



# 10 exercícios de TRX para ficar em forma

O TRX é um dos seus melhores aliados na altura de ficar em forma. Como gostamos de ajudar os nossos leitores a cuidar do corpo, pedimos ajuda a Bruno Andrade, personal trainer do Fitness Hut Oeiras. Siga este passo a passo, faça 2 séries e 15 repetições de cada exercício, e transforme o seu corpo!

Texto **Patrícia Gaspar e Silva** Fotos **José Bispo** PT **Bruno Andrade**

## 1

### POWER SQUAT

Ajuste o TRX a meio e coloque os pés à largura dos ombros. Entretanto, desça a bacia até formar um ângulo de 90 graus na flexão dos joelhos, alinhando-os com a ponta dos pés. Termine o exercício com um salto. Este exercício é especialmente bom para trabalhar o quadrícepito.



## 2

### POWER LUNGE

Com o ajuste do TRX a meio, dê um passo largo atrás com uma perna, elevando o calcanhar do pé respetivo. Deve fletir os dois joelhos formando um ângulo de 90 graus. Simultaneamente, aproxime do chão o joelho que está atrás. Regresse à posição inicial com um salto e troque a posição das pernas. Repita o exercício com a perna contrária.



## 3

**CROSS BACK LUNGE**

Ajuste o TRX a meio e execute o *lunge* (exercício anterior). A perna que fica atrás deve ficar ligeiramente suspensa de forma a poder cruzá-la atrás, formando um ângulo de 90 graus com a perna da frente. Repita o exercício com a perna contrária. Este exercício é ideal para trabalhar os glúteos.



## 4

**HAMSTRING CURL**

Para fazer este exercício deve ajustar o TRX de forma a deixar o suporte para os pés na posição de meia-canela. Na posição de decúbito ventral, isto é, deitado de barriga para cima, coloque os calcanhares no suporte do TRX, elevando e mantendo a bacia fora do colchão. Flita os joelhos, aproximando os calcanhares do glúteo. Entretanto, estenda até à posição inicial. Ao fazer este exercício está a trabalhar a parte posterior da coxa.





# 5

## LOW ROW

Com o ajuste do TRX a meio, suspenda o corpo em posição de prancha, ficando com os braços esticados e as mãos viradas uma para a outra. Aproxime o corpo do TRX fletindo os braços e volte à posição inicial. Este exercício trabalha a zona dorsal.



# 6

## CHEST PRESS

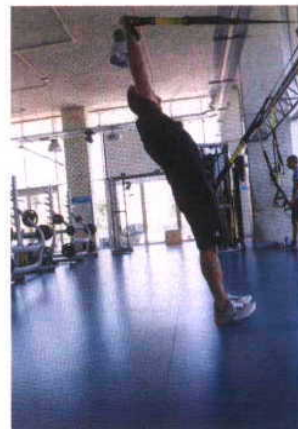
Comece por ajustar o TRX na posição mais longa. Em decúbito dorsal, que é como quem diz, virado de barriga para baixo, mantenha-se suspenso e em prancha. Flexione os braços a 90 graus e empurre o corpo para voltar à posição inicial. Faça este exercício para trabalhar o peitoral.



# 7

## BACK FLY

Ajuste o TRX a meio, suspenda o corpo em posição de prancha e estique os braços, deixando as mãos viradas uma para a outra. Afaste os braços, esticando um para cima e outro para baixo. Volte à posição inicial e repita o exercício. Trabalhe desta forma a parte posterior do ombro e da zona dorsal.



# 8

## BICÍPITE CURL

Com o ajuste do TRX a meio, suspenda o corpo em posição de prancha, fique com os braços esticados e vire as mãos para cima. Flexione os braços dirigindo as mãos à testa e estenda-os, voltando à posição inicial. Exercício para o bicipite (zona anterior do braço).



# 10

## PIKE

Ajuste o TRX de forma a deixar o suporte para os pés na posição de meia-canela. Coloque-se em decúbito dorsal, com os pés no suporte e em prancha, e as pernas esticadas, eleve a bacia e com a força abdominal forme uma pirâmide com o corpo. Desça a bacia e volte à posição inicial. Exercício aconselhado para trabalhar a zona abdominal.



# 9

## TRICÍPITE EXTENSION

Com o ajuste do TRX na posição mais longa e em decúbito dorsal (virado de barriga para baixo), fique suspenso e em prancha. Coloque as mãos viradas para baixo e estique os braços acima da cabeça. Flita os braços aproximando a testa das mãos e estenda-os regressando à posição inicial. Trabalhe o tricipite (zona posterior do braço).

