Coxa

1. Adutor no apolete

**Descrição:** Em pé, apoiado sobre uma perna, com a outra sobre o apoio, mãos apoiadas sobre no suporte. Aproximar as coxas de maneira que os dois pés fiquem paralelos e retornar a posição inicial, controlando o movimento.

1. Adutor na polia baixa

**Descrição:** Em pé, apoiado sobre uma perna, com a canela da outra presa por uma tornozeleira na polia com as mãos apoiadas. Trazer a perna, cruzando pela frente da outra que está servindo de apoio e voltar a posição inicial.

1. Agachamento frontal com barra

**Descrição:** Com a barra no suporte, encoste-se e posicione a barra à altura da parte superior do peitoral, à frente dos seus ombros. Com os pés afastados em distância aproximada à largura dos ombros, cruze os braços e coloque as mãos em cima da barra, com os braços posicionados de forma paralela ao chão. Retire a barra do suporte. Mantenha as costas retas e dobre ligeiramente os joelhos ao mesmo tempo que direciona o glúteo para trás até que as coxas fiquem paralelas ao chão. Estenda as pernas para retornar à posição inicial. Uma dica para realizar o agachamento é fazer o movimento como se você estivesse se sentando.

1. Agachamento livre

**Descrição:** Em pé com a barra apoiada nos ombros e os pés afastados em distância igual à largura dos ombros. Mantenha as costas retas e dobre ligeiramente os joelhos ao mesmo tempo que direciona o glúteo para trás até que as coxas fiquem paralelas ao chão. Estenda as pernas para retornar à posição inicial. Uma dica para realizar o agachamento é fazer o movimento como se você estivesse se sentando.

1. Agachamento livre estilo hack

**Gal esse exercício é a treva, não coloca ele não.**

1. Agachamento livre estilo hack com calcanhares elevados

**Mesma coisa do anterior**

1. Agachamento no smith

**Descrição:** Com a barra posicionada no suporte à altura do peito superior, coloque a barra na parte de trás dos ombros e segure a barra com as mãos. Com os pés afastados em distância igual à largura dos ombros retire a barra do suporte. Mantenha as costas retas e dobre ligeiramente os joelhos ao mesmo tempo que direciona o glúteo para trás até que as coxas fiquem paralelas ao chão. Estenda as pernas para retornar à posição inicial. Uma dica para realizar o agachamento é fazer o movimento como se você estivesse se sentando.

1. Avanco

**Descrição:** Em pé, com os joelhos levemente flexionados, um pé à frente do outro com um afastamento um pouco superior ao de um passo simples, segurando os halteres do lado do corpo. Iniciar descendo em um movimento único até que o joelho da perna de trás se aproxime do chão, e a coxa da perna da frente esteja na horizontal. O esforço deve estar sempre concentrado na perna que se encontra à frente e nunca na outra perna. Uma dica para ter um melhor equilíbrio é manter os pés ligeiramente na diagonal um do outro, facilitando assim, o movimento.

1. Cadeira flexora

**Descrição:** Sentado no aparelho, joelhos estendidos, tornozelos posicionados sobre o apoio, coxas apoiadas, mãos segurando os pegadores. Inspirar e realizar uma flexão dos joelhos, fazendo com que ao final do movimento os joelhos estejam em um anogulo de aproximadamente 90º, expirando no final do movimento.

1. Agachamento Sumo

**Descrição:** Pegue um halter e o posicione a frente do corpo, mantendo-o sempre no meio. Afaste as pernas em distância maior que à largura dos ombros, e de maneira que os pés estejam ligeiramente abduzidos, ou seja, virados para o lado de fora do corpo, mantenha as costas retas e dobre ligeiramente os joelhos ao mesmo tempo que direciona o glúteo para trás até que as coxas fiquem paralelas ao chão. Estenda as pernas para retornar à posição inicial.