

FITNESS 5

Bulgarian Bags.

Fortalece o tronco com movimentos dinâmicos. Aqui tens um treino de quatro exercícios para começar.



Halos

- Segura os extremos do saco e roda o dorso enquanto dás voltas ao saco à volta do corpo à altura dos ombros.
- Movimenta o corpo em direção oposta para aumentar a resistência.
- Para aumentar a dificuldade do exercício, faz agachamentos quando rodas.

Intermédio: 5 em cada direção

Avançado: 10 em cada direção



Swing snatch

- Segurando o saco pelos extremos e mantendo as pernas retas, baixa o saco até ao chão.
- A partir da posição em que o saco se encontra entre as pernas, sobe-o por cima da cabeça assegurando-te de que os braços estão totalmente esticados e impulsionando o saco com os adutores e os glúteos.
- Bloqueia os braços em cima com o saco detrás das mãos.

Intermédio: 10 repetições

Avançado: 15 repetições



Swing squat

- Segurando, o saco pelas pegas, lança-o para a frente com as duas mãos.
- Estica os braços por completo a 90 graus do peito.
- Faz agachamentos ao mesmo tempo.

Intermédio: 10 repetições

Avançado: 15 repetições



Throws

- Segurando os extremos do saco, coloca-o sobre um ombro.
- Lança o saco com um movimento controlado até que fique entre as pernas.
- Sobe-o ao ombro oposto.

Intermédio: 5 de cada lado

Avançado: 10 de cada lado