Bíceps

1. Rosca concentrada

**Descrição:** Sente-se em um banco reto, com as pernas afastadas. Apoie o braço contra a parte interna da coxa. Flexione o cotovelo de forma que o halter vá na direção do ombro. Depois volte o halter a posição inicial.

**Primário:** Bíceps

**Secundário: Braquial, braquiorradial e antebraço.**

1. Rosca direta com barra reta

**Descrição:** De pé, segure a barra com os braços estendidos, distância das mãos pode ser equivalente a largura dos ombros. Inicie o movimento levando a barra até a altura dos ombros e volte a estender o cotovelo.

**Primário:** Bíceps

**Secundário: Braquial, braquiorradial, e deltóide anterior.**

1. Rosca direta com barra w

**Descrição:** De pé, segure uma barra W com os braços estendidos, distância das mãos pode ser equivalente a largura dos ombros. Inicie o movimento levando a barra até a altura dos ombros e volte a estender o cotovelo.

**Primário:** Bíceps cabeça longa

**Secundário: Braquial, braquiorradial e antebraço.**

1. Rosca direta com halter deitado

**Descrição:** Deitado em um banco segure um halter em cada mão e deixe os braços relaxados de maneira que fiquem abaixo da linha do banco, o movimento se inicia com a flexão do cotovelo até o ombro, depois volte à posição inicial.

**Primário:** Bíceps

**Secundário:** Braquial e deltóide

1. Rosca direta no cabo

**Descrição:** Com a polia baixa, e uma barra curta, fique com os braços paralelos ao corpo e segure a barra com as mãos posicionadas com a palma para cima, comece o movimento levando a barra até próximo o ombro e volte à posição inicial. Não se esqueça de sempre contrair o abdome para uma maior estabilidade da coluna

**Primário:** Bíceps

**Secundário:** Braquial, deltóide anterior e braquiorradial.

1. Rosca direta no cabo unilateral

**Descrição:** Com a polia baixa, e um pegador em D, fique com o braço paralelo ao corpo e segure o pegador com a palma para cima, comece o movimento levando a barra até próximo o ombro e volte a posição inicial. Não se esqueça de sempre contrair o abdome para uma maior estabilidade da coluna

**Primário:** Bíceps

**Secundário:** Braquial, deltóide anterior e braquiorradial.

1. Rosca martelo

**Descrição:** Em pé, segure um halter em cada mão de maneira que sua mão fique com o polegar para cima, o movimento é apenas do antebraço que deve subir até a altura dos ombros e voltar a posição inicial. Para ficar fácil, esse movimento lembra uma martelada em um prego.

**Primário**: Bíceps

**Secundário**: Antebraço, braquial, braquiorradial.

1. Rosca scott maquina

**Descrição:** Segure a haste da máquina com as palmas das mãos voltadas para cima, e a distância equivalente a dos ombros, flexione os cotovelos de maneira que a barra chegue próximo ao ombro e volte a posição inicial.

**Primário:** Bíceps

**Secundário:** Braquial, braquiorradial, antebraço.

1. Rosca scott na polia - ESSE EXERCÍCIO É IGUAL O OUTRO GAL.

**Descrição:**

**Primário:**

**Secundário:**

1. Rosca spider com barra reta

**Descrição:**  Em um banco inclinado deite-se ao contrário, de modo que os braços fiquem suspensos ao lado do banco. Com uma barra reta, faça o movimento com o antebraço para que a barra chegue próximo ao ombro, e volte a posição inicial.

Para facilitar o equilibrio em cima do banco, veja onde sente mais estabilidade com os pés no chão ou com os joelhos apoiados no banco.

**Primário:** Bíceps

**Secundário:** Braquial, braquiorradial, deltóide.

1. Rosca spider com barra w

**Descrição:** Em um banco inclinado deite-se ao contrário, de modo que os braços fiquem suspensos ao lado do banco. Com uma barra W, faça o movimento com o antebraço para que a barra chegue próximo ao ombro, e volte a posição inicial.

Para facilitar o equilibrio em cima do banco, veja onde sente mais estabilidade com os pés no chão ou com os joelhos apoiados no banco.

**Primário:** Bíceps

**Secundário:** Braquial, braquiorradial, deltóide.