

Plano de treino

Objetivo

Hipertrofia

Educador físico

Aleffe Santana - Cref 12456/BA

Criado em

23/07/2024 - 14:16:40

Dados pessoais

CPF:

-

Nome:

Caique Roma

Data de Nascimento:

02/11/2003 (20 anos)

Sexo:

Masculino

Telefone:

71 99329-5049

Email:

-

Endereço

CEP:

-

Logradouro:

-

Número:

-

Complemento:

-

Bairro:

-

Cidade:

-

Estado:

-

País:

-

Dados específicos

Calorias Diárias:

4804 Kcal

Altura:

194 cm

Peso:

100,000 kg

Nível atividade:

Exercício pesado de 5 a 6 dias por semana

Percentual de gordura

-

Medida do Pescoço:

-

Medida da Cintura:

-

Puxada alta supinada - Grupo A

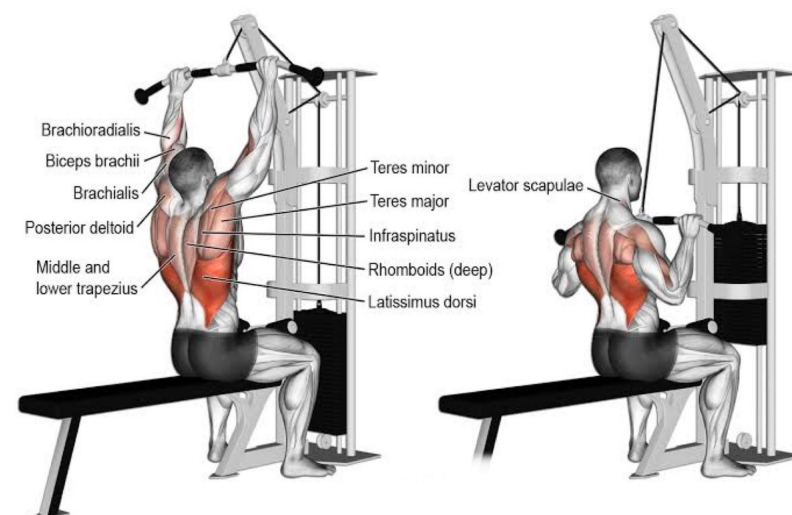


Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

Assim como pegada aberta (pronada), a puxada supinada é feita de forma fechada com seus punhos virados para você mantendo os punhos fechados na mesma linha do seu ombro. A puxada fechada também é um exercício multiarticular, ou seja além de trabalhar o músculo principal (latíssimo dorso) esse exercício também abrange outros músculos de forma secundária como romboides e braquial do bíceps.

Sendo assim, logo abaixo será mostrado um passo a passo de como efetuar a puxada supinada de forma correta.

1. Segurar a barra com a pegada supinada.
2. Trazer a barra mais ou menos até a região superior do peitoral, contraindo ao máximo a dorsal.
3. Estender os braços lentamente até que estejam acima da cabeça novamente.

DICA VALIOSA DO ÁGUIA CABULOSA:

Focar na conexão mente-músculo. Uma queixa muito comum de muitos praticantes ao executar o exercício é que não conseguem sentir o trabalho da dorsal, sentindo mais o bíceps ao realizar a puxada fechada.

Para aumentar a eficiência do exercício é preciso focar na contração e alongamento dos músculos das dorsais e para que isso ocorra, é necessário evitar o exagero da carga.

Prestar atenção à cadência. Para aumentar o tempo sob tensão no músculo e manter o controle de cada repetição é preciso cadenciar o movimento, para dessa forma trabalhar mais o músculo alvo.

Evitar ficar “balançando” o corpo. Outro erro muito comum ao exagerar a carga é ficar curvando o corpo para trás e assim conseguir puxar a barra.

Este movimento termina por diminuir o trabalho na dorsal, o que diminui consequentemente a eficácia do exercício.

Para poder tornar o treino ainda mais intenso e se chegar ao objetivo desejado, são utilizadas algumas técnicas ou métodos.

Séries

0

Repetições

0

Intervalo