

# Piernas de impacto en 5 pasos



Image: Sara Sampaio

As pernas são parte de super atraente do corpo, especialmente em mulheres.

Mesmo ao longo da história, muitas pernas tornaram-se famosos e tornaram-se um ícone.

Pernas de impacto como Marilyn Monroe ou Angelina Jolie mostrou ousadamente em um tapete vermelho.

Se você quer ter pernas de impacto deve exercê-los.

Não importa se suas pernas são muito longas ou curtas, o que torna sexy pernas é que eles estão aptos.

Exercícios como agachamentos, burpees e estocadas são os melhores aliados e encontrar melhores rotinas como Instafit Bootcamp exercícios.

Aqui estão cinco passos básicos para atingir as pernas de impacto

Tiptoes paradas

Só assim, os pés do chão e ficar na ponta dos pés.

Repita 40 vezes.

desplantes

Estar em linha reta, carrega uma perna para a frente e flexionala (um ângulo de 90 graus), para trás e para dobrar a perna oposta.

Repita 30 vezes em cada perna.

# PIERNAS SEXYS



Eles estão de cócoras com as pernas abertas.

Stand e abre as pernas para os lados e pés para fora, dobrar e fazer um agachamento.

Repita o exercício 40 vezes.

elevação lateral

De pé, uma perna do chão e esticar para um lado.

Em seguida, repita com a outra perna.

\* Extra: passos

Use uma etapa ou um banquinho.

Fique na frente dele e subir com uma perna. Depois de baixo e ficar com os outros retornos.

Faça 30 repetições imprensando as pernas.

Você está pronto para mostrar as pernas de impacto?

Em InstaFit nós ajudá-lo a alcançar seus próprios objetivos de forma personalizada.

Lembre-se que o melhor é combinar em seus exercícios cardio e força exercícios para os músculos trabalhar mais e tonificação.

Inscrever-se para InstaFit ter mais rotinas que, além de ser personalizado, pode ser feito em qualquer lugar.

[http://vida.instafit.com/uncategorized/piernas-de-impacto.html#.VtdmdfnNzIU?utm\\_source=instafit.com&utm\\_medium=newsletter&utm\\_campaign=piernasdeimpactonotaproved\\_03.03.2016\)](http://vida.instafit.com/uncategorized/piernas-de-impacto.html#.VtdmdfnNzIU?utm_source=instafit.com&utm_medium=newsletter&utm_campaign=piernasdeimpactonotaproved_03.03.2016)



São Paulo, SP, 31 Novembro de 2017

Mkmouse