



B Zoom // Ginástica

Braços definidos em 6 passos

1

ROSCA BÍCEPS

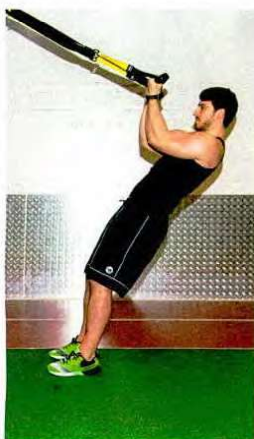
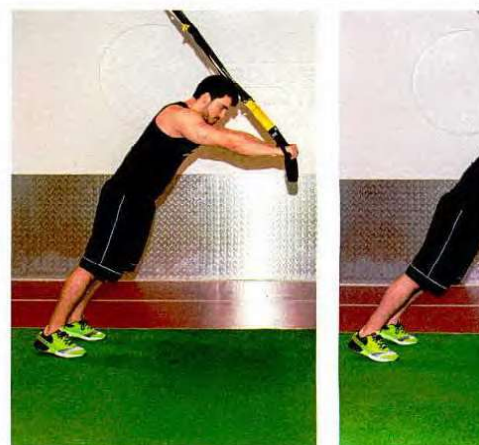
Com os pesos na posição chamada "martelo" (halteres na horizontal), executar o movimento de flexão de antebraço sobre braço de forma alternada. 3 séries de 15 repetições com cargas suficientes para completar o número de repetições.



2

EXTENSÃO TRÍCEPS COM TRX

Utilizando um TRX, executar o movimento de extensão de antebraço sobre braço. Manter o corpo inclinado para executar o movimento. 3 séries de 15 repetições com inclinação suficientes para completar o número de repetições.



4

PUSHUPS FECHADAS

Com o auxílio de um step, executar as pushups fechadas. Manter o corpo firme para executar o movimento. 3 séries de 15 repetições.



5

ROSCA BÍCEPS COM BANDA ELÁSTICA

Com o auxílio de uma banda elástica, executar o movimento de rosca bíceps com os cotovelos próximos do corpo. Manter o corpo firme para executar o movimento. 3 séries de 15 repetições com ritmo "acelerado" (explosão) suficientes para completar o número de repetições.



6

FUNDOS TRÍCEPS COM BARREIRAS

Com o auxílio de barreiras, executar o movimento de extensão de braços com os cotovelos próximos ao corpo. Manter o corpo inclinado para executar o movimento. 3 séries de 15 repetições com inclinação suficientes para completar o número de repetições.





Fonte:

Plano concebido por Alexandre Júnior
 Personal trainer & instrutor @ Fitness Hut Amoreiras
 Modelo: Filipe Duarte – Personal trainer @ Fitness Hut Cascais

Fotos de:

Liete Couto Quintal – LCQ Photography
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

Mais informações em:

<http://www.fitnesshut.pt>

3

ROSCA BÍCEPS COM TRX

Com o auxílio de um TRX, executar o movimento de extensão de antebraço sobre braço. Manter o corpo inclinado para executar o movimento. 3 séries de 15 repetições com inclinação suficientes para completar o número de repetições.

