Books LLC, San Francisco, California

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2016

Tradução: *Jorge Almeida e Pinho*

Pré-impressão: *Miguel Trindade*

Impressão e acabamento: Multitipo - Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal n.º 403 359/16

1.ª edição, Lisboa, março, 2016

Toda a informação, técnicas e exercícios presentes neste livro pertencem unicamente a Brett Klika, especialista certificado em treino de força e condição física e *personal trainer*, o qual não age na qualidade de médico. Esta informação não deve ser interpretada como aconselhamento médico nem deve ser substituída por tratamentos indicados por profissionais de saúde. Consulte o seu médico ou profissional de saúde para verificar a sua condição física e respetivas limitações. O autor e o editor renunciam qualquer responsabilidade por lesões resultantes do seguimento das recomendações contidas neste livro.

Reservados todos os direitos  
para a língua portuguesa (exceto Brasil) à  
EDITORIAL PRESENÇA  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena  
info@presenca.pt  
www.presenca.pt

# ÍNDICE

- 4**     **INTRODUÇÃO:** Tem alguns minutos livres? Vamos ficar em forma
  
  - 8**     **PARTE UM:** Glossário de movimentos
  
  - 52**    **PARTE DOIS:** Cinquenta sessões de treino para fazer em qualquer sítio
    - 58**     **Exercícios para todo o corpo: Queimar o máximo de calorias**
    - 108**    **Exercícios para a parte superior do corpo: Modelar o tronco**
    - 128**    **Exercícios para a parte inferior do corpo: Flexibilidade e tonificação**
    - 148**    **Exercícios abdominais: Fortalecer o núcleo central do corpo**
  
  - 158**   **PARTE TRÊS:** Acrescentar variações ao programa
  
  - 160**   **AGRADECIMENTOS**
-

# Tem alguns minutos livres?

## Vamos ficar em forma

**E** **NQUANTO *PERSONAL TRAINER***, autor de diversos livros e orador motivacional, já ajudei dezenas de milhares de pessoas, em todo o mundo, a melhorar a saúde com o exercício físico e a integrarem esse exercício nas respectivas vidas. Demonstrei como podem fazê-lo nos escritórios e nas salas de estar, em campos de futebol, mas também, entre outros sítios, em campos agrícolas, em praias com sol e no cimo de montanhas nevadas, em comboios, em aviões. Ao mostrar que qualquer pessoa pode usar estrategicamente alguns exercícios físicos simples, ajudei desde atletas olímpicos a crianças obesas a transformarem as suas vidas.

Segundo o *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), o exercício físico regular é uma das coisas mais importantes que pode fazer pela sua saúde. Aqueles que praticam exercício físico com regularidade têm uma probabilidade muito menor de sofrer de doenças cardíacas, certos tipos de cancro, diabetes do tipo 2, depressão, irregularidades no sono, osteoporose, disfunções neurológicas e muitos outros problemas de saúde.

Apesar de se saber que a atividade física resultante do exercício diário pode melhorar a saúde, continuo a enfrentar a resistência de muitas pessoas condicionadas por

constrangimentos de tempo e que se veem privadas de energia, mas que se esforçam para encontrar alguns minutos ou a motivação para «ir ao ginásio». A boa notícia para todos é que o exercício físico não está confinado aos ginásios, às pistas de atletismo e aos estúdios. Um programa de exercício físico benéfico não necessita de equipamento especial, não custa nada e está à disposição de qualquer pessoa que tenha um espaço livre e uma cadeira.

Uma notícia ainda melhor, e anunciada pelos investigadores no campo da saúde e do rendimento físico, é que não é necessário exercitar-se durante longos períodos de tempo para ter a saúde, o rendimento e o corpo que ambicionamos. Bastam alguns segundos e o estado de espírito e a concentração mental melhorarão. Em poucos minutos, conseguimos aprimorar os índices de aptidão física (saúde cardíaca, sensibilidade à insulina e função metabólica) e aumentar drasticamente os níveis de circulação dos neurotransmissores que nos fazem sentir bem-estar. Com menos de trinta minutos de exercícios de alta intensidade, podemos provocar um impacto positivo no nosso metabolismo até um máximo de setenta e duas horas, diminuir a

probabilidade de morte prematura, aumentar o número de enzimas nos músculos que queimam as gorduras, melhorar o metabolismo da glicose e diminuir a gordura do corpo.

Tudo isto em apenas alguns minutos ao longo do dia! Antes de os miúdos se levantarem ou depois de irem para a cama, durante os trinta minutos que tem para almoço, durante o período de vinte minutos em que para de estudar... Estas situações podem tornar-se em oportunidades para melhorar a saúde e a energia.

*7 Minutos para Ficar em Forma* tem como objetivo ajudar a derrubar as barreiras que impedem de fazer exercício: a necessidade de mais minutos, dinheiro ou motivação para ir ao ginásio. Estas páginas ensinarão que, com a abordagem certa e o melhor equipamento para exercício físico jamais criado — o seu corpo —, pode tornar-se mais forte, mais apto fisicamente e queimar a gordura do corpo durante aqueles minutos livres que a sua vida atarefada lhe permite. O plano para o conseguir está nas suas mãos!

## Treino intervalado de alta intensidade: Mais resultados, menos tempo

Os exercícios físicos estratégicos e de alta intensidade são, muitas vezes, citados nas investigações sobre exercício eficiente. Este tipo de regime é usado, hoje em dia, por milhões de pessoas para alcançar resultados com o exercício físico num curto período de tempo.

O treino intervalado habitual — originalmente usado para melhorar o rendimento dos atletas de alta competição — aumenta a frequência cardíaca durante algum tempo, e é seguido de um período em que a frequência cardíaca diminui, ou «recupera». Pode executar um exercício durante um minuto, depois descansar durante um minuto, e repetir o processo dez vezes.

No treino intervalado de *alta intensidade*, aumenta drasticamente a frequência cardíaca, normalmente para cerca de 90 por cento do máximo, durante um curto período de tempo. O tempo de recuperação acontece normalmente num momento de descanso completo ou numa intensidade de ou abaixo de 70 por cento da frequência cardíaca máxima. Os programas de treino intervalado e de treino intervalado de alta intensidade

são alternativas aeróbicas ao treino de longa duração e de baixa intensidade, que há muito são seguidos pela grande maioria das pessoas dedicadas ao *fitness*.

Vários estudos comparativos entre o exercício de baixa intensidade e longa duração e o treino intervalado de alta intensidade revelaram que este último pode ser mais eficiente na queima de gorduras e na melhoria do rendimento físico. Cientistas na Austrália descobriram recentemente que o treino intervalado de alta intensidade durante sessenta minutos por semana resultava na mesma quantidade de perda de gorduras que sete horas de exercício físico de baixa intensidade. Por outras palavras, melhores resultados em muito menos tempo!

Apercebi-me da atração universal por esta abordagem mais eficiente ao exercício físico quando fui coautor de uma análise aos benefícios do treino intervalado de alta intensidade e curta duração para o *American College of Sports Medicine*. O jornal *New York Times* publicou essa análise e designou-a «O Exercício Físico Científico em 7 Minutos». O artigo tornou-se viral muito rapidamente e, hoje em dia, uma pesquisa por «exercício físico em 7 minutos» (*7-minute workout*) apresenta quase 100 milhões de resultados no Google.

## **Como usar este livro** *7 Minutos para Ficar em Forma*

apresenta cinquenta exercícios físicos intervalados, desde os localizados numa parte do corpo até um desafio revigorante para todo o corpo e destinado a queimar calorias. Tenho mais de quinze anos de experiência a criar exercícios personalizados para todos os níveis de aptidão física e para as diferentes partes do corpo. Para começar, criei um glossário de quarenta e um exercícios que exigem apenas o peso do seu corpo e uma cadeira. Cada exercício é cuidadosamente descrito e inclui uma ilustração para demonstrar como executar o movimento. Apesar de provavelmente reconhecer alguns destes movimentos da época das aulas de educação física, na prática desportiva, ou nas aulas de exercício físico, talvez não saiba que são alguns dos mais poderosos exercícios para aumentar a frequência cardíaca e modificar o corpo. Usados com as combinações certas de intensidade estratégica, podem produzir resultados impressionantes. Leia e siga as descrições no glossário e execute cada movimento com a técnica correta, para maior segurança e eficácia.

Depois de dominar os movimentos básicos, mergulhe nos cinquenta exercícios intervalados de alta intensidade. Estes estão

organizados de maneira a poder escolher se pretende exercitar todo o corpo ou uma área específica, como os braços, as pernas ou os abdominais. Mesmo nestes exercícios mais localizados, quase todos os músculos estão envolvidos de modo a criar um corpo mais equilibrado. Não é só um desafio único, serve também para impedir lesões e melhorar a postura.

Poderá escolher um exercício diferente todos os dias durante quase dois meses. Em cada dia, uma nova estratégia para a saúde, gastando o mínimo de tempo. Adeus aos exercícios repetitivos e aborrecidos! No final do livro, elaborei uma lista com possíveis variações dos exercícios para alargar as opções. Como pode ver, as oportunidades de diversificação são infindáveis. Pode fazer exercício em qualquer sítio, ao seu ritmo. Necessita apenas de se movimentar, transpirar, variar de exercícios e repetir. São programas cuidadosamente concebidos, divertidos e desafiadores. E lembre-se: o exercício não é um acontecimento, é um estilo de vida. É importante pensar o seguinte: «o movimento faz-me sentir bem, por isso vou fazê-lo sempre que puder».

Desfrute de saúde enquanto transpira, sorri e mantém a energia para o resto da vida usando apenas o seu corpo.

**PARTE UM**

# **GLOSSÁRIO DE MOVIMENTOS**

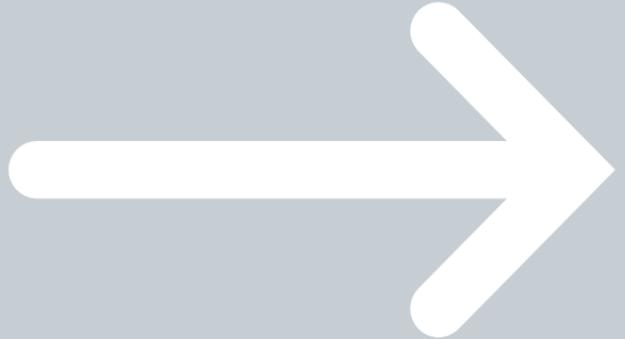
---



**Nesta secção, poderá encontrar instruções passo a passo** incluídas na parte dois sobre os cinquenta exercícios de alta intensidade baseados no peso do corpo. Quase todos os exercícios aqui apresentados exigem força, coordenação e flexibilidade de todo o corpo. Ainda que alguns exercícios se concentrem em certas áreas do corpo, a maioria implica que a integração das partes superior, inferior e central do corpo deve ser feita correta e eficazmente. Consulte esta tabela útil para saber qual a parte do corpo em que se concentra cada movimento:

### MOVIMENTOS LOCALIZADOS

MOVIMENTOS PARA TODO O CORPO	MOVIMENTOS PARA A PARTE SUPERIOR	MOVIMENTOS PARA A PARTE INFERIOR	MOVIMENTOS ABDOMINAIS
			



Estes exercícios foram estrategicamente selecionados porque são extremamente eficazes. Quase todos aumentam a frequência cardíaca ao mesmo tempo que melhoram a força e a flexibilidade. Se achar que um determinado exercício é doloroso ou demasiado avançado para si, pode simplesmente escolher um outro exercício para a mesma parte do corpo. Cada exercício indica a parte específica do corpo a que se dirige, pelo que os

pode trocar, caso seja necessário. Se os Afundos Laterais forem demasiado difíceis, escolha outro exercício para a parte inferior do corpo e que funcione melhor consigo, como por exemplo os Afundos Inversos. Pratique os exercícios ao seu ritmo, mas lembre-se de que, quando avançar para os cinquenta exercícios localizados, executará cada exercício durante trinta segundos, com um descanso de dez segundos.

---

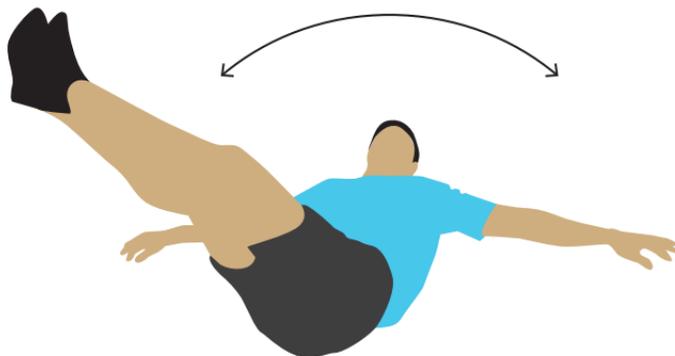
## DEZ E DUAS



Este exercício abdominal destina-se à área lateral do abdómen, que é tão difícil de trabalhar.

**1** Deite-se de costas com as pernas juntas, estendidas na direção do teto e perpendiculares ao solo. Os braços devem estar bem estendidos para os lados do corpo, formando um T.

**2** Mantendo as pernas juntas e os braços de lado, rode as pernas de um lado para o outro, como se estivesse entre a posição das dez horas e das duas horas num relógio.

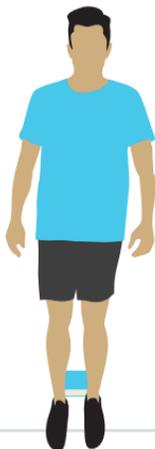


# CÍRCULOS DE AGILIDADE



O exercício Círculos de Agilidade aumenta a frequência cardíaca e proporciona um desafio único.

**1** Pouse um livro no chão e coloque-se cerca de 15 cm à frente.



**2** Mova os pés o mais rapidamente possível, enquanto olha em frente, e em círculo em torno do livro, no sentido dos ponteiros do relógio.



**3** Depois de terminar uma rotação completa, rode em sentido contrário, o mais rapidamente possível.



**4** Repita, alternando a rotação no sentido dos ponteiros do relógio com o movimento em sentido contrário. Olhe em frente durante todo o exercício (não deve efetuar o movimento como se estivesse a andar em roda fazendo círculos).

# SUPER-HOMEM ALTERNADO

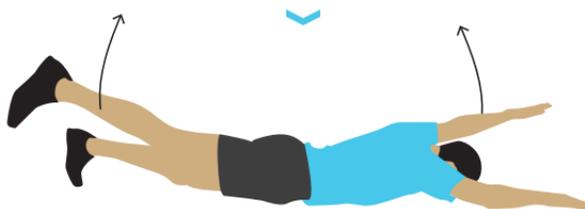


O exercício Super-homem Alternado desenvolve os músculos dorsais.

**1** Deite-se com o rosto virado para baixo e os braços esticados para a frente (imagine que é o super-homem em voo).

**2** Mantenha os braços e as pernas esticados e o queixo encostado ao peito, levante o braço esquerdo e a perna direita simultaneamente, sustentando essa posição por breves instantes no ponto mais alto do movimento.

**3** Regresse à posição inicial e repita o movimento, desta vez com o braço direito e a perna esquerda.



# EXTENSÃO EM EQUILÍBRIO

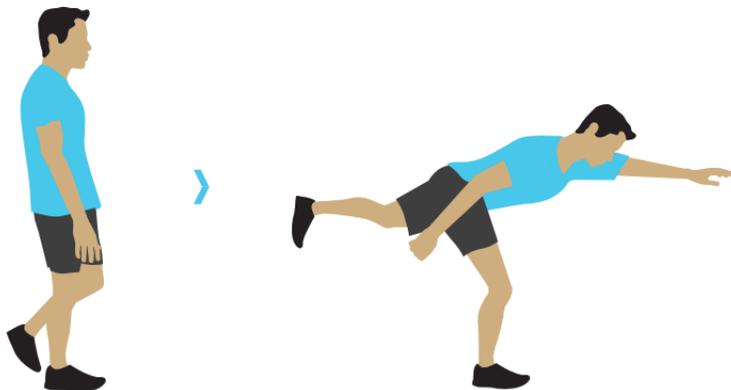


Além de melhorar o equilíbrio, este exercício concentra-se na flexibilidade, mobilidade e força das ancas.

**1** Mantenha-se de pé assentando o peso apenas sobre a perna direita, com o joelho esquerdo ligeiramente fletido.

**2** Sem fletir mais o joelho direito, dobre-se para a frente na zona da anca e estenda o braço esquerdo, ao mesmo tempo que estende e levanta a perna esquerda para trás. Dobre-se e estique o braço até que o tronco e a perna esquerda estejam numa posição paralela relativamente ao solo, tal como a anca.

**3** Mantenha o equilíbrio sobre a perna direita durante 30 segundos sem deixar o pé esquerdo tocar no solo. De seguida, repita o exercício sobre a perna esquerda.



# BICICLETAS



O exercício de Bicicletas incorpora as zonas superior, inferior e lateral dos abdominais.

**1** Deite-se de costas com as mãos agarradas atrás da nuca, de maneira a suportar o pescoço, com os cotovelos paralelamente ao solo e afastados da cabeça.

**2** Dobre os joelhos e levante os pés do chão, aproximando os joelhos na direção do peito, de modo que as coxas formem um ângulo de  $90^\circ$  relativamente ao tronco.

**3** Servindo-se desta posição para iniciar o exercício, levante simultaneamente a parte superior do tronco (como se estivesse a fazer

abdominais) e rode de maneira que o joelho esquerdo se aproxime do cotovelo direito.

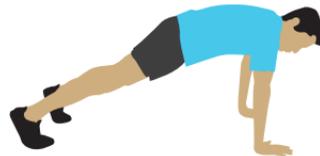
**4** Assim que o joelho esquerdo e o cotovelo direito se aproximarem o mais possível um do outro, regressse à posição inicial e repita com o joelho/cotovelo contrários de uma forma controlada.



# BURPEES



O exercício *Burpees* aumenta a frequência cardíaca ao mesmo tempo que permite queimar calorias.



**1** Comece na posição vertical com os braços bem esticados para cima.

**2** Agache-se e coloque as duas mãos no solo, ao lado dos pés.

**3** Salte com ambas as pernas para trás num só movimento, terminando na posição de Flexão (ver página 37).

**4** Regresse à posição de Agachamento encolhendo ambos os joelhos na direção do peito, terminando na mesma posição que no Passo 2.

**5** Regresse à posição inicial e repita o movimento.

# ABDOMINAIS CRUZADOS V-UPS



O exercício *Abdominais Cruzados V-Ups* implica o trabalho conjunto de ancas, abdominais e ombros.

**1** Comece por se deitar de costas, com os braços esticados lateralmente e as pernas abertas, de maneira a formar um V no solo.

**2** Levante o tronco como se estivesse a fazer abdominais. Simultaneamente, levante o braço esquerdo e a perna direita, aproximando-os um do outro num movimento cruzado, mantendo sempre o braço e a perna esticados. O braço direito e a perna esquerda devem manter-se no solo.

**3** Assim que a mão esquerda tocar no pé direito, regresse à posição inicial e repita o movimento com a perna/braço contrários.

