Peito

1. Pullover com barra.

**Descrição:** Deite-se em um banco horizontal. Segure a barra com os braços semi flexionados na direção do peito, movimente a barra para trás e para baixo, até que o cotovelo atinja o nível do banco, inspirando profundamente e alongando a caixa torácica. Retorne a barra até a posição inicial, expirando ao fazê-lo.

1. Pullover com barra.

**Descrição:** Cotovelos estendidos, segurando a barra com as palmas das mãos para cima e afastadas à largura dos ombros. Inspirar, distendendo a caixa torácica ao máximo, e descer a barra atrás da cabeça, flexionando ligeiramente os cotovelos. Expirar ao retornar à posição inicial.

Esses dois são iguais. Mudei a descrição do primeiro, porque pullover quebrado com a barra não tem eficácia quase nenhuma pra peito, só pra dorsal.

.

1. Paralela.

**Descrição:** Agarre as barras paralelas, sustentando o corpo com os cotovelos estendidos e bloqueados. Inclinando o corpo para frente, dobre os cotovelos, baixando o torso até que os braços fiquem paralelos ao chão. Empurre o corpo de volta a posição inicial, isto é, até que seus cotovelos fiquem novamente estendidos.

Esse exercício acho que não é bom colocar, já que na maior parte do tempo é usado pra tríceps, vai ficar confuso a execução.