

P l a n o d e t r e i n o

O b j e t i v o Educador físico Criado em
H i p e r t r o f i a Aleffe Santana - Cref 12456/BA 23/07/2024 - 14:52:52

D a d o s p e s s o a i s

C P F : N o m e :
- C a i q u e R o m a
Data de Nascimento: S e x o :
0 2 / 1 1 / 2 0 0 3 (2 0 a n o s) M a s c u l i n o
T e l e f o n e : E m a i l :
7 1 9 9 3 2 9 - 5 0 4 9 -

E n d e r e ç o

C E P : L o g r a d o u r o :
- -
N ú m e r o : C o m p l e m e n t o :
- -
B a i r r o : C i d a d e :
- -
E s t a d o : P a í s :
- -

D a d o s e s p e c í f i c o s

Calorias Diárias: A l t u r a : P e s o : Nível atividade:
4 8 0 4 K c a l 1 9 4 c m 1 0 0 , 0 0 0 k g 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 máquina, você deve apoiar seu tórax, estabilize seu tronco deixando-o de forma reta, segure a barra da máquina no ângulo em que a barra esteja fechada, 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.
2. Levante 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
--------	------------	-----------

0

0