



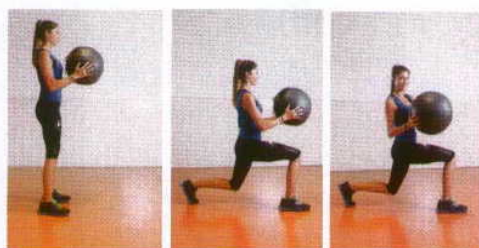
CINTURINHA DE VESPA!

A tão desejada silhueta "cinturinha de vespa" está relacionada com as belas curvas da anatomia feminina. Estas curvas fazem parte do "target" feminino e têm como influência determinante, muitas das vezes, a genética; mas podem ser "trabalhadas" ou melhoradas com disciplina e muito treino específico e localizado.

Lembra-te que esta silhueta existe como consequência da combinação das curvas de glúteos e coxas, mais abdómen. Por isso se queres atingir este objetivo, aqui vai uma série de exercícios específicos cujos resultados aparecem segundo o teu empenho e persistência. Não existe uma "fórmula mágica", mas apresentamos um esquema de treino que seguramente te vai ajudar neste objetivo, por isso levanta-te da cadeira e toca a treinar...

1. Elítica

> 15 minutos.



2. Lunge dinâmico com rotação do tronco com bola

> 3 séries de 16 repetições com 30 seg. de intervalo.

3. Passada lateral com agachamento

> 3 séries de 15 repetições com 30 seg. de intervalo.



4. Rotação do tronco com bola

> 3 séries de 12 repetições (cada lado) com 30 seg. de intervalo.



5. Lunge com rotação de tronco com Rip Trainer

> 3 séries de 20 repetições (cada lado) com 30 seg. de intervalo.



6. Remada unilateral com rotação de tronco com TRX

> 3 séries de 12 repetições (cada lado) com 30 seg. de intervalo.



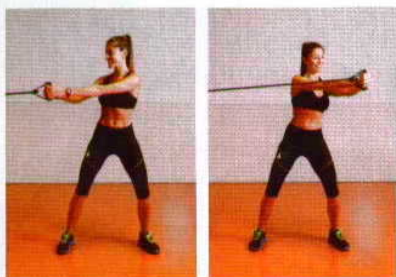


Por: Alexandre Júnior (Personal trainer no Fitness Hut)
Fotografia: Pedro Lopes

Mulher

7. Rotação de tronco com elástico

> 3 séries de 20 repetições (cada lado) com 30 seg. de intervalo.



8. Prancha com flexão de joelho e rotação do tronco

> 3 séries de 20 repetições (cada lado) com 30 seg. de intervalo.



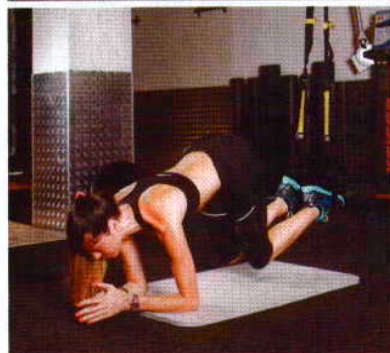
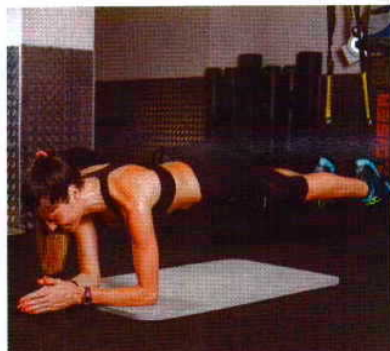
9. Plank (prancha) com bosu

> 3 séries de 30 seg. com 15 seg. de intervalo.



10. Abdominal infra com TRX

> 3 séries de 25 repetições com 30 seg. de intervalo.



11. Prancha em TRX

> 3 séries de 30 seg. com 15 seg. de intervalo.



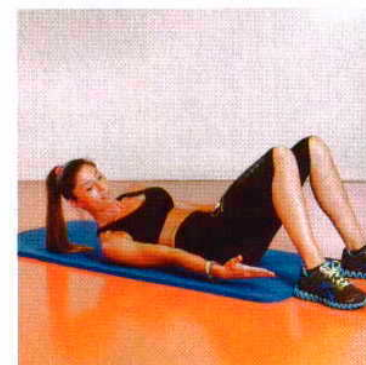
12. Abdominal com alternância de braços e pernas

> 3 séries de 30 seg. com 15 seg. de intervalo.



13. Abdominal com inclinação de tronco

> 3 séries de 30 seg. com 15 seg. de intervalo.



OS ESPECIALISTAS SPORT LIFE

Alexandre Júnior, personal trainer no Fitness Hut Amoreiras
Contactos: fonte_junior@yahoo.com
t. 918 596 386

Maria Lobo, personal trainer no Fitness Hut Picoas
Contactos: loba.ma15@hotmail.com
t. 913 522 526

