



ID: 74964761

15-05-2018

VIDA ATIVA

Para uma perda de peso mais rápida

TREINO INTENSO

Prancha
Deitada de barriga para baixo. Com os antebraços no chão, alinhe os cotovelos com os ombros e estique as pernas. Mantenha a posição estática.



Mostramos esta semana mais quatro exercícios aeróbicos que, combinados com uma dieta saudável, vão ajudá-la a perder peso!

Fotos: Liette Couto Quintal;
Agradecimentos: Fitness Hut;
PT: Carmen Consiglieri



Subir e descer caixa
Subir com uma perna de cada vez e descer. Vá alternando a perna que inicia o movimento.

Mountain climbers
Na posição de prancha, de braços esticados, mantenha o tronco estático e puxe os joelhos alternadamente em direção aos braços, de forma rápida e saltada.



Mover Cordas
De pé, com os pés afastados e os joelhos semifletidos, faça com que a corda forme movimentos ondulatórios rápidos e fortes. É fundamental manter a cintura e os ombros estáticos enquanto realiza os movimentos de braços, ativando sempre o seu core.

