A3 Força de corpo inteiro em qualquer lugar

Avançado | Conjunto de 4 bandas | Seis semanas | 3 sessões por semana

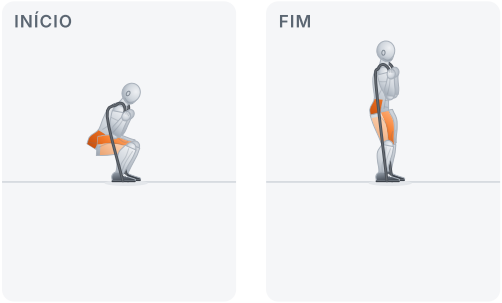
Alterne as duas sessões: X, Y, X numa semana e Y, X, Y na seguinte. 60 a 90 segundos de pausa entre séries. Séries, repetições e resistência mudam de duas em duas semanas.

● Músculos principais ● Músculos de apoio

Progressão

SEMANAS	SÉRIES × REP.	RESISTÊNCIA
Semanas 1–2	3 × 10–12	Nível inicial
Semanas 3–4	4 × 8–10	Um nível acima
Semanas 5–6	4 × 6–8	Dois níveis acima

Sessão X

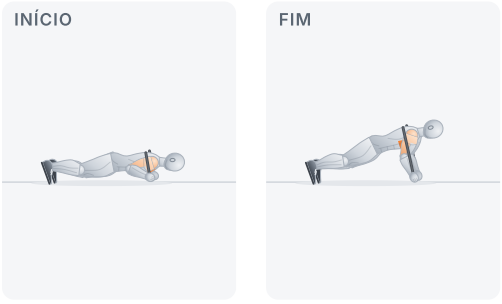


1. Agachamento

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.

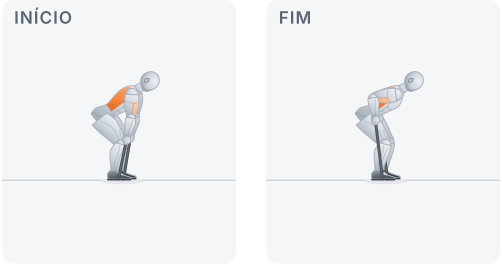


2. Flexão com banda

Peito, tríceps

Coloque a banda sobre a parte superior das costas, com uma extremidade debaixo de cada palma. Mãos por baixo dos ombros, corpo em linha reta.

- Mantenha a tensão; a anca não descai.
- Baixe o peito até quase tocar no chão, com os cotovelos a cerca de 45 graus do corpo.
- Empurre contra a banda até estender os braços.

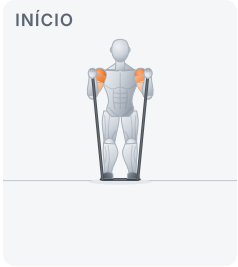


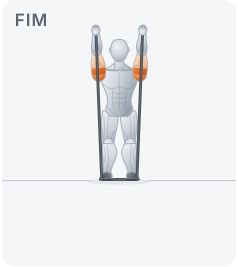
3. Remada inclinada

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.



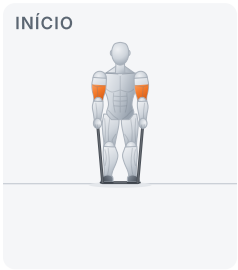


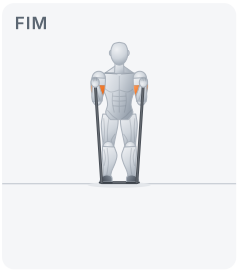
4. Press acima da cabeça

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.





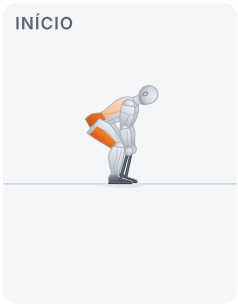
5. Curl de bíceps

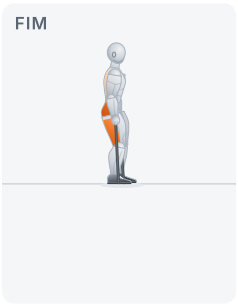
Bíceps

Pise a banda com os dois pés. Agarre as extremidades com as palmas viradas para a frente.

- Mantenha os cotovelos junto ao tronco.
- Suba as mãos até à altura dos ombros.
- Desça devagar até os braços ficarem quase estendidos.

Sessão Y



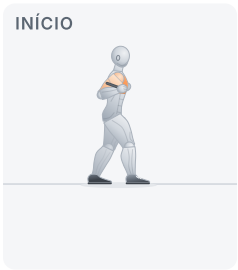


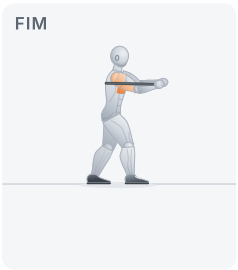
1. Peso morto

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.



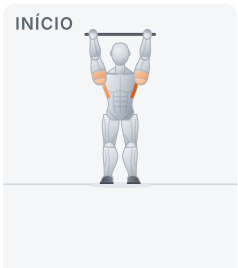


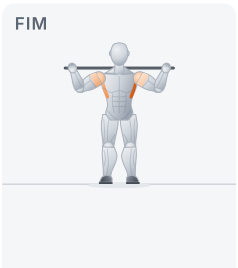
2. Press de peito em pé

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.



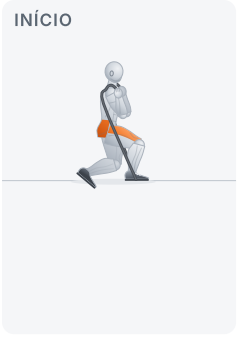


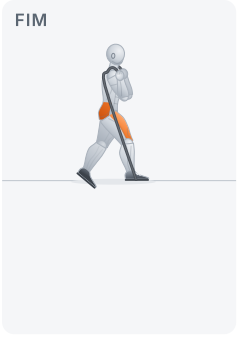
3. Pull-Apart para os dorsais acima da cabeça

Dorsais, parte superior das costas

Agarre a banda um pouco mais larga do que os ombros e segure-a acima da cabeça com os braços estendidos. As extremidades da banda ficam para fora das mãos.

- Puxe os cotovelos para baixo e para fora, levando a banda para trás da cabeça em direção à nuca.
- Baixe e junte as omoplatas.
- Volte a estender para cima com controlo.



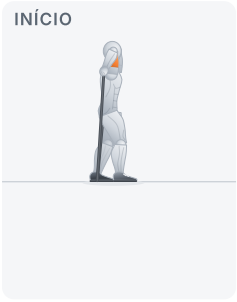


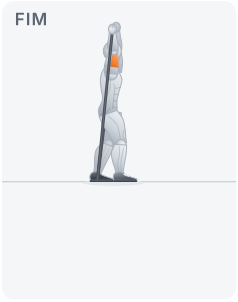
4. Agachamento dividido por lado

Pernas, glúteos

Coloque-se em posição de afundo. Pise uma extremidade do laço com o pé da frente, passe a outra extremidade pela frente dos ombros e segure-a junto às clavículas.

- Mantenha o tronco direito e baixe o joelho de trás na vertical em direção ao chão.
- O joelho da frente fica por cima do pé.
- Empurre com o calcanhar da frente para subir.





5. Extensão de tríceps acima da cabeça

Tríceps

Pise uma extremidade da banda com o pé de trás. Passe a outra extremidade por trás das costas e segure-a com as duas mãos atrás da cabeça.

- Mantenha os braços junto à cabeça, com os cotovelos para cima.
- Mova apenas os antebraços e estenda os braços acima da cabeça.
- Contraia o core; não arqueie a zona lombar.

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