



BIODELTA
by PORTICO
Fitness Equipment

Exercícios básicos

MULTIFLEX



01 PRESS PEITORAL



02 REMADA



03 DESENVOLVIMENTO



04 ROSCA LATERAL



05 TRÍCEPS LATERAL



06 ABDOMINAIS



07 LEG PRESS



08 GÊMEOS

Posicione as peças como demonstrado e regule para movimentos livres e confortáveis. Faça pelo menos três séries, aumentando os pesos e diminuindo as repetições. Repetições entre 6 e 12, podendo ser mais altas para Gêmeos e Abdominais. A terceira série pode ser repetida uma ou duas vezes, principalmente no treino dividido. As séries mais leves devem ter dificuldade relativa para completar as repetições. Nas séries mais pesadas o grau de esforço deve ser maior, sem chegar na falha. Inspire ou expire na fase do movimento em que sentir maior conforto. No caso de dores nas articulações, as cargas e/ou as amplitudes devem ser reduzidas. Para treinar todo o corpo, duas ou três vezes por semana, siga a sequência das fotos. Treino dividido, 4 vezes/semana: exercícios 1-2-7-8 em um dia e 3-4-5-6 no outro.