



Fortaleça as suas costas

É essencial ter uma boa postura e fazer exercícios regularmente para fortalecer as costas – até para garantir benefícios que vão além da estética.





29-05-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 27

Cores: Cor

Área: 13,60 x 31,50 cm²

Corte: 2 de 2

**Fonte:** Alexandre Júnior*Regional club manager e personal trainer @ Fitness Hut Amadora***Fotos de:**

Liete Couto Quintal

– LCQ Photography

Mais informações em:<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>**AQUECIMENTO:****0. REMO**

15 minutos de remo, sendo os primeiros 5 minutos em ritmo moderado e os demais 10 minutos divididos em 5 tempos de 2 minutos, alternando entre mais intenso e menos intenso.

1. REMADA NO TRX

Com o auxílio de um TRX, executar o movimento de remada com os cotovelos próximos do corpo. Manter o corpo inclinado para executar o movimento. 3 séries de 15 repetições com inclinação suficiente para completar o número de repetições.

**2. UPPER BACK NO TRX**

Com o auxílio de um TRX, executar o movimento de remada com os cotovelos abertos. Manter o corpo inclinado para executar o movimento. 3 séries de 15 repetições com inclinação suficiente para completar o número de repetições.

3. REMADA COM ELÁSTICO

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

**4. REMADA CURVADA**

Remada com o auxílio de uma barra fixada a um apoio. Executar o movimento de remada com os cotovelos fechados à linha do corpo. Manter o corpo firme para executar o movimento com os joelhos em "ligeira" flexão. 3 séries, 12 repetições com carga suficiente para completar todas as repetições.

5. REMADA EM UPPER BACK NA BARRA FIXA

Remada em *upper back* com o auxílio de uma barra fixa. Executar o movimento de remada com os cotovelos abertos à linha dos ombros. Manter o corpo firme para executar o movimento. 3 séries com o maior número possível de repetições.

**6. ELEVAÇÃO EM BARRA FIXA**

Com o auxílio de uma barra ou suporte suspenso, executar o movimento de remada com os cotovelos próximos do corpo. Manter o corpo firme para executar o movimento. 3 séries com o maior número possível de repetições.