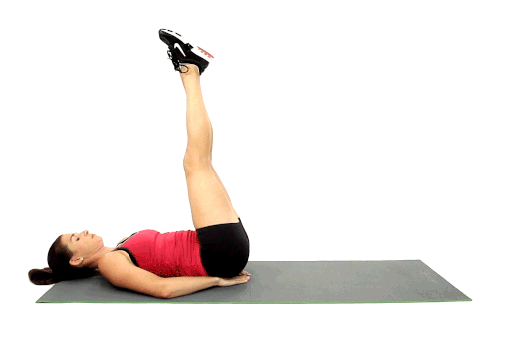
**abdomem inferior**

**LEVANTAMENTO DE PERNA DEITADO**

3 séries, 10 repetições  
**Área alvo** : abdômen inferior



**COMO FAZER LEVANTAMENTO DE PERNAS DEITADO:**

1. Posicione-se no chão com o rosto para cima
2. Levante lentamente as pernas até 90 graus sem dobrar os joelhos (no início, tente dobrar os joelhos)
3. Mova sua perna para a posição inicial

**TREINO DE TESOURA PARA A PARTE INFERIOR DO ABDÔMEN**

3 séries, 15 segundos  
**Área alvo** : abdômen inferior

Texto

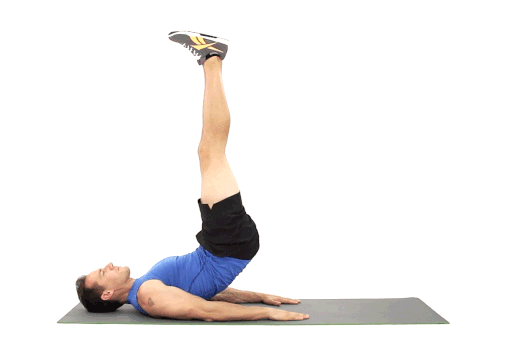
Descrição gerada automaticamente

**COMO FAZER EXERCÍCIO DE TESOURA:**

* Deite de barriga para cima, mantendo os braços estendidos ao longo do corpo.
* Flexione suavemente os joelhos e levante as pernas.
* Erga uma das pernas até um ângulo de cerca de 45° com o chão. A outra perna deve ficar a cerca de 5 cm do solo.
* Alterne as pernas.

**FLEXÕES REVERSAS**

3 séries, 20 segundos  
**Área alvo principal** : Abdominais inferiores  
**Área alvo secundária** : Abdominais superiores e oblíquos



**COMO FAZER CRUNCHS INVERSOS:**

1. Deite-se no chão ou no tapete com a face para cima e as palmas das mãos voltadas para baixo.
2. Coloque as mãos alguns centímetros mais largas que os quadris.
3. Estenda as pernas diretamente sobre a articulação do quadril.
4. Levante lentamente os quadris do chão o máximo que puder e volte ao normal.
5. Faça 3 séries de 20 segundos.