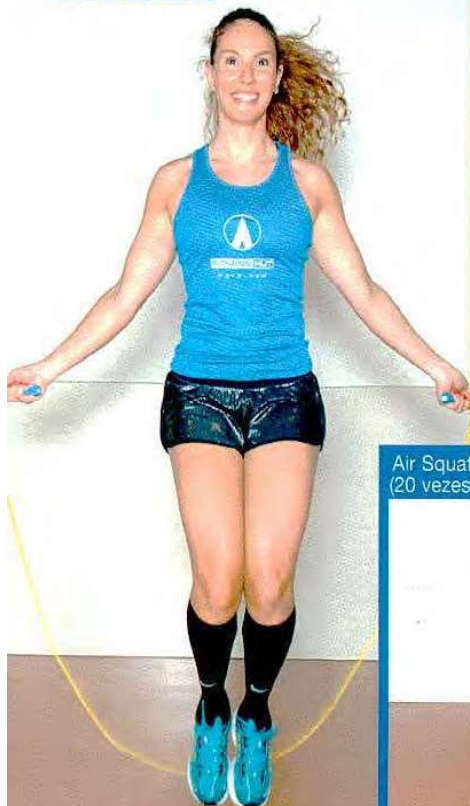




VIDA ATIVA



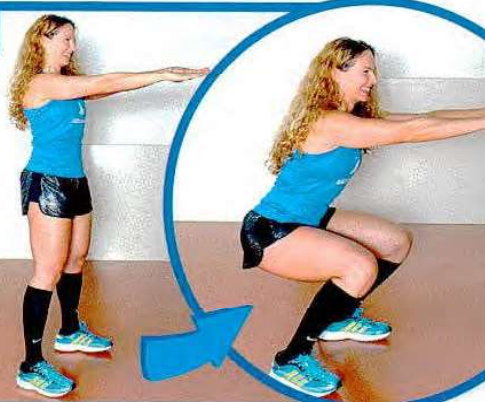
Saltar à corda (1 minuto)

Como **PREPARAR O CORPO**
para um dia tão especial
Treino para NOIVAS

Todas as mulheres querem sentir-se bonitas nesta data. Por isso, comece meses antes a fazer exercícios para acabar com as gordurinhas a mais e ter uma silhueta mais torneada.

Fotos: Liete Couto Quintal. Agradecimentos: Fitness Hut. PT: Nádia Antunes

Air Squat (20 vezes)



Walking Lunge com rotação (20 vezes)





Agachamento unilateral com remada (uso de elástico)



Jumping Jack (1 minuto)



Agachamento afastado com Kettlebell e remada alta



Lunge estático com Kettlebel



Remada serrote com lateral raise isométrico

