

# FITNESS 5

## Battle Ropes.

Perfeitas para uma melhoria rápida e intensa da condição física do trem superior. Aqui tens um treino de quatro exercícios para começar.



### Alternate squat

- Agarra um extremo das Battle Ropes com cada mão e coloca-te em frente ao ponto de fixação.
- Em posição erguida, sacode a corda contra o chão com um movimento alternado de braços mantendo o peito reto.
- Depois de 10 sacudidelas, faz um agachamentos a 90 graus e repete o exercício.

**Intermédio:** 10 com cada mão

**Avançado:** 20 com cada mão



### Power doubles

- Segura os extremos das Battle Ropes com as mãos e coloca-te em frente ao ponto de fixação.
- Faz um agachamento e golpeia a corda contra o chão utilizando um movimento em onda dupla mantendo o peito reto.

**Intermédio:** 10 repetições

**Avançado:** 20 repetições



### Ultimate warrior

- Segura ambos os extremos da corda de combate com as mãos e coloca-te perpendicularmente ao ponto de fixação.
- Realiza cinco movimentos de sacudidela dupla, depois roda 180 graus e repete outras cinco vezes mantendo o peito reto.

**Intermédio:** 10 repetições

**Avançado:** 20 repetições



### Alternate arms and knees

- Segura um extremo das Battle Ropes com cada mão e coloca-te em frente ao ponto de fixação.
- Golpeia a corda de forma alternada contra o chão.
- Ao mesmo tempo, partindo da posição erguida, põe-te sobre um joelho e depois volta à posição original, mantendo o peito reto.
- Repete o exercício alternando os joelhos.

**Intermédio:** 5 com cada joelho

**Avançado:** 10 com cada joelho

