## Plano de treino

Objetivo Educador físico Criado em

Hipertrofia Aleffe Santana - Cref 12456/BA 23/07/2024 - 15:02:02

#### 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 exercicio

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 aparelho específico, conhecida como remada Esta forma de realizar o exercício oferece diversas vantagens, já que uma máquina especializada oferece segurança durante toda a execução do movimento. FAZER REMADA NΑ MAQUINA PEGADA 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 fechada, forma você estará fazendo 0 exercício n a pegada REMADA CURVADA C O MBARRA 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. С 0 Μ Ζ 1.Em frente a barra, com os pés afastados na posição da mesma largura dos ombros, segure barra utilizando pegada pronada. 2 L e v a n t e а como fosse fazer levantamento barra 3.Com a barra na altura da cintura, agora incline o quadril para que o tronco fique próximo de 9 0 g r a u s (veja a s imagens) 4. Matenha a coluna em posição ereta evitando dobrar a lombar, por fim para facilitar essa posição dobre levemente o s joelhos.

Séries Repetições Intervalo

0 0