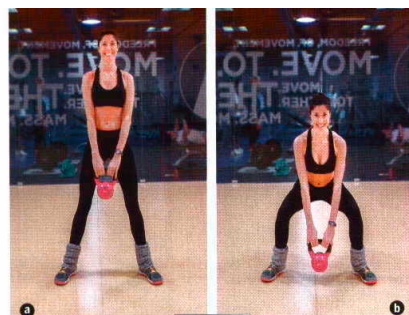




## EM FORMA

## PERNAS MAIS FIRMES

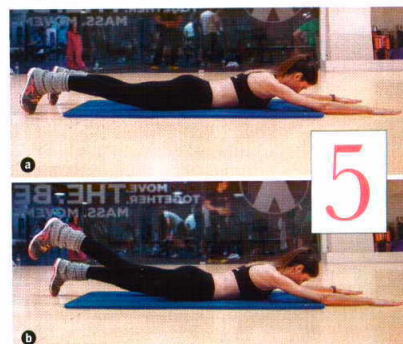
*O personal trainer do Fitness Hut Amoreiras, Alexandre Júnior, dá-lhe 5 exercícios fáceis para fazer no ginásio ou em casa. Um plano de treino para pernas e glúteos para gastar até 350 calorias.*



3x15

## EXTENSÃO DA COXA

- Deite-se de barriga para baixo com pés e pernas esticados e à largura dos ombros.
  - Contraia os glúteos e levante a perna, mantendo-a esticada.
  - Baixe a perna e repita com a outra.
- Faça 3 séries de 15 repetições.

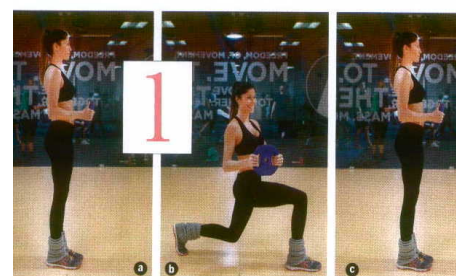


4

3x20

## SQUAT COM KETTLEBELL

- Afaste os pés, ultrapassando ligeiramente a largura dos ombros e apontando para a frente. Costas direitas, ombros para trás, peso agarrado com as duas mãos entre as pernas.
- Flecta os joelhos como se fosse sentar-se numa cadeira. Ombros para trás enquanto o peso desce a direito, sem tocar no chão.
- Volte à posição inicial enquanto contrai os glúteos e mantém as costas direitas. Faça 3 séries de 20 repetições.



## AQUECIMENTO

**NO GINÁSIO:** 15min de passeiraou elíptica em velocidade normal e mais 10min, alternando a cada 2min, entre velocidade mais intensa e a inicial.  
**EM CASA:** salte à corda durante 2 minutos.

3x20

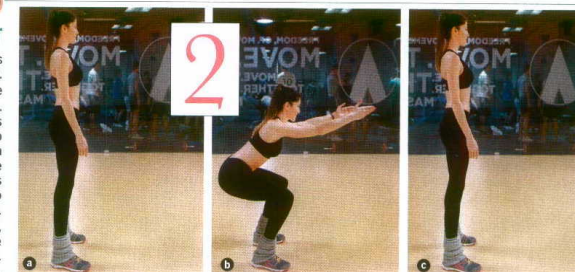
## LUNGES COM ROTAÇÃO

- Com os pés juntos, agarre um peso com os braços semifletidos.
- Avance um pé e flecta os joelhos até a coxa da perna da frente ficar paralela ao chão (com o joelho a formar um ângulo de 90°).
- Recue e repita com o outro pé. Faça 3 séries de 20 repetições.

3x20

## AIR SQUAT

- Afaste os pés à largura dos ombros. Braços ao lado do corpo.
- Dobre os joelhos como se fosse sentar-se numa cadeira. Mantenha os ombros para trás e peito para a frente enquanto os braços sobem. Mantenha a planta do pé bem fixa no chão e as costas direitas e garanta que os joelhos não ultrapassem a ponta do pé.
- Volte à posição inicial, contraindo os glúteos e mantendo as costas direitas. Faça 3 séries de 20 repetições.



3x20

## ELÁSTICOS COM ABDUÇÃO DE PERNAS

- Coloque o elástico à volta do tornozelo e com o outro pé pise o resto do elástico de forma a criar tensão.
- Suba a perna ao lado, ligeiramente fletida, contraindo os glúteos e com os pés paralelos.
- Troque de pé. Faça 3 séries de 20 repetições.

