

VANIDADES

ARGENTINA

JOSEFINA
SCAGLIONE

BELLEZA &
TALENTO

GOLDEN
GLOBES

10 estilos
poderosos

JEAN
DELUXE

Diseño
TOP

zzedine
Alaïa

XTRA

vangelina Lilly
Daniel Burman
antiago Artemis

MIAMI
COOL

VERANO

MODA TRENDS
& DESFILES TOP

22 pesos



Recargo envío al interior: \$ 1,00.
Uruguay: \$ 80,00. Paraguay: Gs. 18.000.

EJERCICIOS TOP

EN EL GYM

• **Press francés con barra:**

Acostarse en el banco plano y con los brazos extendidos, perpendiculares al tronco, tomar la barra con las palmas hacia arriba, flexionar los codos hasta llevar la barra cerca de la frente y luego extenderlos lentamente.

• **Tirón-Poleas:**

Colocarse delante de la polea y tomar la barra alta con las palmas hacia abajo con una separación de 20 cm. aproximadamente. Extender los codos y flexionar en forma lenta hasta la posición inicial.

Para ambos casos, empezar con poca carga realizando tres series de entre 10/15 repeticiones con 30/45 segundos de pausa entre las mismas.

* Asesoró Prof. Fernando Rugiero, coordinador Well Club.

EN CASA

• **Parada** de frente a una pared apoyá ambas manos a la altura de tu pecho, comenzá con los brazos estirados y flexionalos hasta formar un ángulo de 90 grados. Volve a la posición inicial. Realizá 15 repeticiones.

• **De pie** con los brazos extendidos a los lados del cuerpo, tomá una botella de agua de ½ litro. Flexioná los brazos por delante de tu cuerpo sin mover los codos, acercando las manos a los hombros, y estirá. Repetí 15 veces.

• **Sentada en una silla**, tomá una botella de 2 litros de agua. Sujetalas con ambas manos mientras extendés los brazos por encima de tu cabeza. Flexionalos llevando la botella a tu nuca, sin separar los codos, y estirá nuevamente. Realizá 15 repeticiones.

* Asesoró Alejandro Resnisky, Prof. de Educación física y Prof. en Fisiología del ejercicio.

