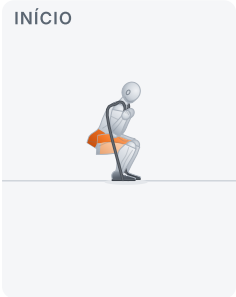
A1 Começar em qualquer lugar

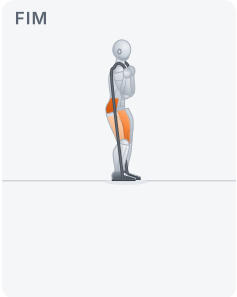
Principiante | Uma banda (Light ou Medium) | Cerca de 20 minutos | 2 a 3 vezes por semana

Um circuito para as suas primeiras sessões. Faça os seis exercícios seguidos, com 45 segundos de pausa entre exercícios, e complete duas voltas. A partir da semana 3, faça três voltas.

● Músculos principais ● Músculos de apoio

Exercícios



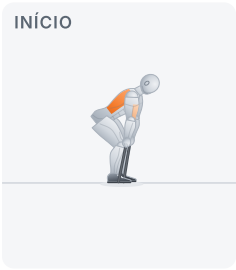


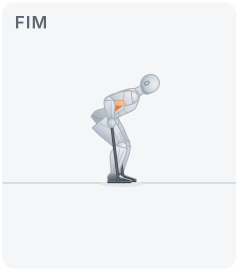
1. Agachamento 12 rep.

Pernas, glúteos

Abra a banda e pise uma extremidade do laço com os dois pés, à largura dos ombros. Passe a outra extremidade pela frente dos ombros e segure-a junto às clavículas.

- Leve a anca para trás e para baixo; os joelhos seguem a ponta dos pés.
- Mantenha o peito alto e os calcanhares no chão.
- Empurre com as pernas até estender totalmente a anca.



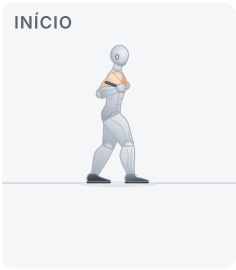


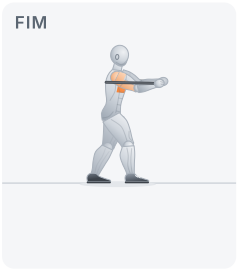
2. Remada inclinada 12 rep.

Parte superior das costas, bíceps

Pise a banda e agarre as extremidades. Incline o tronco cerca de 45 graus com as costas direitas.

- Puxe os cotovelos para trás e para cima, junto ao corpo.
- Junte as omoplatas no fim do movimento.
- O tronco fica imóvel; sem balanço.



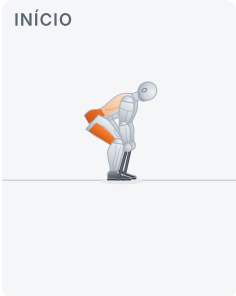


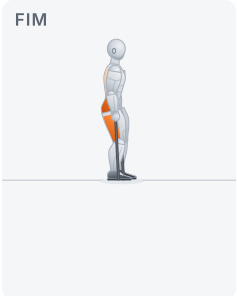
3. Press de peito em pé 12 rep.

Peito, tríceps

Passe a banda à volta da parte superior das costas, por baixo das axilas, com uma extremidade em cada mão. Coloque um pé à frente do outro.

- Empurre as mãos a direito para a frente, à altura do peito.
- Mantenha os ombros baixos e o core contraído.
- Regresse com controlo até as mãos ficarem ao lado do peito.



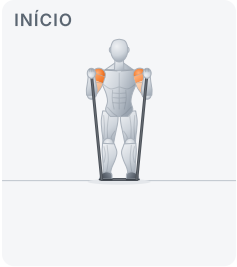


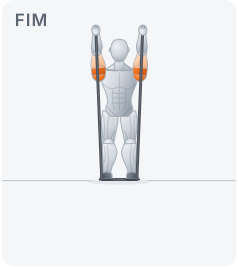
4. Peso morto 12 rep.

Cadeia posterior, costas

Pise a banda com os dois pés à largura da anca. Agarre as extremidades da banda à esquerda e à direita dos pés.

- Leve a anca para trás, com as costas direitas e os braços estendidos.
- Levante-se empurrando a anca para a frente, sem puxar com os braços.
- Em cima, contraia os glúteos e leve os ombros para trás.



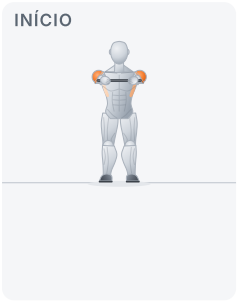


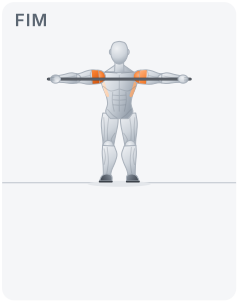
5. Press acima da cabeça 10 rep.

Ombros, tríceps

Pise a banda com os dois pés. Agarre as extremidades à altura dos ombros, com os cotovelos por baixo das mãos.

- Contraia o core e os glúteos; não arqueie a zona lombar.
- Empurre as mãos na vertical até estender os braços.
- Desça com controlo até à altura dos ombros.





6. Pull-Apart 15 rep.

Parte posterior dos ombros, parte superior das costas

Agarre a banda com as duas mãos, mais ou menos à largura dos ombros, braços estendidos à altura dos ombros. As extremidades da banda ficam para fora das mãos.

- Afaste a banda até tocar no peito.
- Junte as omoplatas e mantenha os ombros baixos.
- Mantenha os braços quase estendidos.

Regras para cada sessão

- **Escolher a resistência:** Escolha um nível que lhe deixe cerca de duas repetições limpas de reserva no fim de cada série.
- **Progredir:** Quando todas as séries atingirem o número mais alto de repetições, passe para o patamar seguinte de 10 kg.
- **Afinar:** Um passo mais longe da fixação ou um apoio mais largo sobre a banda aumenta a tração sem trocar de banda.
- **Ritmo:** Dois segundos na ida, uma pausa curta, dois segundos no regresso com controlo. Nunca deixe a banda voltar de repente.
- **Antes de cada sessão:** Verifique se as bandas têm fissuras, feche os mosquetões e teste o ponto de fixação com um puxão firme.

Níveis de resistência

10 kg	Light
20 kg	Medium
30 kg	Heavy
40 kg	Very Heavy
50 kg	Light + Very Heavy
60 kg	Medium + Very Heavy
70 kg	Heavy + Very Heavy
80 kg	Light + Heavy + Very Heavy
90 kg	Medium + Heavy + Very Heavy
100 kg	As quatro bandas

Indicações de saúde. As Powerbands da aerobis são equipamentos de treino exigentes e eficazes. Respeite as nossas indicações de segurança e montagem para evitar lesões e acidentes. Consulte o seu médico, terapeuta ou treinador antes de treinar pela primeira vez com o equipamento. Eles poderão aconselhá-lo e criar um plano de treino individual. Habitue-se ao treino aos poucos e não se sobrecarregue. Comece com exercícios simples e pouca resistência e, se possível, treine com um parceiro que o possa ajudar.

Versão guiada deste plano com exercícios animados: aerobis.com/pages/powerband-workouts