



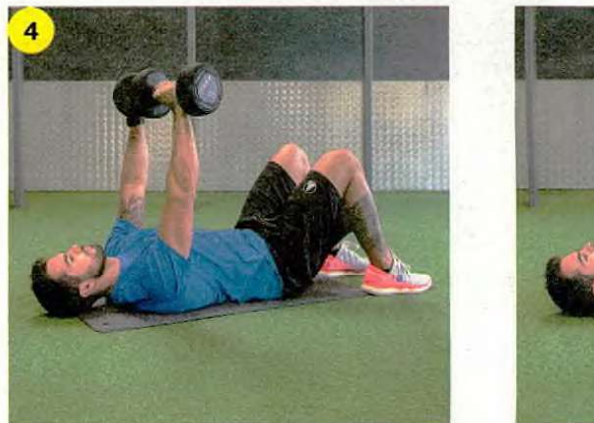
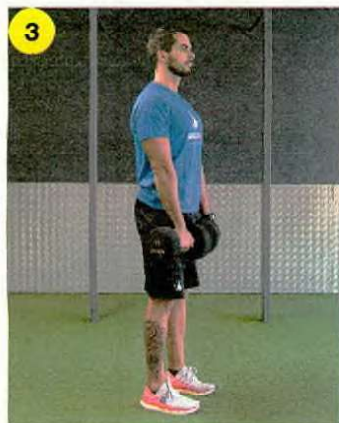
ID: 80297517

02-05-2019

B Zoom // Ginástica

Ganhe massa muscular – treino com halteres

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.





Fonte: Ricardo Durão
Ricardo Durão Personal Trainer @Fitness Hut Cascais

Fotos de:
Liete Couto Quintal
– LCQ Photography

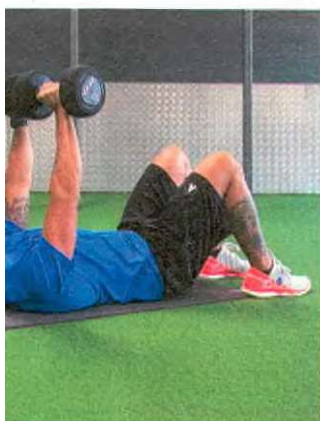
Mais informações em:
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



Devido à sua versatilidade, que nos permite realizar inúmeros exercícios isolados ou compostos, e à sua facilidade de transporte, este equipamento pode ser um superaliado do seu objetivo. Lembre-se sempre, antes de começar, de procurar um *personal trainer* qualificado que possa ajudar na execução dos exercícios, assim como definir as amplitudes de movimento adequadas a si.

1) Dumbbell squat

Em pé, com o haltere à altura do peito e os pés ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros, flexionar 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, com os halteres fixos e os braços ao lado do tronco, flexionar os joelhos até a perna da frente estar paralela ao solo.

3) Dumbbell deadlift

Colocar os halteres fixos, 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 as 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 graus. 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.