



ID: 75077829

22-05-2018

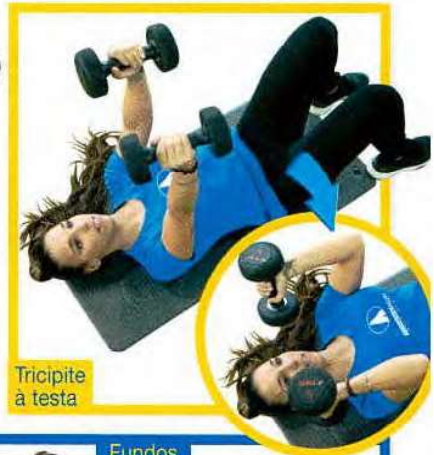
VIDA ATIVA

Fortaleça os membros superiores

# ADEUS, BRAÇO COM “ASINHAS”

O calor já chegou e, com ele, as blusas de alças ou sem mangas. Para tonificar os braços, só precisa de seguir este treino diário. Para isso, precisa de um par de halteres (selecione uma carga média), um elástico e duas cadeiras. Realize duas séries entre 12 a 15 repetições de cada exercício com uma cadência lenta e controlada. **Bons treinos!**

Fotos: Liete Couto Quintal; Agradecimentos: Fitness Hur; PT: Cláudia Silva



Tricipite à testa



Tricipite push up



Fundos com duas cadeiras



Tricipite pull down



Kick back