



Zoom // Ginástica

Braços definidos como o Hulk em 6 passos!

As férias já foram? Se parou, regresse aos treinos e acabe com o “braço do adeus”. Sabemos o quanto é indesejável acenar e aquele extra no braço, mais propriamente no bíceps, balançar... No Fitness Hut, acabe com o braço do “adeus” em seis tempos!





Fonte: Filipe Duarte

Filipe Duarte – *Personal trainer @ Fitness Hut Cascais*

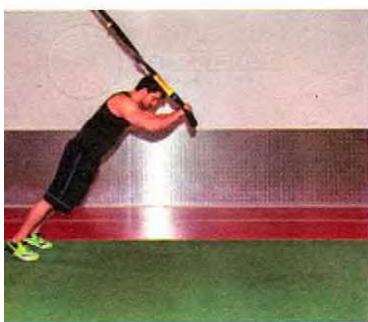
Fotos de:

Liete Couto Quintal

– LCQ Photography

Mais informações em:

<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



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. Três 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. Três séries de 15 repetições com inclinação suficiente para completar o número de repetições.



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. Três séries de 15 repetições com inclinação suficiente para completar o número de repetições.



4. PUSH-UPS FECHADAS

Com o auxílio de um step, executar as push-ups fechadas. Manter o corpo firme para executar o movimento. Três 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. Três séries de 15 repetições com ritmo "acelerado" (explosão) suficiente 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 do corpo. Manter o corpo inclinado para executar o movimento. Três séries de 15 repetições com inclinação suficiente para completar o número de repetições.