

FITNESS 5

TRX Rip Trainers.

Uma ferramenta incrível de resistência para melhorar a condição física integral. Aqui tens um treino de quatro exercícios para começar.



Push press

- Agarra o TRX Rip Trainer com uma mão em cada extremo.
- Coloca-te a 90 graus do ponto de fixação.
- Põe-te de cócoras e dá um salto explosivo de 90 graus de forma a que o ponto de fixação fique atrás de ti e estica os braços por completo com o TRX Rip Trainer à altura dos olhos.

Intermédio: 5 repeticoes

Avançado: 10 repeticoes



Samurai strike

- Segura o TRX Rip Trainer como uma espada com uma mão na base e com a outra de apoio, de costas para o ponto de fixação.
- Começa com o TRX Rip Trainer sobre os ombros com o peso sobre o pé que está colocado atrás.
- À medida que passas o peso do teu corpo para a frente, impulsiona o TRX Rip Trainer para a frente com um golpe seco.

Intermédio: 5 repeticoes

Avançado: 10 repeticoes



Squat press

- Segura o TRX Rip Trainer com as mãos nos extremos e de costas para o ponto de fixação.
- Faz um agachamento de forma a que as pernas fiquem a 90 graus e segura o TRX Rip Trainer contra o peito.
- Põe-te de pé de forma explosiva e estende os braços para fora à altura dos olhos.

Intermédio: 5 repeticoes

Avançado: 10 repeticoes



Paddle board

- Segura o TRX Rip Trainer como se fosse o remo de uma canoa.
- Abre os pés à largura da cintura e com a parte traseira do TRX Rip Trainer o mais afastada de ti.
- Faz um agachamento e move o TRX Rip Trainer como se remasses na água. Recorda manter o tronco fixo e o peito ligeiramente inclinado para a frente.

Intermédio: 5 repeticoes

Avançado: 10 repeticoes

