## Plano de treino

Objetivo Educador físico Criado em

Hipertrofia Aleffe Santana - Cref 12456/BA 23/07/2024 - 14:58:12

### 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

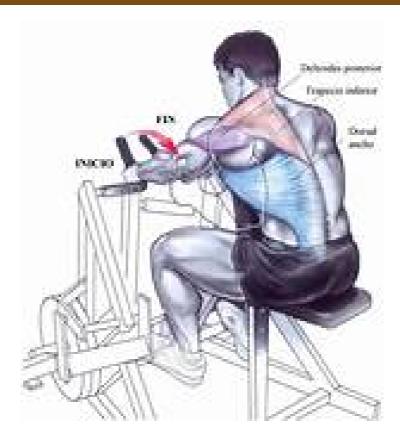


Imagem ilustrativa

# 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 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 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.
- 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 90graus (veja as imagens)
- 4. Matenha a coluna em posição ereta evitando dobrar a lombar, por fim para facilitar essa posição dobre levemente os joelhos.

Séries Repetições Intervalo

0 0