



EM FORMA

6 EXERCÍCIOS PARA FAZER DE FÉRIAS NA PRAIA

Acordamos de manhã e quando abrimos a janela, ainda despenteadas e com vontade de ficar mais cinco minutos na cama, deparamo-nos com um sol radiante e um dia de verão maravilhoso. E surge o dilema: vou treinar ou vou a correr para a praia? Agora já não é preciso optar...

EXECUTE 30 SEGUNDOS DE CADA EXERCÍCIO E REPITA CADA UM 3 A 4 VEZES.

1

PRANCHA

Apoie os antebraços e a ponta dos pés no chão e mantenha a bacia à altura dos ombros. Aperte os abdominais e os glúteos, dando estabilidade à bacia e à cintura escapular. Perfeito! É dos melhores exercícios para trabalhar o 'six pack'.



2

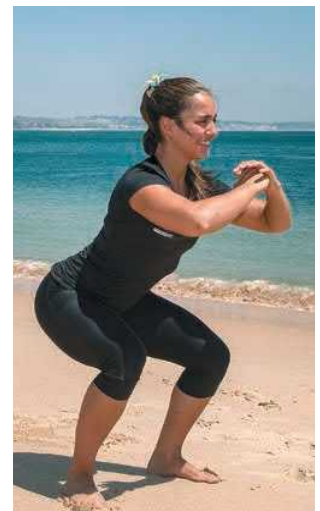
CARANGUEJO

Sentada, mãos por baixo dos ombros e pés por baixo dos joelhos. Aperte os glúteos e eleve a bacia do chão. A mão oposta à perna toca no pé. Alterne os lados. É um excelente exercício para trabalhar os abdominais, pernas, glúteos e braços.

3

AGACHAMENTO

Pernas à largura da bacia, ponta do pé ligeiramente para fora. Sente-se para trás, não deixando que os joelhos ultrapassem a linha das pontas dos pés. Mantenha o tronco paralelo às canelas e o peito aberto.





4

TRÍCEPS

Numa cadeira ou até mesmo numa rocha, coloque as mãos por baixo dos ombros.

Afunde a bacia fletindo os cotovelos. As pernas podem estar fletidas ou esticadas, dependendo da intensidade que quiser dar ao treino.



A SUA PERSONAL TRAINER! Catarina Faroppa é instrutora nos clubes Fitness Hut de Massamá, Oeiras e Cascais e prova que é possível conciliar férias e treino, para compensar os deslizes na alimentação.



FLEXÕES DE BRAÇOS

Mantendo as mãos na linha do peito, flita os cotovelos e empurre o chão, mantendo a bacia à altura dos ombros. Desafie uma amiga (ou amigo!) para ver quem faz mais flexões em 30 segundos.



6

BEAR CRAWL

Posição de quatro apoios, mãos à largura dos ombros e pernas à largura da bacia. Retire os joelhos do chão, mantendo as pontas dos pés e as mãos apoiadas. Espreguice contra o chão para ativar a cadeia posterior do tronco. Neste exercício até os mais novos podem participar, fazendo corridas em Bear Crawl. É só delimitar um corredor e ver quem chega primeiro. Quem disse que treinar tem de ser aborrecido?