



Flexões normais

- O Suporte de Flexão aumenta a amplitude de movimento enquanto diminui o estresse e a tensão das articulações. Isso significa que teremos mais tonificação e menos dor.
- Você pode ir mais longe com as barras do que você pode com as mãos no chão. Vai trabalhar costas, braços, ombros e peito.



Flexões de Braços Abertos

- Feito com os braços para os lados e as mãos um pouco mais afastadas que a largura dos ombros. Ótimo para costas e tríceps.



Pressão do ombro

- É como uma flexão normal, mas os pés ficam elevados. Coloque os pés em uma cadeira ou outro apoio para aumentar a intensidade. Trabalha os ombros, peito, braços e abdominais.



Rolando os Dedos

- Estes exercícios são ótimos com suportes de flexão! Comece fazendo uma prancha com a base dos dedos dos pés no chão e os braços em linha com os ombros.
- Role os pés para a frente, de modo que o corpo permaneça reto e o ombro se mova cerca de 5 a 10 centímetros à frente dos braços. Você deve parar de avançar quando estiver na ponta dos pés.



Rotação do ombro

- Trabalha o centro e os braços intensamente.
- Comece sentado com as mãos ao seu lado. Use os braços para levantar o corpo do chão e, em seguida, traga as pernas para o peito.
- Estenda uma perna e segure. Volte a perna para o peito e estenda a próxima perna. Para um treino mais forte estenda ambas as pernas ao mesmo tempo.

