

Treinos outdoor – Raquel Antunes explica como elevar o desempenho

written by O Cidadão | 6 de Abril, 2026





Raquel Antunes. Foto de Instagram. Direitos Reservados

A subida das temperaturas e os dias mais longos convidam a explorar novas formas de movimento. Para todos os que querem tirar partido desta mudança de estação, a especialista em exercício físico e embaixadora da marca, **Raquel Antunes**, que partilha recomendações práticas para criar treinos desafiantes, adaptáveis a qualquer nível, com o apoio dos acessórios adequados.

No universo do fitness, persiste o mito de que os treinos em ginásio são mais completos. No entanto, segundo a especialista, existem diversas modalidades que podem ser feitas ao ar livre, desde treino de força, circuitos, HIIT, corrida, caminhada ou até atividades mais tranquilas como yoga. Uma das grandes vantagens do outdoor é precisamente a

flexibilidade, permitindo ajustar a intensidade dos exercícios consoante a condição física. Para iniciantes, a recomendação passa por optar por circuitos força com menor impacto, pausas mais longas e movimentos menos complexos. Por outro lado, por exemplo, se o objetivo for evoluir na corrida pode iniciar com caminhadas em ritmo acelerado, integrando progressivamente momentos de corrida leve até ganhar resistência.

O ambiente exterior oferece também inúmeras oportunidades para tornar a prática mais completa. Bancos, muros, escadas ou desníveis naturais funcionam como aliados para aumentar o desafio e a intensidade. Exercícios como step-up, bulgarian split squat, walking lunges ou toe taps são exemplos de como tirar partido do espaço envolvente para diversificar os estímulos.

Para potenciar mais estas sessões, Raquel recomenda apostar em acessórios como bandas elásticas ou cordas de saltar, ideias para trabalhar o corpo de forma global. Para quem procura elevar o nível, kettlebell, caneleiras ou fitas de suspensão, ajudam a tornar a prática mais exigente, mantendo o contacto com a natureza. Para quem tem pouco tempo ou prefere soluções simples, é possível criar rotinas eficazes sem recurso a equipamentos. Um circuito moderado pode incluir agachamentos, prancha, lunges reversos e mountain climbers. Para um ritmo mais intenso, a especialista sugere combinar sprints no lugar, agachamentos com salto e lunges com salto, garantindo um estímulo completo em poucos minutos.