



ID: 74317693

03-04-2018

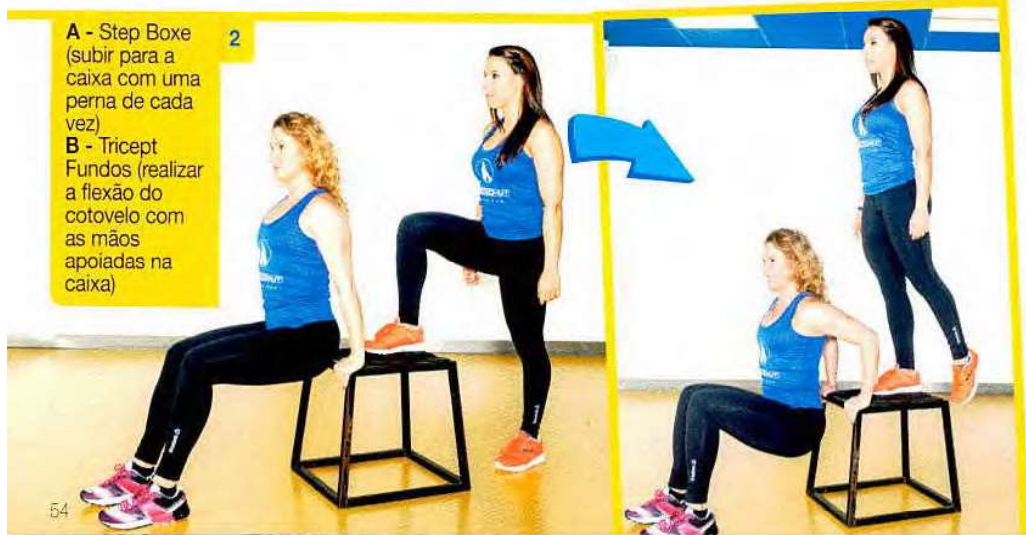
VIDA ATIVA

Treino ideal para **DUAS MULHERES**

É mais fácil com **UMA AMIGA**



A - Agachamento com carga (com os pés à largura dos ombros e o peso nas mãos, sentar a bacia para trás e para baixo, levando o peso para o chão, e subir para voltar à posição inicial)
B - Agachamento com salto (realizar o mesmo agachamento com impulsão para sair do chão)



A - Step Boxe (subir para a caixa com uma perna de cada vez)
B - Tricept Fundos (realizar a flexão do cotovelo com as mãos apoiadas na caixa)

54

ID: 74317693

03-04-2018



Se gosta de fazer programas com a sua melhor amiga, porque não ir com ela ao ginásio? Enquanto uma faz o treino com resistência, a outra faz o cardio, por exemplo. Siga alguns dos nossos exercícios.

Fotos: Liete Couto Quintal; Agradecimentos: Fitness Hut; PT: Nádia Antunes e Cláudia Estrela

A - Extensões de Tríceps com Kettlebell (de joelhos no colchão e braços estendidos com o peso na mão, realizar a flexão e extensão do cotovelo)
B - Mountain Climber (em posição de prancha, mãos por baixo dos ombros e corpo reto, puxar alternadamente o joelho em direção ao cotovelo)



A - Push Up (na posição de prancha, mãos mais afastadas que os ombros, dobrar os cotovelos para levar o corpo todo para baixo e para cima)
B e C - Burpees (realizar um agachamento, saltar para a posição de prancha, voltar ao agachamento e subir até ficar na posição inicial).

3

A - Lunge Alternado à Frente (realizar um passo lunge à frente, afundando o joelho de trás em direção ao chão e empurrar o corpo de volta para trás. Alterne a perna que avança)
B - Power Lunge (iniciar na posição de lunge, saltar para trocar os pés)



5

