

SMARTFLEX

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

BIODELTA by PORTICO Fitness Equipment



01 REMADA APOIADA



02 MERGULHO ABERTO



03 DESENVOLVIMENTO



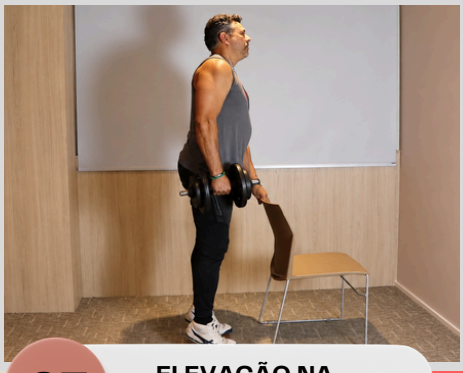
04 MERGULHO FECHADO



05 ROSACA LATERAL



06 AGACHAMENTO



07 ELEVAÇÃO NA PONTA DOS PÉS



08 FLEXÕES ABDOMINAIS



CONSIDERAÇÕES GERAIS

O CONJUNTO SMARTFLEX foi desenvolvido para exercitar com eficiência todo o corpo em mínimo espaço físico, com equipamento simples e de baixo custo. Os movimentos utilizados são os dos oito exercícios básicos da musculação.

O conjunto consiste em um par de halteres em aço inox com prático sistema para mudança de pesos, anilhas emborrachadas, um par de barras paralelas curtas e uma tábua para apoio dos pés. Acompanha um suporte para halteres junto do tórax, que geralmente não é utilizado, mas será útil para pessoas mais fortes. Você também precisará de uma cadeira comum, uma almofada para apoio dos joelhos e um colchonete.

A sequência sugerida permite realizar oito exercícios utilizando um halter com peso maior e um halter com peso menor, sem necessidade de trocar os pesos, cada exercício servindo como aquecimento para o seguinte. Realizando três séries em cada exercício, você exercitará todo o corpo em cerca de meia hora. Quando for possível, aumente o peso do halter mais pesado no exercício “Remada” e do halter mais leve no exercício “Rosca”. Dessa forma, não haverá necessidade de alterar o peso dos halteres durante os treinos.

CONHEÇA OS EXERCÍCIOS.

1 – REMADA APOIADA





A remada apoiada trabalha todos os músculos das costas. Aproxime-se de uma das barras paralelas e com os joelhos semiflexionados, apoie uma das mãos. Com a outra mão e o braço estendido, segure o halter mais pesado, graduado para conseguir fazer entre 8 e 12 repetições. Inspirando, eleve o braço exercitado até próximo do tórax, mantendo os cotovelos apontando parcialmente para fora. Encolha os ombros durante a elevação do halter. Volte à posição inicial mais lentamente, expirando. Faça três séries (três conjuntos de mais ou menos 10 repetições).

2 – MERGULHO ABERTO





O mergulho aberto enfatiza os músculos peitorais. Posicione as duas barras paralelas com demonstrado. Ajoelhado em uma almofada, incline o corpo para frente apoiando uma mão em cada barra, com uma abertura confortável. Inspirando, mergulhe o tronco entre as barras, até onde for confortável. Expirando, volte à posição inicial. Repita cerca de 10 vezes, em três séries.

3 – ROSCA LATERAL





A rosca lateral exercita o bíceps braquial e outros os músculos na frente do braço. Sentado em uma cadeira, segure o halter mais leve com uma das mãos, com o peso graduado para fazer entre 8 e 12 repetições. Apoiando a outra mão na perna do lado exercitado, dobre o cotovelo, inspirando. Expirando, volte mais lentamente à posição inicial e repita o movimento. Faça três séries.

4 – MERGULHO FECHADO





O mergulho fechado enfatiza o músculo tríceps, na parte de trás do braço. Posicione uma das barras paralelas com demonstrado. Ajoelhado em uma almofada, incline o corpo para frente apoiando as duas mãos na barra. Inspirando, mergulhe o tronco até onde for confortável. Expirando, volte à posição inicial. Repita cerca de 10 vezes e faça três séries.

5 – DESENVOLVIMENTO





O desenvolvimento parcial enfatiza o músculo deltoide, nos ombros. Com um dos braços e cotovelo dobrado, segure ao lado do ombro o hater mais leve utilizado na rosca lateral. Apoie a outra mão na cadeira. Inicie com a palma da mão voltada para o tronco. Inspirando, eleve apenas parcialmente o braço, girando a palma da mão um pouco para a frente. Volte mais lentamente à posição inicial, expirando. Repita cerca de 10 vezes e faça três séries.

6 – AGACHAMENTO





O agachamento exercita todos os músculos das coxas e os músculos glúteos. Segure ambos os halteres, um em cada mão, e posicione o corpo com os calcanhares apoiados no calço de madeira. Inclinando um pouco o corpo para frente, inspire a agache até onde for confortável. Expirando volte à posição inicial. Repita entre 10 e 15 vezes e faça três séries.

7 – FLEXÕES PLANTARES





A elevação na ponta dos pés exercita os músculos gêmeos e solear, na panturrilha. Segurando o halter mais pesado em uma das mãos, posicione o corpo com a parte anterior dos pés apoiadas sobre o calço de madeira. Equilibre o corpo com uma das mãos apoiada no encosto de uma cadeira. Inspirando, eleve o corpo na ponta dos pés e retorne mais lenta,ete à posição inicial. Faça três séries com repetições entre 12 e 20.

8 – FLEXÕES ABDOMINAIS





As flexões abdominais trabalham todos os músculos do abdome. Deitado em um colchonete, com as pernas estendidas, coloque as mãos cruzadas atrás do pescoço. Inspire e expirando, eleve uma das pernas apenas um pouco e ao mesmo tempo desencoste a cabeça do colchonete. Volte à posição inicial inspirando. Toque levemente o chão com o calcanhar da perna exercitada e repita o movimento entre 12 e 20 vezes. Faça três séries.

BIODELTA
by PORTICO
Fitness Equipment

WWW.BIODELTA.COM.BR