



MARTA ANDRINO

EM FORMA COM



JOANNA CORREIA

Descobrimos como é que a atriz mantém a sua boa forma! **Fomos treinar com Marta** e dizemos-lhes tudo sobre o seu plano de exercícios, concebido por Alexandre Júnior, regional manager e personal trainer da Fitness Hut.

São só 30 minutos de treino a utilizar apenas o peso corporal.

Os seus braços, glúteos e abdominais nunca mais serão os mesmos.







8

PRANCHA COM BRAÇOS EM EXTENSÃO

Repita o exercício número 5, mas desta vez mantenha os braços esticados, sem 'trancar' a articulação.



9

PONTE DE OMBROS

Deite-se de barriga para cima, com os joelhos fletidos e os braços estendidos ao longo do corpo. Eleve a bacia, mantendo os abdominais e os glúteos contraindo. Volte a descer de forma controlada.



9a



9b



10a



10b

10

ABDOMINAIS CRUNCH

Deite-se de barriga para cima com os joelhos fletidos e os braços esticados em direção aos joelhos. Com os abdominais bem contraindo e o queixo afastado do peito, tire os ombros do chão e tente tocar nos joelhos com a ponta dos dedos. Regresse lentamente à posição inicial.

Manual de instruções

AQUECIMENTO

3 séries

1. Agachamentos 12 reps
2. Saltar a corda 30 reps

PARTE PRINCIPAL

3 séries

3. Walking Lunges 2 reps
4. Agachamentos com salto 10 reps

3 séries

6. Prancha tradicional 30 seg
7. Push ups 12 reps

3 séries

3. Walking Lunges 12 reps
8. Lunges estáticos unilaterais 10 reps

3 séries

9. Prancha com braços em extensão 30 seg
- 6+7. Prancha tradicional + flexões 10 reps

3 séries

10. Ponte de ombros 18 reps
11. Abdominais crunch 30 reps