

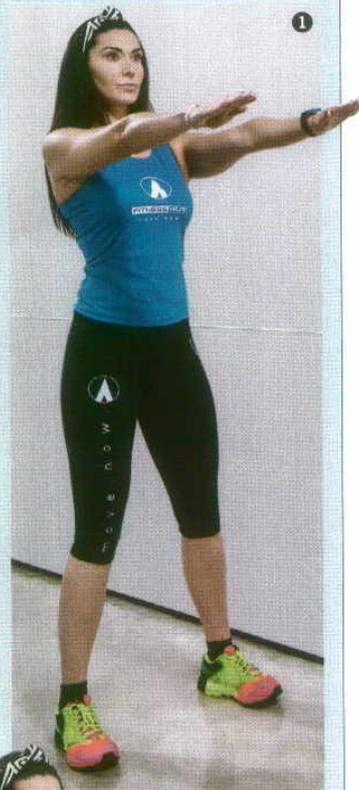


forma

AGACHAMENTO AIR SQUAT

5 séries, 12 repetições, intervalo de 10 segundos entre cada série

1 Fique de pé, com as pernas afastadas à largura dos ombros, joelhos ligeiramente fletidos e braços esticados à frente.



2 Flita os joelhos como se se fosse sentar numa cadeira, mantendo as costas direitas e assegurando-se que os joelhos não ultrapassam as pontas dos pés. Volte à posição inicial.

O TREINO DAS SUPERMODELOS

Com o treino certo, é possível conseguir o corpo tonificado e saudável das modelos mais aclamadas.

Por Alexandre Júnior, personal trainer do Fitness Hut Amoreiras

Antes de iniciar o treino não se esqueça de fazer 30 minutos de aquecimento. Se estiver no ginásio: 5 min. de elítica (ritmo moderado), 5 min. de remo (intenso), 5 min. de elítica (moderado), 5 min. de remo (intenso), 5 min. de elítica (moderado) e 5 min. de remo (intenso). Em casa, seja criativa e alterne entre jumping jacks (tesouras), corrida no mesmo sítio e salto à corda, por exemplo.



MODELO: ANA SALDÓ,
PERSONAL TRAINER
FITNESS HUT OLIVAIS;
FOTOS: LIETE QUINTAL
(FACEBOOK.COM/
LIETECOUTOQUINTAL)

Veja o treino completo em...

www.activa.sapo.pt



AGACHAMENTO UNILATERAL COM ABDUÇÃO DE PERNAS

5 séries, 15 repetições, para cada lado, intervalo de 30 segundos entre cada série

1 Coloque-se na posição de agachamento com um pé no chão e o outro no step.

2 Eleve o tronco, esticando os joelhos (não completamente!), e estenda lateralmente a perna do chão. Volte lentamente à posição inicial.



1



AGACHAMENTO COM SHOULDER PRESS

5 séries, 12 repetições, intervalo de 30 segundos entre cada série

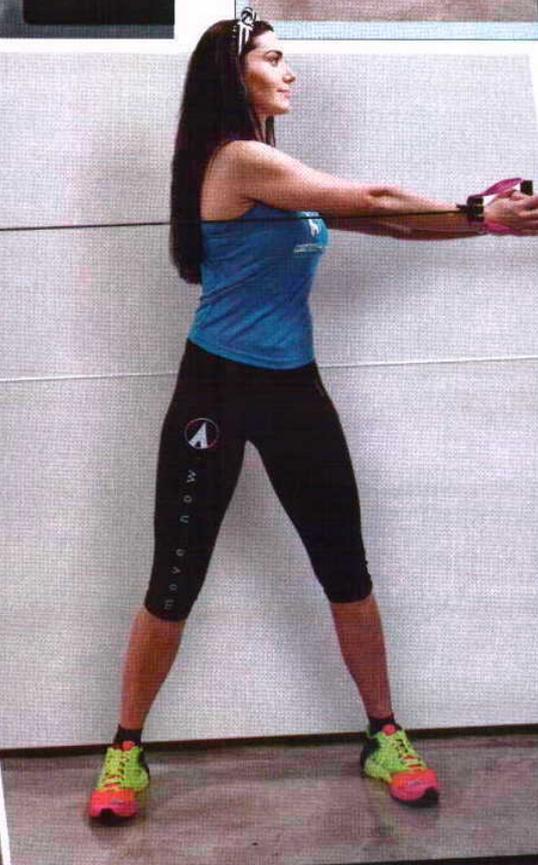
1 Com as pernas afastadas à largura dos ombros e os joelhos ligeiramente fletidos, segure os halteres à altura dos ombros.

2 Flita os joelhos, como se fosse sentar numa cadeira com as costas direitas e com cuidado para que os joelhos não ultrapassem a linha dos pés.

3 Volte à posição inicial e aproveite o impulso para esticar os braços, mantendo-os 'colados' às orelhas. Retome a posição inicial.



3



ROTAÇÃO DE TRONCO COM ELÁSTICO

5 séries, 20 repetições curtas, para cada lado, intervalo de 30 seg. entre cada série

1 Prenda o elástico num ponto fixo e à altura do peito. Em pé, com os pés paralelos, segure o elástico com os braços estendidos à frente do peito.

2 Rode ligeiramente o tronco para o lado oposto ao do elástico, mantendo os pés no chão.

3 Rode o tronco um pouco mais, voltando depois à posição inicial.