

ESDRM

Fitness IV | Musculação 2

Tarefa 1 – Guião

Analise as seguintes situações de exercício, ao nível da participação no ombro, cotovelo, punho, coluna, coxofemoral, joelho e tornozelo (enumerando os músculos apenas de forma global associado ao movimento/potencial movimento- ex.: adutores horizontais do ombro).

A análise dos exercícios deverá ser apresentada na próxima aula prática, devendo a tarefa ser entregue até ao dia 14 de março às 23h55.

Situações:

1. Press horizontal com halteres (supino plano)
2. Curl com halteres em pé
3. Tricépete no puxador em pé
4. Laterais com halteres (bilateral)
5. Abdução do ombro com haltere, unilateral e de pé
6. Abdução do ombro com elástico no plano frontal, unilateral e de pé (elástico vindo de baixo, de dentro e da frente)
7. Abdução do ombro com haltere, unilateral e de pé
8. Prancha de antebraços
9. Agachamento com barra
10. “Cable Wood Chop” (plano transversal)

Bom trabalho.