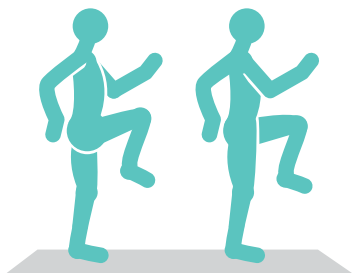


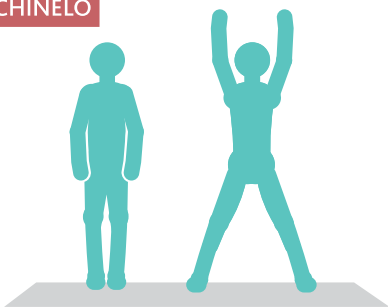
SETE EXERCÍCIOS FÁCEIS

ELEVAÇÕES DO JOELHO



Fique de pé, com as pernas levemente afastadas. Eleve um joelho até o nível dos quadris de forma que sua coxa fique paralela ao chão. Eleve o braço oposto à perna que você está elevando. Repita com a outra perna e continue como se estivesse marchando no mesmo lugar. Você pode fazer o exercício mais rápido para intensificá-lo.

POLICHINELO



Fique de pé, com os pés juntos, voltados para a frente e os braços rentes ao corpo. Em um só movimento, dobre os joelhos e pule, abrindo as pernas, com os pés na largura dos ombros, e elevando os braços para os lados, de forma que, ao aterrissar, seu corpo forme um "X". Pule de novo imediatamente, voltando para a posição inicial.

AGACHAMENTOS



Fique de pé, com os pés voltados para a frente, afastados um pouco mais do que a largura dos ombros. Lentamente, dobre os joelhos e abaixe o corpo, como se estivesse se sentando em uma cadeira. Eleve os braços para frente para ajudá-lo a se equilibrar. Faça uma pausa e levante-se de novo, lentamente, até a posição inicial. Ao dobrar os joelhos, certifique-se de que eles fiquem atrás dos dedos dos pés. Não abaixe os quadris além da altura dos joelhos.

PRANCHA



Coloque os antebraços (a parte entre os pulsos e os cotovelos) no chão. Eleve o corpo, apoiando-o apenas nos antebraços e nos dedos dos pés. Seu corpo deve formar uma linha reta desde os ombros até os tornozelos. Mantenha essa posição e sinta seus músculos trabalharem!

ABDOMINAIS



Você pode precisar de um colchonete para tornar este exercício mais confortável. Deite de costas no chão com os joelhos dobrados e as pernas afastadas na largura dos ombros. Mantenha a sola dos pés no chão. Coloque as pontas dos dedos por trás ou ao lado da cabeça, tocando-a de leve. Respire fundo e, ao expirar, use os músculos do estômago para elevar o peito e a cabeça uns cinco centímetros do chão. (Cuide para não puxar a cabeça.) Ao inspirar, abaixe o peito e a cabeça até o chão.



BURPEES

Este exercício deve ser feito como um movimento contínuo. Fique de pé, com os pés afastados na largura dos ombros. Dobre os joelhos e abaixe o corpo, fazendo um agachamento. Coloque as mãos no chão à sua frente e transfira seu peso para elas. Mantendo as mãos no chão, pule, jogando os pés para trás, de forma que seu corpo forme uma linha reta. Em seguida, pule novamente, trazendo os pés de volta para a posição de agachamento. Pule novamente para a posição inicial.

FLEXÕES



Coloque as mãos no chão, afastadas um pouco mais do que a largura dos ombros. Eleve o corpo, apoiando-o apenas nas mãos e nos dedos dos pés. Mantenha o corpo o mais reto possível. Com as costas retas, dobre os cotovelos e abaixe o peito até cerca de uns 3 cm do chão. Em seguida, empurre o corpo de volta para a posição inicial. *Para uma versão mais fácil deste exercício, apoie-se nas mãos e nos joelhos ao invés de nas mãos e nos pés.*