

VIDA ATIVA

Exercícios para uma rápida perda de peso **TREINO EXPLOSIVO**



Este treino combina exercícios aeróbicos, de intensidade alta e de força, com intensidade leve a moderada. Juntamente com uma alimentação equilibrada, vão ajudá-lo a reduzir a massa gorda.

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



Agachamentos
Imagine que se vai sentar numa cadeira. Deixe o peso corporal nos calcanhares de forma que os joelhos nunca passem as pontas dos pés quando agacha.

Burpee

De pé, comece por realizar um agachamento. Coloque as mãos no chão e rapidamente estique as duas pernas em simultâneo passando para a posição de prancha. Volte a fletir os joelhos em direção aos braços e salte na vertical.



Saíto com agachamento para a caixa
Pode começar por fazer este exercício num step e posteriormente progredir para a caixa. Dê impulsão com os joelhos para saltar para cima da caixa com os dois pés em simultâneo. Os seus joelhos só voltam a esticar depois da receção em agachamento em cima da caixa. Desça sem saltar.

