



# Kettleboobs

Quantas vezes dedica o seu treino às maminhas? Poucas? Bem nos quis parecer. Ao contrário dos homens, que incluem frequentemente exercícios para tonificar a zona peitoral, as mulheres acabam por deixar esta parte do corpo para segundo plano. Mas os kettlebells prometem ajudar a mudar esse cenário. “Sendo o kettlebell um equipamento de fitness conhecido pela sua versatilidade e infinitas variações de exercícios, é muito utilizado no treino funcional, o que beneficia a melhoria da técnica e, conseqüentemente, a melhoria dos resultados e estabilização das articulações. No que concerne ao trabalho peitoral, na mulher, este faz que os peitorais (músculo abaixo do tecido gorduroso que forma os seios) aumentem a sua tonicidade, estabilidade e sustentação e não o aumento ou diminuição de volume ou rigidez do peito”, explica Cláudia Dias, personal trainer no Fitness Hut Elias Garcia, em Lisboa.

