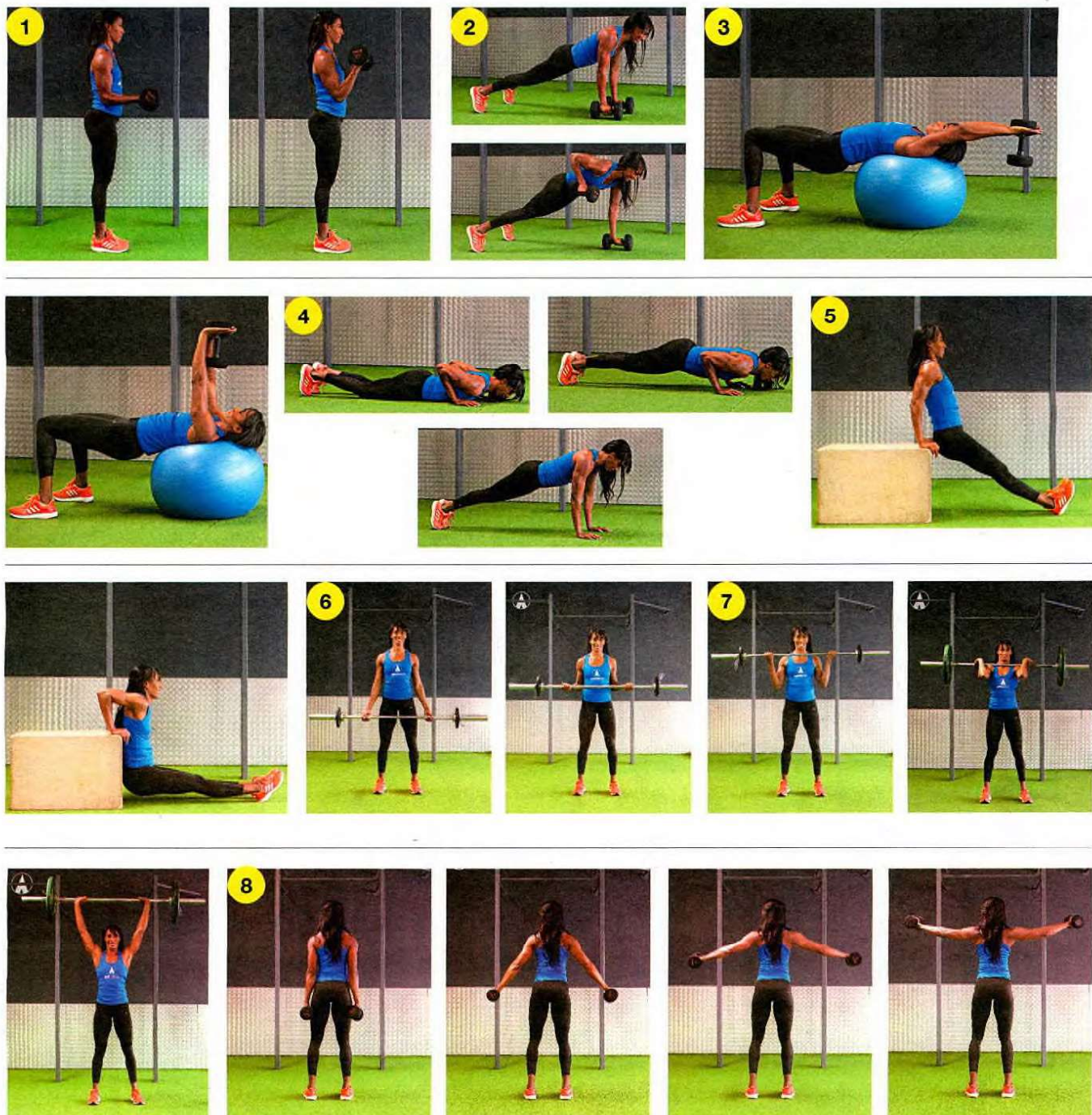


Tonifique os seus braços

A musculação é fundamental para homens e mulheres que desejam ter o corpo são. Muitas vezes vemos mulheres com receio da prática de musculação, pois pensam que poderão ficar com o corpo demasiado musculado. São apenas mitos: as mulheres produzem menos testosterona que os homens e mesmo as que treinam têm alguma dificuldade em ganhar massa muscular. Este tipo de treino ajuda a perder peso, acelera o metabolismo, dá força e resistência, reduz a celulite, faz bem ao coração e melhora o humor.





23-05-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 29

Cores: Cor

Área: 12,91 x 31,50 cm²

Corte: 2 de 2



Fonte: Carla Tavares
PT Fitness Hut Almada

Fotos de:
Liete Couto Quintal
– LCQ Photography

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

EXERCÍCIOS PARA TONIFICAR BRAÇOS:

1. ROSCA DE BÍCEPS COM HALTERES

- De pé, alinhe a coluna e segure um haltere em cada mão, estendendo os braços ao longo do corpo, com as palmas das mãos para a frente.
- Levante ambos os pesos até que estes alcancem a altura dos seus ombros e baixe-os lentamente depois de uma pequena pausa.
- Repetições:** Faça 2 séries de 15 repetições.
- Dica:** Tente não puxar o tronco para ajudar a levantar os pesos.

2. FLEXÃO DE BRAÇO COM REMADA

- Coloque-se em posição de flexão com as mãos firmemente apoiadas no chão, à largura dos ombros.
- Mantenha o tronco firme e flita os cotovelos à medida que baixa o corpo, o mais próximo possível do chão, mas sem lhe tocar.
- Em seguida empurre o corpo para cima, tire uma mão do chão e levante o cotovelo em direção às costas.
- Regresse à posição inicial e repita o movimento no lado contrário.
- Repetições:** Realize 2 séries de 15 repetições.
- Dica:** Este exercício poderá ser feito com halteres caso pretenda aumentar a dificuldade.

3. EXTENSÃO DE TRÍCEPS DEITADO SOBRE A BOLA SUÍÇA

- Segure um haltere em cada mão. Deite-se de costas apoiando a parte superior e a do meio das costas sobre uma bola suíça, com os pés apoiados firmemente no chão.
- Levante os quadris de forma que fiquem alinhados com o tronco. Eleve os halteres sobre o tórax com as palmas das mãos voltadas para dentro.
- Depois, baixe os halteres flexionando os cotovelos e pare quando os antebraços tocarem os bíceps.
- Mantenha-se nessa posição por alguns segundos e retorne à posição inicial contraindo os tríceps e estendendo os braços.
- Repetições:** Faça 2 séries de 15 repetições.

4. FLEXÃO COM PALMAS

- Coloque-se na posição de flexão, com as mãos levemente mais afastadas que a largura dos ombros.
- Mantenha o tronco firme e baixe-se lentamente até o chão.
- Quando o seu peito tocar levemente no chão, empurre-se para trás de forma súbita, bata as palmas das mãos rapidamente e volte à posição inicial.
- Repetições:** Execute 3 séries de 10 repetições.

5. TRÍCEPS NO BANCO OU CADEIRA

- De costas, sente-se no chão perto de um banco ou de uma cadeira, com os joelhos levemente flexionados.
- Apoie as mãos no assento, com os dedos

- voltados para a frente, e levante o corpo em frente da cadeira, com os braços esticados, os pés assentes no chão e os joelhos dobrados.
- Depois baixe o corpo até os seus braços dobrarem não mais que 90 graus e os glúteos quase encostarem no chão, voltando depois a levantar-se.
- Repetições:** Faça 3 séries de 15 repetições.

6. CURL DE BÍCEPS COM BARRA

- De pé, com as pernas afastadas à largura das ancas, mantenha os joelhos ligeiramente fletidos.
- Rode os ombros para trás, mantenha os braços estendidos ao longo do corpo e agarre na barra com as mãos à largura dos ombros e as palmas viradas para cima.
- Mantenha os cotovelos junto ao corpo e suba a barra, sempre sem mexer parte nenhuma além dos braços e mantendo a barriga contraída.
- Baixe novamente os braços, de forma a alongá-los e a estendê-los quase na totalidade.
- Repetições:** Faça 2 séries de 15 repetições.
- Dica:** Tente não puxar o tronco para ajudar a levantar os pesos.

7. PRESS DE OMBROS COM BARRA

- De pé, afaste os pés à largura das ancas e agarre na barra com as mãos à largura dos ombros e as palmas viradas para baixo.
- Levante a barra até à altura dos ombros e garanta que todo o corpo está contraído e a única zona a fazer esforço são os ombros.
- Eleve a barra por cima da cabeça até os braços estarem esticados.
- Volte a descer a barra até à altura dos ombros.
- Repetições:** Faça 2 séries de 15 repetições.

8. ELEVÇÃO LATERAL

- De pé, com as pernas afastadas à largura das ancas, mantenha os joelhos ligeiramente fletidos e a barriga contraída.
- Agarre num peso com cada mão, com as palmas viradas para dentro.
- Mantenha os braços esticados ao longo do corpo.
- Levante os braços até à altura dos ombros com os cotovelos muito ligeiramente dobrados.
- Volte a baixar os braços regressando à posição inicial.
- Repetições:** Faça 2 séries de 15 repetições.

São músculos importantes para a saúde e para um corpo tonificado. Estes exercícios para tonificar os braços vão ser o complemento ideal para a sua rotina de treinos!

Não deixe que os mitos influenciem o seu treino. Treino de força e musculação é para todos. Com disciplina e dedicação, a magia acontece.