

plano do mês

# Glúteos firmes

Os exercícios essenciais para o conseguir. ILUSTRAÇÃO RITA FERREIRA



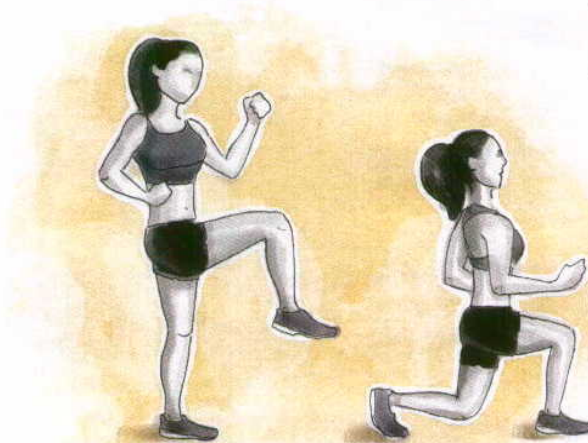
COLABORAÇÃO  
ALEXANDRE  
JUNIOR  
Personal trainer  
no Fitness Flut

ANTES DE COMEÇAR

**AQUECIMENTO**

Passadeira, elíptica ou bicicleta durante 25 minutos, da seguinte forma:

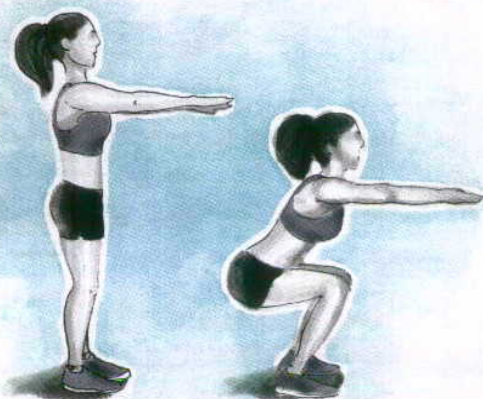
- ★ Nos primeiros 15 minutos, execute o exercício em velocidade normal.
- ★ Nos dez minutos finais, alterne, a cada dois minutos, entre velocidade mais intensa e velocidade inicial.



→3 séries de 12 repetições cada, alternadas com agachamentos.

**1 LUNGES DINÂMICOS**

De pé, com as pernas afastadas, alinhadas com a bacia, joelhos ligeiramente fletidos, costas direitas, abdominal contraído, dê um grande passo em frente fletindo os joelhos até fazer um ângulo de 90°C com as pernas. Repita o movimento alternadamente com cada perna.

**2****AGACHAMENTO**

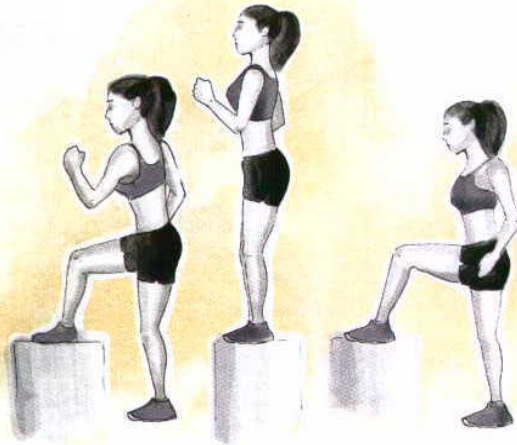
De pé, com os pés à largura dos ombros e joelhos ligeiramente fletidos, costas direitas e abdominal contraído, eleve os braços à frente à altura dos ombros.

Desça como se se fosse sentar, colocando a bacia para trás, com o tronco ligeiramente inclinado à frente e fletindo os joelhos sem que estes ultrapassem a linha da ponta dos pés.

→3 séries de 15 repetições cada, nos intervalos dos lunges dinâmicos.



em forma \*



# 3

## STEP

Suba e desça do banco com a mesma perna, trocando de perna no final de cada série.

→ 3 séries de 15 repetições com cada perna, alternadas com a ponte de ombros.

# 4

## PONTE DE OMBROS

Deitada, com joelhos em flexão, pés apoiados no chão e braços ao longo do corpo, eleve a anca, contraindo ao máximo os glúteos e abdômen. Volte à posição inicial e repita.

→ 3 séries de 20 repetições cada, nos intervalos do step.



«Tonificar os glúteos é um dos objetivos mais desejados pelo público feminino no ginásio, por isso, estabeleci esta série de exercícios. As minhas alunas gostam muito do treino e ainda mais dos resultados»

ALEXANDRE JUNIOR

**70%**

do formato do corpo é definido pela genética.

**3x por semana**

execute este treino criado para glúteos firmes. Complemente com uma alimentação equilibrada e boas noites de sono.

**25 minutos**

de aquecimento preparam os músculos para o treino, melhoram a condição cardiovascular e potenciam os resultados.

**¾ hora**

É o tempo de que vai precisar para executar este plano.