

# BOA FORMA

#atitudeboaforma



funcional  
NA AREIA  
**-700**  
CALORIAS

com o treino  
das celebridades  
Seca mesmo!

ANO NOVO,  
LOOK NOVO

VERSÃO  
**2016:**

CHIA, ABACATE,  
BATATA-DOCE,  
CHÁ DE HIBISCO

ALINNE  
MORAES  
CONTA COMO  
ELIMINOU OS  
20 KG DA  
GRAVIDEZ

**+**  
MAMÃE FIT  
ENTRE EM FORMA  
COM SEGURANÇA:

- ✓ série de 14 minutos
- ✓ cardápio bom pra você e pro bebê

sorte no  
**AMOR**  
& NA  
**DIETA**

Um plano  
para vocês  
perderem  
peso juntos

**ALERTA**  
Por que tantas  
mulheres estão  
embarcando  
na onda da  
sibutramina

www.boaforma.com.br



ISSN 0104153-3 00351  
9 770104 153001

R\$ 13,00 Edição 351 JANEIRO 2016

## para baixo e para o alto! sem errar.

Se você quer fortalecer pernas e levantar o bumbum, não vai ter como fugir do agachamento. “É um exercício completo porque envolve glúteos, quadríceps, lombar e flexores”, diz o ortopedista Fellipe Savioli, do Hospital Santa Catarina, de São Paulo. Só que, ao mesmo tempo, ele pode oferecer risco às articulações. Por isso, acerte a execução e mande embora qualquer chance de lesão.

### ENCAIXE O QUADRIL

Além das pernas, suas costas também podem doer depois do treino. “Se a curvatura natural da coluna não for respeitada, ela vai se machucar por sustentar o agachamento de uma forma que não está acostumada”, diz Fellipe. Jogue o bumbum para trás, como se estivesse sentando, e não deixe os joelhos ultrapassarem os pés.

### MENOS PODE SER MAIS

Descer até quase tocar o chão exige mais da sua musculatura (bumbum na nuca!), mas também de seus ligamentos. Limite-se entre 70 e 100° de amplitude e você já conseguirá o resultado desejado. Faça devagar e use um espelho para se corrigir.

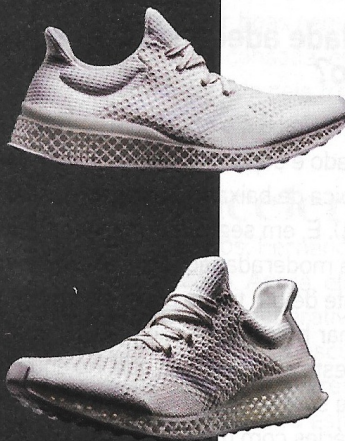
### PROGRIDA COM CALMA

Se você começou a musculação há pouco tempo, opte pela barra fixa no trilho. “É mais fácil porque garante estabilização. Depois, dá para fazer o agachamento com halteres nas mãos, quando o peso fica concentrado nos ombros, e mais tarde com a barra livre”, orienta Fellipe. Sem problemas se, no início, você não usar carga, ok?

## TECNOLOGIA AOS SEUS PÉS

Imagine só: você entra na loja, dá uma corridinha na esteira e sai de lá com um par de tênis que se encaixa perfeitamente à sua pisada. Essa é a proposta da Adidas Futurecraft, uma entressola produzida por uma impressora 3D, que usa materiais recicláveis, como poliéster e rede de peixe. Assim, o calçado

consegue atender às necessidades específicas de amortecimento de cada corredor, marcando perfeitamente o contorno do pé e até os pontos de pressão. Por enquanto, a marca só fabricou o protótipo do modelo (este ao lado!) e não há previsões para o início de vendas no Brasil nem lá fora. Mas já estamos desejando!



## CAFÉ SEM PREGUIÇA

Adiar o alarme 30 minutinhos e matar o spinning não é só nossa culpa. O ser humano é moldado para conservar energia. Mas, já que evoluímos, podemos usar algumas táticas para driblar esses desafios, certo? Pesquisadores da Universidade de Kent, na Inglaterra, afirmam que um cafezinho ajuda a diminuir a percepção de esforço durante os exercícios longos e ainda pode dar uma mãozinha na hora de levantar da cama. Me traz uma xícara, por favor!