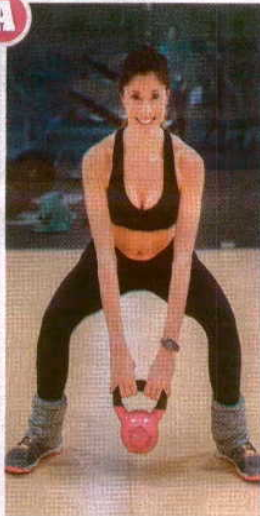
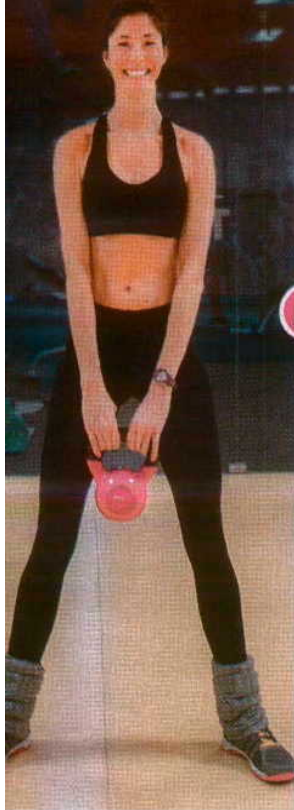




EM FORMA

DURINHO E EMPINADO

# Não deixe "cair" O BUMBUM



**N**A transição do verão para outono é natural deixar-se para trás algumas rotinas que o bom tempo estimula. Uma delas é, invariavelmente, o exercício físico. O frio, que aos poucos vai chegando, e a chuva, que incomoda cada vez mais, parecem não conseguir conciliar-se com a nossa própria disposição. Mas contrarie a tendência e mexa-se! É que o inverno é

**Não arranje desculpas para ser preguiçosa... Mesmo em casa, pode exercitar-se e conseguir um corpo mais definido e com saúde.**

propício a acumular umas gordurinhas extra e nem sempre as camisolas de lã largas conseguem disfarçar os quilinhos a mais. O *personal trainer* Alexandre Júnior ensina-a a exercitar-se no conforto do seu lar e

sem grandes dificuldades. A revista **Maria** deixa-lhe o alinhamento da sequência de exercícios propostos pelo profissional. Mas não se esqueça de começar pelo aquecimento e de fazer uns alongamentos no fim.



**Squat com kettlebel + banco ou step**

Banco ou step (altura referente ao ângulo de 90° de joelho) de três séries, com 15 repetições para cada perna. Ao final de cada série, com 15 repetições para cada perna, execute o squat com kettlebel (8 ou 12 kg) 15 vezes.

**A) SQUAT COM KETTLEBEL** – Na posição final de squat e com o kettlebel seguro pelas duas mãos, inicie a extensão total de joelhos e coxas contraindo os glúteos ao final do exercício. Mantenha a parede abdominal sempre contraída durante o movimento. Conserve os braços em extensão segurando o peso. Em seguida, volte à posição inicial.

**B) BANCO OU STEP** – Suba e desça o banco com a mesma perna – a que está fixa no banco permanece assim durante toda a série. Alterne a perna a cada série.



**Shoulder bridge**

Execute no chão 20 repetições.

**C) SHOULDER BRIDGE** – Deitada, com o abdômen para cima, joelhos em flexão, pés completamente apoiados no chão e braços ao longo do corpo, execute a elevação da anca, com atenção ao final do movimento inicial. No ponto de elevação mais alto, contraia ao máximo os glúteos e o abdômen. Volte à posição inicial e, ao tocar o solo, execute novamente o exercício.