

FITNESS 5

TiYR.

Uma forma simples e eficaz de desenvolver a força de todo o corpo. Aqui tens um treino de quatro exercícios para começar.



Flip

- Põe o TiYR no chão, depois coloca-te de cócoras e levanta-o por um extremo, impulsionando-te com as pernas.
- Roda o TiYR 180 graus e empurra-o.
- Corre até ao lado contrário e repete o exercício.

Intermédio:	4 repetições
Avançado:	8 repetições



Push and drive

- Põe o TiYR no chão e coloca as mãos na parte superior com o corpo inclinado para baixo.
- Impulsiona-te para a frente com as pernas para deslocar o TiYR. Empurra-o duas vezes mais.
- Muda de lado e repete o exercício.

Intermédio:	4 repetições
Avançado:	8 repetições



Press ups

- Põe o TiYR no chão, coloca as mãos em cima e faz uma flexão.
- Desloca-te à volta do TiYR mantendo as mãos em posição de fazer flexões.
- Repete até teres completado o círculo e chegares ao início.

Intermédio:	2 voltas
Avançado:	4 voltas



Drag

- Põe o TiYR no chão e coloca-te a um lado.
- Com a mão que está mais perto do TiYR, agarra-o e puxa-o na direção do teu corpo.
- Agarra-o com a outra mão para puxá-lo até ao outro lado do teu corpo.
- Repete o exercício na direção contrária.

Intermédio:	4 puxões
Avançado:	8 puxões

