

Plano de treino

Objetivo	Educador físico	Criado em
Hipertrofia	Aleffe Santana - Cref 12456/BA	23/07/2024 - 15:00:31

Dados pessoais

CPF:	Nome:
-	Caique Roma
Data de Nascimento:	Sexo:
02/11/2003 (20 anos)	Masculino
Telefone:	Email:
71 99329-5049	-

Endereço

CEP:	Logradouro:
-	-
Número:	Complemento:
-	-
Bairro:	Cidade:
-	-
Estado:	País:
-	-

Dados específicos

Calorias Diárias:	Altura:	Peso:	Nível atividade:
4804 Kcal	194 cm	100,000 kg	Exercício pesado de 5 a 6 dias por semana
Percentual de gordura	Medida do Pescoço:	Medida da Cintura:	
	-	-	

Remada na maquina pegada neutra - Grupo A



Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

A remada é um ótimo exercício para fortalecer os músculos das costas e pode ser feita com halteres, com uma barra de treinamento, na polia (cabos) e também de forma articulada em um aparelho específico, conhecida como remada máquina. Esta forma de realizar o exercício oferece diversas vantagens, já que uma máquina especializada oferece segurança durante toda a execução do movimento.

COMO FAZER REMADA NA MAQUINA PEGADA NEUTRA?

Sentado no banco de frente para a maquina, você deve apoiar seu tórax, estabilize seu tronco deixando-o de forma reta, segure a barra da maquina no ângulo em que a barra esteja f e c h a d a ,

dessa forma você estará fazendo o exercício na pegada neutra.

REMADA CURVADA COM BARRA PEGADA PRONADA

A Remada curvada com barra é um dos exercícios mais produtivos, duros e desafiadores que existem para dorsais, esse exercício sendo praticado de forma correta e com boa intensidade, te eleva a ter dorsais mais bonitas, mais largos e estéticos formando um V em suas costas.

COMO FAZER :

- 1.Em frente a barra, com os pés afastados na posição da mesma largura dos ombros, segure na barra utilizando pegada pronada.
- 2Levante a barra como fosse fazer levantamento terra.
- 3.Com a barra na altura da cintura, agora incline o quadril para que o tronco fique próximo de

90 graus (veja as imagens)

4. Mantenha a coluna em posição ereta evitando dobrar a lombar, por fim para facilitar essa posição dobre levemente os joelhos.

Séries	Repetições	Intervalo
--------	------------	-----------

4

0