

bodylove fitness

DUPLA

INVENCIÍVEL

Nunca
sentes von-
tade de praticar
desporto? Mas, e se
for a dois? Desafia a tua
melhor amiga para um
treino de cardio
e resistência



Faz este treino 3 vezes por semana e regista o progresso assinalando com um X o quadrado correspondente depois de terminares.



CONHECE AS TREINADORAS

Cláudia Estrela é instrutora e personal trainer no Fitness Hut e Nádía Antunes é instrutora, gym service e personal trainer no Fitness Hut.



PERNAS TONIFICADAS

1 Agachamento com salto. Com os pés à largura dos ombros, flete os joelhos e estende os braços para trás. Inclina o tronco ligeiramente para a frente. Dá um salto e estende os braços em direção ao teto. Regressa à posição inicial.

2 Agachamento com carga. Com os pés à largura dos ombros, flete as pernas, estende os braços para a frente e segura o haltere com as duas mãos. Ergue-te e retoma a posição inicial.

BRAÇOS E PERNAS EXEMPLARES

1 Flexão de braços. Fica em posição de prancha, com as mãos ligeiramente mais afastadas do que o nível dos ombros e pernas alinhadas. Flete os cotovelos até o tronco ficar a poucos centímetros do chão. Estende os braços e eleva o corpo para cima.

2 Burpees. Com os pés ligeiramente mais afastados do que o nível dos ombros, flete os joelhos e estende os braços para a frente. De seguida, realiza um rápido movimento de forma a ficares em posição de prancha e ergue-te até ficares de pé com os pés afastados e os braços estendidos em direção ao teto.



SOBE E DESCE

1 Extensão de tríceps com kettlebel. Coloca-te de joelhos no chão e estende os braços em direção ao teto, enquanto seguras o kettlebell com as duas mãos. O peso deve ficar acima do nível da cabeça. De seguida, empurra os cotovelos ligeiramente para a frente e desce, lentamente, o kettlebell atrás da cabeça e flete os cotovelos. Realiza o movimento inverso, subindo o peso em direção ao teto.

2 Mountain climber. Fica em posição de prancha, com as mãos diretamente debaixo dos ombros, zona abdominal contraída e costas direitas. Leva o joelho esquerdo em direção ao cotovelo. Quando desceres o joelho esquerdo, levanta o direito. Mantém as ancas sempre ao mesmo nível, o abdominal contraído e as mãos em contacto com o chão.



ABDOMINAIS LISOS

Vão necessitar de uma bola suíça. Deitadas de barriga para cima, entrelacem as pernas. Os braços devem estar estendidos acima do nível da cabeça e uma de vocês está a agarrar a bola. Realizem a extensão do tronco, enquanto contraem a zona abdominal e alternam a bola entre vocês, como ilustrado na imagem. Retomem a posição inicial e repitam o exercício.

