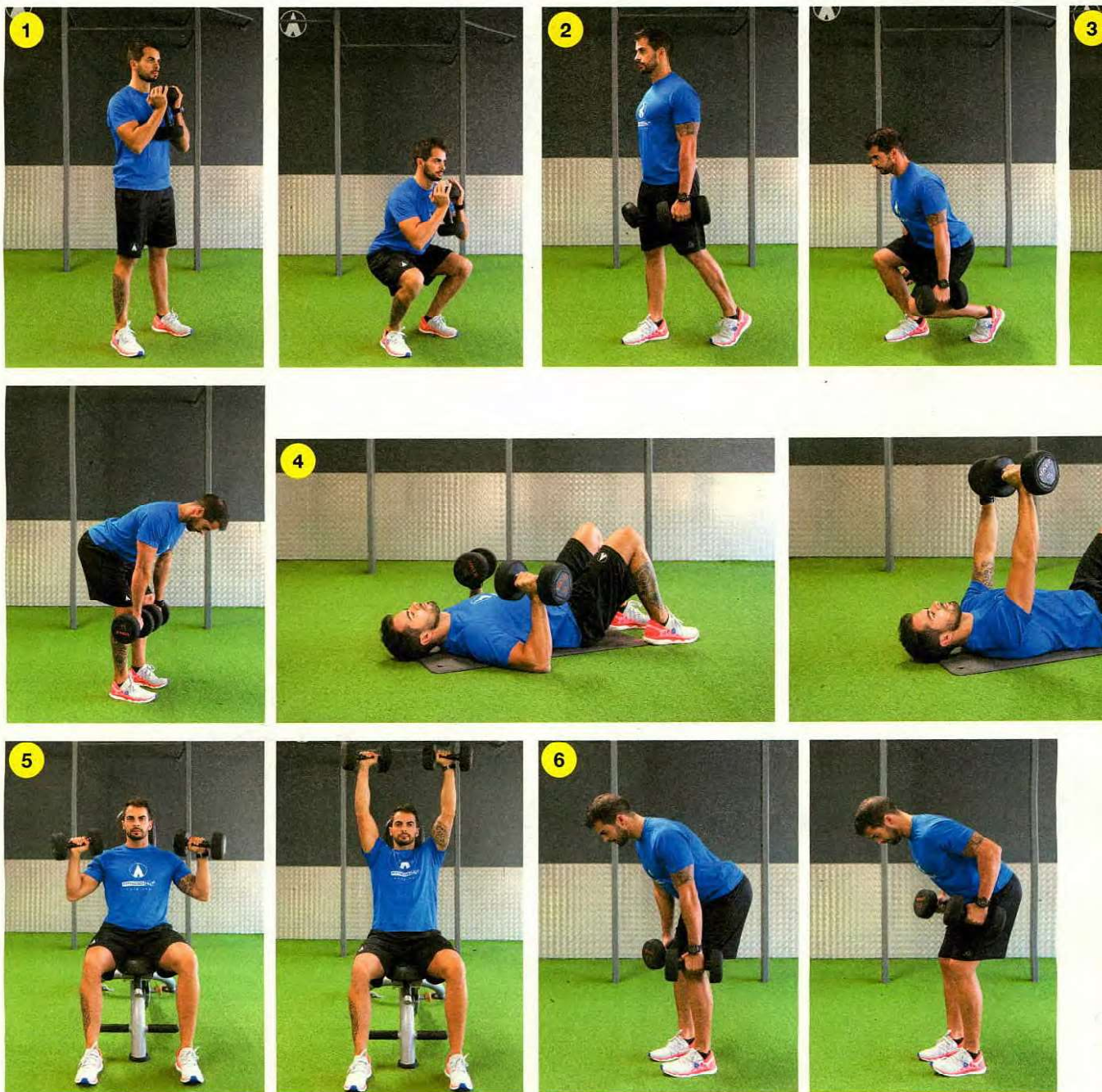




6 melhores exercícios com haltere

Concebidos para variar exercícios, assim como para diversificar o perfil de resistência durante o treino, os halteres são dos instrumentos mais utilizados por quem pretende ganhar massa muscular ou perder gordura. Devido à sua versatilidade, que nos permite realizar inúmeros exercícios isolados ou compostos, e a sua facilidade de transporte, este equipamento pode ser um superaliado do seu objetivo. Lembre-se sempre: antes de começar, procure um personal trainer qualificado para que possa ajudá-lo na execução dos exercícios, bem como definir as amplitudes de movimento adequadas. A si



**Fonte:**

Ricardo Durão
Personal trainer Fitness Hut Cascais

Fotos de:

Liete Couto Quintal – LCQ Photography

Mais informações em:

<http://www.fitnesshut.pt>



6 MELHORES EXERCÍCIOS COM HALTERE

1. Dumbbell squat

- Em pé, com o haltere à altura do peito e os pés ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros, fletir lentamente os joelhos até que as coxas fiquem paralelas ao solo, retornando lentamente à posição inicial.

2. Dumbbell lunge

- Dando um passo pequeno em frente, e com os halteres fixos com os braços ao lado do tronco, fletir os joelhos até a perna da frente estar paralela ao solo.

3. Dumbbell deadlift

- Colocar os halteres fixos e os braços estendidos ao longo do corpo e os pés à largura das ancas. Dobrar os joelhos ligeiramente ao mesmo tempo que coloca o glúteo para trás, mantendo as omoplatas juntas e as costas direitas. Contrair o core e levantar os halteres sem fletir os braços, mantendo uma postura neutra.

4. Dumbbell floor press

- Deitado no chão, comece com os cotovelos apoiados e as palmas das mãos voltadas para a frente. Impulsione os halteres até que ocorra a extensão completa dos cotovelos.

5. Dumbbell shoulder press

- Sentado num banco com as costas apoiadas, comece com os halteres fixos ao nível do ombro e palmas das mãos voltadas para a frente. Impulsione verticalmente os halteres até que ocorra o bloqueio dos cotovelos.

6. Dumbbell bendover row

- Segurando de forma firme o haltere e com as palmas das mãos voltadas para dentro, incline o tronco para a frente a um ângulo de 45°. Puxe os halteres para cima contraindo as omoplatas até que estejam ao nível da parte inferior do peito, mantendo a coluna reta e os joelhos ligeiramente dobrados.

