

# EM FORMA

outdoor + consultório

## Preparada para correr...

→ As três peças essenciais para treinar em segurança

Siga as orientações de Bruno Brito, personal trainer.

### TÊNIS

A corrida é uma atividade de grande impacto para os ossos, pelo que os ténis devem ser o seu investimento principal. O par ideal deve oferecer leveza, suporte lateral e amortecimento.

+

### SUTIÃ

Deve reduzir o movimento do peito e protegê-lo do impacto das passadas. Escolha um modelo com alças ajustáveis e, de preferência, de algodão.

+

### CARDIOFREQUENCÍMETRO

Indispensável para acompanhar a sua frequência cardíaca ao longo da corrida.



TÊNIS  
Skechers  
Gorun  
€79,95



RELÓGIO  
CARDIOFREQUENCÍMETRO  
Garmin Forerunner 110  
€199

500 km

É o tempo de vida médio de um par de ténis de corrida. Depois disso, troque-os



SUTIÃ  
Panache Sport  
(Dama de Copas)  
€64



mais novidades e artigos sobre exercício

<http://mulher.sapo.pt/prevenir/em-forma/>

SAÚDE

BEM-ESTAR

ALIMENTAÇÃO

EMAGRECER

BELEZA

EM FORMA

FINANÇAS