

Comportamento > Como Ficar em Forma em 7 Minutos

Desejo receber as últimas notícias da Máxima

SIM

Não, obrigado

COMO FICAR EM FORMA EM 7 MINUTOS

Quando a preparação para o Natal não permite idas frequentes ao ginásio há um plano infalível para manter a forma. O Fitness Hut mostra que é possível numa sequência de 7 exercícios.

Por Rita Avelar

Tweetar 0

FB share



1º minuto: Squats ou Squat Jumps



Sugestões de Natal

BOUTIQUE DOS RELÓGIOS

Tangle Teezer
Desembaraçar o cabelo deixou de ser problema!

VOTE AQUI

2014 PRÉMIO MÁXIMA MULHER DE NEGÓCIOS

100 HOMENS

LOGIN
Não está registado? Clique aqui

LOGIN
Esqueceu sua password?

Com a chegada do Natal, é praticamente impossível manter a ordem regular das idas ao ginásio. A azáfama própria a esta época afasta para segundo, terceiro ou quarto plano a rotina de treino. É a pensar nisso mesmo que o Fitness Hut sugere um plano de treino diário em apenas 7 minutos - para que não ofereça resistência às saborosas rabanadas nesta consoada.

Amâncio Santos, Club Manager Fitness Hut Amoreiras, define o "7 Minute Christmas Workout" - um plano de 7 exercícios diários que utilizam apenas o peso do corpo e que podem ser realizados por qualquer pessoa, em qualquer lugar.

Cada exercício deverá ser cumprido em 1 minuto e o nível de repetições ao circuito deverá ser efetuado mediante o nível de prática - nível iniciado: 1 repetição do circuito; nível intermédio: 2 repetições; nível avançado: 3 repetições.

7 minutes Christmas Workout:

#1 - Squats ou Squat Jump (agachamentos)

#2 Mountain Climb (subida de "montanha")

#3 Push Ups (flexões)

#4 Lunges ou Power Lunges (alongamento)

#5 Plank (prancha)

#6 Burpees (agachamento, flexão de braços e salto vertical)

#7 Lateral Plank (prancha lateral)

Etiquetas: 7 Minute Christmas Workout, Exercicio, Forma, Fitness Hut, Linha, Amâncio Santos, Natal

SHARE



ARTIGOS RELACIONADOS

- 50 Prendas para a Mãe Fashionista
- Conheça o menu especial de festas do Ritz
- O Vestido de Festa que Você Precisa
- 8 Regras de Ouro para Manter a Linha no Natal
- Noite de consoada
- 8 Regras de Ouro para Manter a Linha no Natal
- 10 erros de moda a evitar neste Natal
- Feira dos Sabores no Jardim Botânico da Ajuda
- Máxima de Dezembro nas bancas!
- Montras e Decorações de Natal pelo Mundo