



**B** Zoom // Ginástica

# Plano de treino para postura de miss

Nem sempre é fácil manter a postura correta, mas é algo que não deve mesmo descurar. Mais do que uma primeira impressão que pode causar graças à sua postura, deve ter em consideração os problemas que podem daí advir. O Fitness Hut apresenta-lhe o plano ideal para conseguir uma postura melhor

Partes III e IV

Nota: Se tiver problemas na coluna – hérnias discais, osteófitos, espondilolistese ou outros –, alguns dos movimentos podem não ser indicados para si. Consulte um profissional de saúde e/ou de exercício físico para o/a aconselhar.

PARTE III

**1** Power row com banda elástica  
3 séries / 15 repetições  
/ 30 segundos de intervalo\*



**2** Remada com elástico e lunge unilateral  
3 séries / 15 repetições  
(para cada lado)  
/ 30 segundos de intervalo\*

**3** Extensão de coluna no tapete  
3 séries / 15 repetições  
/ 30 segundos de intervalo\*



**4** Squat com bola e pesos  
3 séries / 15 repetições  
/ carga \*\*  
/ 30 segundos de intervalo\*

**5** Prancha lateral  
3 séries / 30 segundos  
/ 30 segundos de intervalo\*



**6** Extensão de coluna, braços e pernas em 4 apoios  
3 séries / 30 segundos  
/ 30 segundos de intervalo\*

\* Intervalo entre as séries  
\*\* Carga suficiente para completar o exercício

PARTE IV

**1** Shoulder bridge unilateral  
3 séries / 15 repetições  
(para cada lado)  
/ 30 segundos de intervalo\*



**2** Shoulder bridge unilateral com flexão de joelhos  
3 séries / 15 repetições  
(para cada lado)  
/ 30 segundos de intervalo\*

**3** Shoulder bridge unilateral com crucifixo  
3 séries / 15 repetições  
(para cada lado) / carga \*\*  
/ 30 segundos de intervalo\*



**4** Shoulder bridge com bola  
3 séries / 15 repetições  
/ 30 segundos de intervalo\*

**5** Remada + lunge unilateral com pesos  
3 séries / 15 repetições  
/ 30 segundos de intervalo\*



**6** Prancha com extensão unilateral de braço  
3 séries / 15 repetições  
/ 30 segundos de intervalo\*

\* Intervalo entre as séries  
\*\* Carga suficiente para completar o exercício



**Fonte**

Alexandre Júnior  
Personal trainer no Fitness Hut

**Modelo**

Sofia Loureiro  
Personal trainer no Fitness Hut

**Fotos**

Liete Couto Quintal – LCO Photography  
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

**Mais informações em:**  
<http://www.fitnesshut.pt>

