



#EM FORMA



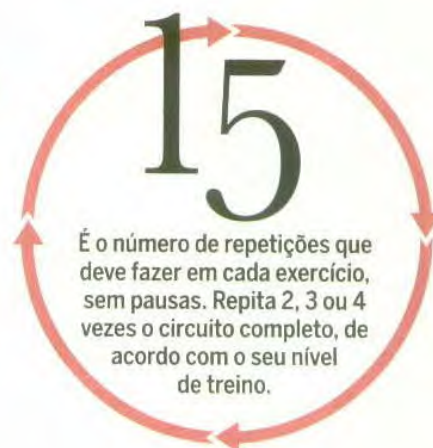
# CHEGUE A AGOSTO SEM BARRIGA

Se pensa que já é tarde para chegar às férias (e ao seu biquíni) sem aquele 'pneuzinho' irritante, experimente seguir esta rotina de exercícios simples, que pode fazer em qualquer lado, num plano infalível pensado (e exemplificado) para si por Estrela Silva, personal trainer do Fitness Hut.



## AGACHAMENTO COM PRESS DE OMBROS

Com os pés à largura dos ombros e halteres nas mãos, faça o agachamento até que as suas pernas fiquem num ângulo de 90°; volte à posição inicial, empurrando os pesos em direção ao teto.



## MOUNTAIN CLIMBERS

Em posição de prancha (mãos por baixo dos ombros e corpo reto), puxe o joelho em direção ao cotovelo, alternando as pernas.



## PONTE DE GLÚTEOS COM HALTERES

Deitada de barriga para cima, com as pernas fletidas e os halteres em cima das coxas, suba a bacia apertando bem os glúteos e os abdominais, regressando depois à posição inicial.







## #EM FORMA

LUNGE DINÂMICO  
À FRENTE  
COM HALTERES

Dê um passo em frente, afundando o joelho de trás em direção ao chão e não deixando que o joelho da frente ultrapasse a linha do pé. Volte à posição inicial e repita com a outra perna.

CORRIDA  
COM  
JOELHOS  
ELEVADOS

Traga os joelhos até ao nível da bacia, alternadamente, a um ritmo rápido.

ABDOMINAIS  
INFERIORES  
NA BARRA

Pendurada na barra, traga os joelhos em direção ao peito. Se necessário, coloque um banco por baixo e vá tocando nele com os pés a cada repetição.



## SQUAT BURPEES

Faça um agachamento fletindo os joelhos como se se fosse sentar numa cadeira; coloque as mãos no chão e salte para a posição de prancha; traga os pés para junto das mãos voltando à posição de agachamento; salte, esticando o corpo em direção ao teto.



*Para uma barriga lisa, a alimentação não é menos importante: coma saladas com alimentos ricos em potássio (espinafres, tomate, manga), que ajudam a prevenir a retenção de líquidos.*