



Treine com facilidade e segurança

Entrar

# Treinos



Treino: Peito



Treino: Perna



Treino: Costas



Treino: Braço



Início



Treinos



Artigos

## Treino : Peito

### Supino com Halteres



12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)

### Supino Inclinado com Halteres



12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)

### Crossover Polia Alta



12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)



Início



Treinos



Artigos

# Artigos



Dieta



Dicas



Cardio



Início



Treinos



Artigos

# Dieta

Fazer dieta pode ser difícil, mas com as informações corretas e um bom incentivo, manter sua alimentação saudável será mais fácil.

Veja o artigo a seguir que poderá servir de grande ajuda:

[Clique aqui para ver o artigo](#)



Início



Treinos



Artigos

### Dicas

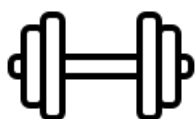
Ao entrar em uma academia, pode surgir o desejo de alcançar grandes resultados em pouco tempo. Esse desejo pode ser prejudicial e levar ao uso de esteroides anabolizantes.

O artigo a seguir explica o porquê é necessário ter cuidado ao usar anabolizantes:

[Clique aqui para ver o artigo](#)



Início



Treinos



Artigos

# Cardio

O exercício cardiovascular pode ser o inimigo de muitos, mas possui diversos benefícios e não deve ser ignorado.

No artigo abaixo, veja o por que atividades como corrida, dança, caminhada e entre outros, podem ser de grande ajuda para seus treinos.

[Clique aqui para ver o artigo](#)



Início



Treinos



Artigos

## Treino : Perna

### Cadeira Extensora



12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)

### Cadeira Flexora



12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)

### Leg Press



12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)



Início



Treinos



Artigos



## Treino : Costas

### Remada Curvada com Barra



12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)

### Remada Polia Baixa



12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)

### Pullover Polia



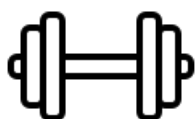
12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)



Início



Treinos



Artigos

## Treino : Braço

### Rosca Direta



12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)

### Triceps Pulley



12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)

### Elevação Lateral



12 repetições

3 séries

[Ver execução](#)



Início



Treinos



Artigos