

Modele o seu corpo!

Siga estes exercícios e fique em forma

Pedimos ajuda ao Fitness Hut para um passo a passo de exercícios ideais para modelar o corpo e o resultado não podia ser melhor. Estes exercícios, só por si, não fazem milagres, mas garantimos que com alguma persistência e com a adoção de uma alimentação mais saudável, vai ter resultados. E dos bons!

Texto **Patrícia Gaspar e Silva** Exercícios: **Carmen Gonçalves** PERSONAL TRAINER FITNESS HUT LINDA-A-VELHA
Fotografia **José Bispo**

1

LUNGES DINÂMICOS



3 séries com 15 repetições cada uma.

Quando fizer este exercício, lembre-se de não inclinar as costas. Descanse entre 30 e 45 segundos entre séries. Este exercício deve ser feito com recurso a carga. Se não tiver pesos, use algo que tenha em casa, como pacotes de arroz ou garrações de água.

2

PESO MORTO

3 séries com 15 repetições cada uma. Comece com as costas direitas, os joelhos ligeiramente fletidos e os braços esticados a segurar a barra em frente ao corpo. Desça e suba a barra sempre junto ao corpo. Utilize uma carga que lhe permita completar o exercício sem comprometer a técnica. Faça pausas de 30 a 45 segundos entre as séries.

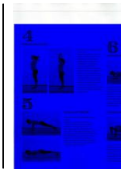


3

EXERCÍCIOS PARA GLÚTEOS



3 séries com 15 repetições cada uma. Comece por colocar caneleiras nos tornozelos. Vai trabalhar uma perna de cada vez, por isso, lembre-se que terá de fazer 3 séries e 15 repetições com cada uma das pernas. Posicione-se com os antebraços apoiados no chão, leve o joelho em direção ao peito e empurre o pé em direção ao teto, mantendo a perna sempre fletida. Descanse 30 a 45 segundos entre séries.



4

PRESS FRANCÊS



3 séries com 15 repetições cada uma.
Escolha os pesos que vai utilizar e tenha em conta que deve utilizar uma carga que lhe permita completar o exercício sem comprometer a técnica. Comece por fletir os braços que estarão a segurar o peso atrás da nuca. Mantendo os braços encostados ao corpo e os cotovelos a apontar para a frente, levante os braços até os ter totalmente esticados. Faça uma pausa de 30 a 45 segundos entre cada série.

5

PUSH UP TRICEP



3 séries com 15 repetições cada uma.
Coloque o corpo em prancha e posicione as mãos com um ligeiro intervalo entre elas. Os cotovelos devem estar sempre junto ao corpo. Se sentir que não consegue completar as 3 séries de 15 repetições em prancha, pode optar por colocar os joelhos no chão e terminar o exercício nessa posição. Descanse entre 30 a 45 segundos entre séries.

6

PRANCHA FRONTAL



Apoie os antebraços no chão, as pernas esticadas, os pés apoiados na ponta dos dedos e mantenha as costas sempre direitas. Permaneça nesta posição durante 1 minuto. Se não conseguir completar todo o exercício nessa posição, pode colocar os joelhos no chão e concluir o tempo que falta. Faça 2 séries com 1 minuto cada.

PRANCHA LATERAL



Apoie o antebraço no chão, estique as pernas e mantenha as costas bem direitas. Permaneça nesta posição durante 1 minuto. Se não conseguir completar todo o exercício nessa posição, pode apoiar o joelho que está mais próximo do chão e concluir o tempo que falta. Faça 2 séries com 1 minuto cada.