



BEM-ESTAR

GLÚTEOS TOP

ELEGANTE em 6 passos!

Siga este esquema de exercícios e faça sucesso naquelas calças justinhas que estão guardadas há tanto tempo...

Axperiência mostrou-lhe que todas as mulheres ambicionam umas nádegas firmes. Por isso, o *personal trainer* Alexandre Júnior desenvolveu a série de exercícios "Top". Para além do lado estético, o PT

sublinha que os resultados são bons para a saúde, uma vez que a musculatura das costas e pernas é trabalhada, proporcionando firmeza e diminuindo lesões e problemas inerentes ao desgaste dos músculos pela idade. ■



1

Em pé, pernas alinhadas com a bacia, joelhos ligeiramente fletidos, costas direitas, abdominal contraído, perna de trás apoiada sobre a ponta do pé. Passadas largas, repetindo o movimento alternadamente. (3 séries de 12 passadas).

ALEXANDRE JÚNIOR,
personal trainer
no ginásio Fitness Hut





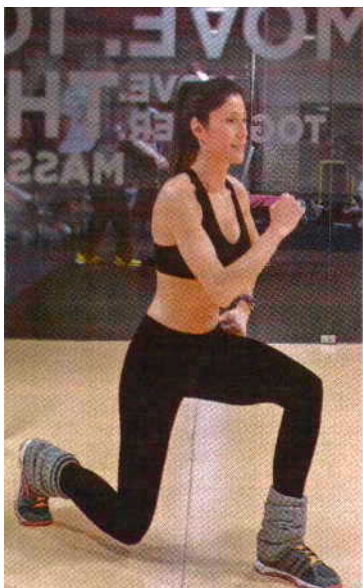
3

Subir e descer o banco (ou step) com a mesma perna. A perna que está fixa no banco permanece aí durante toda a série. Alternar a perna a cada série (3 séries de 15 repetições com cada perna).

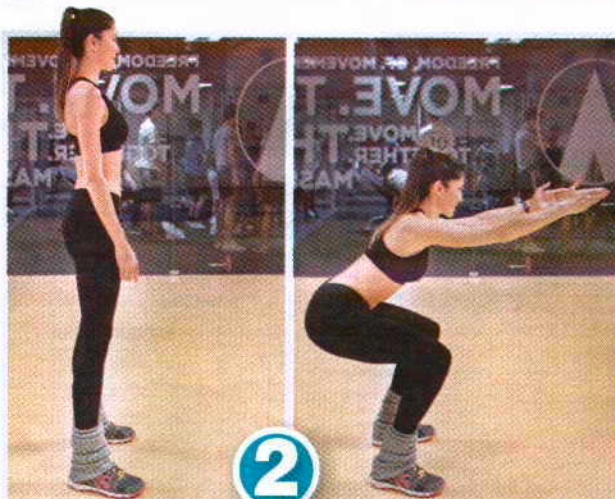


4

Segurar o "kettlebel" com as duas mãos e subir, contraindo os glúteos ao final do exercício. Manter a parede abdominal sempre contraída. Os braços mantêm-se em extensão segurando o peso (de 8 ou 12 kg). Voltar à posição inicial (intercalar exercícios 3 e 4 entre cada série).



Antes de dar início ao esquema, não se esqueça de fazer um aquecimento de cerca 25 minutos na passadeira, elíptica ou bicicleta.



Em pé, braços em extensão a 90° do chão, pés à largura dos ombros, joelhos ligeiramente fletidos, costas direitas e abdominal contraído. Descer, inclinando ligeiramente o tronco à frente, como se se fosse sentar (3 séries de 15 agachamentos).



5



Deitada com o abdómen para cima, joelhos dobrados, pés no chão e braços ao longo do corpo. Elevar a anca e, em cima, contrair ao máximo os glúteos e abdómen.



6



Deitada com o abdómen para baixo, apoie a ponta dos pés e braços a 90°. Elevar um braço, contraindo ao máximo o abdominal durante todo o exercício. Voltar à posição inicial e trocar de braço (3 séries de 15 repetições. Entre cada série, fazer 20 repetições do exercício 5).