



Universidade do Minho

CROSSCORE 180

MANUAL DO UTILIZADOR
GUIA PRÁTICO



Universidade do Minho

CROSSCORE 180

MANUAL DO UTILIZADOR GUIA PRÁTICO

Manual elaborado por:

Fernando Jorge Ferreira da Costa



Pedro Miguel da Costa Vidrigo



Janeiro, 2014

1. CROSSCORE

1.1. O que é?

O “CrossCore 180” é um equipamento para treino que é utilizado de forma a melhorar o maior número possível de grupos musculares em simultâneo devido, essencialmente, á sua forma de execução – trabalho em suspensão – em que o utilizador deverá sempre encontrar-se numa posição de equilíbrio e de maior estabilização inter-segmentar possível para que tal aconteça.

Tornou-se num meio muito útil, prático e de agradável utilização devido ao fato de apenas utilizar o peso corporal como forma de promoção da tonicidade muscular.

Teremos a obrigatoriedade de entender os principais elementos/princípios a ter em conta quando se vai utilizar o aparelho, entre os quais:

- Postura
- Equilíbrio
- Manutenção da linearidade inter-segmentar
- Movimento específico de cada exercício realizado (tal como na musculação propriamente dita)
- Ângulo de execução de cada exercício (ver regras de dificuldade – ponto 1.5)

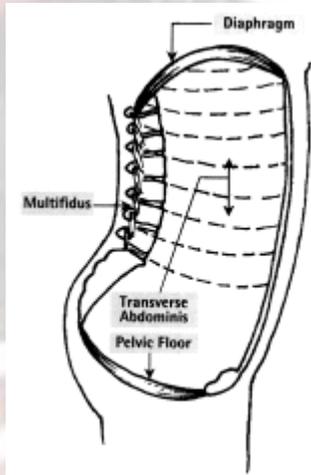
1.2. Quem o pode utilizar?

A utilização deste aparelho não estará contra-indicada para um tipo específico de individuo. Terá de existir sempre, tal como no treino de força “tradicional”, a avaliação por parte do técnico responsável de forma a saber quais as patologias apresentadas pelo utente e, a partir daí, recomendar a utilização, ou não utilização, do “CrossCore 180”.

De referir que a utilização deste aparelho estará sempre subordinada a uma fase de adaptação antes da utilização do referido aparelho que passará por uma fase em que serão prescritos exercícios baseados no fortalecimento da região do CORE (ver do que se trata em baixo) e só após a avaliação da evolução nesta fase é que poderá/deverá ser prescrito este tipo de treino. Para indivíduos habituados a treinar e que demonstrem, desde logo, alguma capacidade de executar os movimentos correctamente, poderá ser, de imediato, prescrito o treino de suspensão no “CrossCore 180”.

1.3. Quais os objectivos de treinar com o “CrossCore 180”?

Temos de ter em atenção qual o centro de todo o desenvolvimento muscular geral, seja o objetivo melhorar os seus membros inferiores, superiores ou tronco. A base de todo este desenvolvimento é normalmente conhecida como o CORE (normalmente todos o conhecem como a zona abdominal) mas devemos saber que o CORE será muito mais para além de “apenas” o abdominal.



CORE:

Região delimitada por:

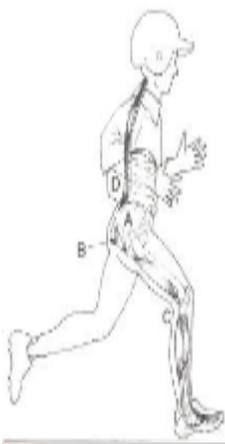
- 1. Parede abdominal**
- 2. Coluna vertebral**
- 3. Diafragma**
- 4. Soalho pélvico**

Quando abordámos o CORE estamos, obrigatoriamente, a falar da unidade (zona) que é responsável por estabilizar todos os nossos movimentos sejam eles em que plano de execução forem ou sejam eles movimentos de força, de corrida, de flexibilidade, de equilíbrio, entre outros. Daí, quanto maior for o desenvolvimento dessa mesma zona (denominado “six pack”), maior será a qualidade do seu treino, a qualidade do seu movimento e, conseqüentemente, conseguirá aquilo que toda a gente que treina quer, ou seja, uma maior definição muscular associada a uns maiores músculos e a uma melhor saúde e bem-estar físico e mental.

Para uma boa programação do treino e para um maior (e melhor) desenvolvimento, teremos que ficar a saber quais os músculos inerentes a esta zona (CORE) para podermos, numa primeira fase (fase de adaptação) solicitar exercícios e/ou actividades que potenciem o seu desenvolvimento e conseqüente possibilidade de execução e utilização do “CROSSCORE 180”:

CORE – SISTEMAS (ZONAS):

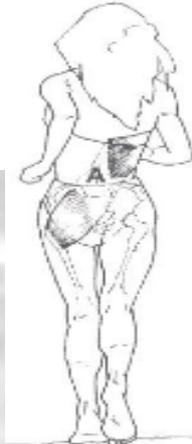
1. Sistema Longitudinal Profundo (SLP)– Erectores da coluna e suas fáscias;
2. Sistema Anterior Oblíquo (SAO)– Obliquo abdominal, musculo adutor;
3. Sistema Posterior Oblíquo (SPO)– Grande Dorsal, Glúteo maior;
4. Sistema Lateral (SL) – Glúteo médio, Glúteo mínimo e adutores



SLP



SAO



SPO



SL

CrossScore 180

Sports Performance and Fitness Training

CrossScore Fitness and Educational Club

www.crossscore.com
1-800-288-1800

1.4. Exercícios de abdominais para utilização na fase de adaptação

Nível 1 - Programa 1		
Posição de Balanço Manter Estático (Isometria)		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa
Posição Inicial: agrupado Movimento: estender lento voltar lento		10 x Obs: controlar o movimento e não deixar os ombros tocarem o solo
Elevar lateralmente o quadril segurando uma bola contra-lateral		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Elevar os MMSS até os pés Manter MMII estáticos		15 x
Elevação dos MMII unidos Manter mãos apoiadas no solo		15 x Obs: No retorno não encostar os pés no solo
MMSS mantidos unidos sendo jogados de um lado para outro do quadril		10 x cada lado
Elevar tronco do solo Planta dos pés apoiadas no solo		20 x Obs: Cruzar MMSS sobre o tronco
Elevar todo tronco do solo Medicine-ball entre os joelhos Mãos encostada na orelha		25 x Obs: Iniciar 5 Kg medicine-ball
Joelhos unidos Elevar quadril do solo Mãos abaixo dos glúteos		20 x
MMII unidos rodando de um lado para outro		10 x cada lado Obs: Apoiar somente o braço no solo do lado que estiver trabalhando. Não tocar os pés no solo

1.5. Como ajustar o nível de dificuldade?

Teremos de ter em conta três princípios fundamentais na selecção do nível de dificuldade em cada exercício para que o treino possa responder às suas expectativas:

1. Princípio da Inclinação corporal

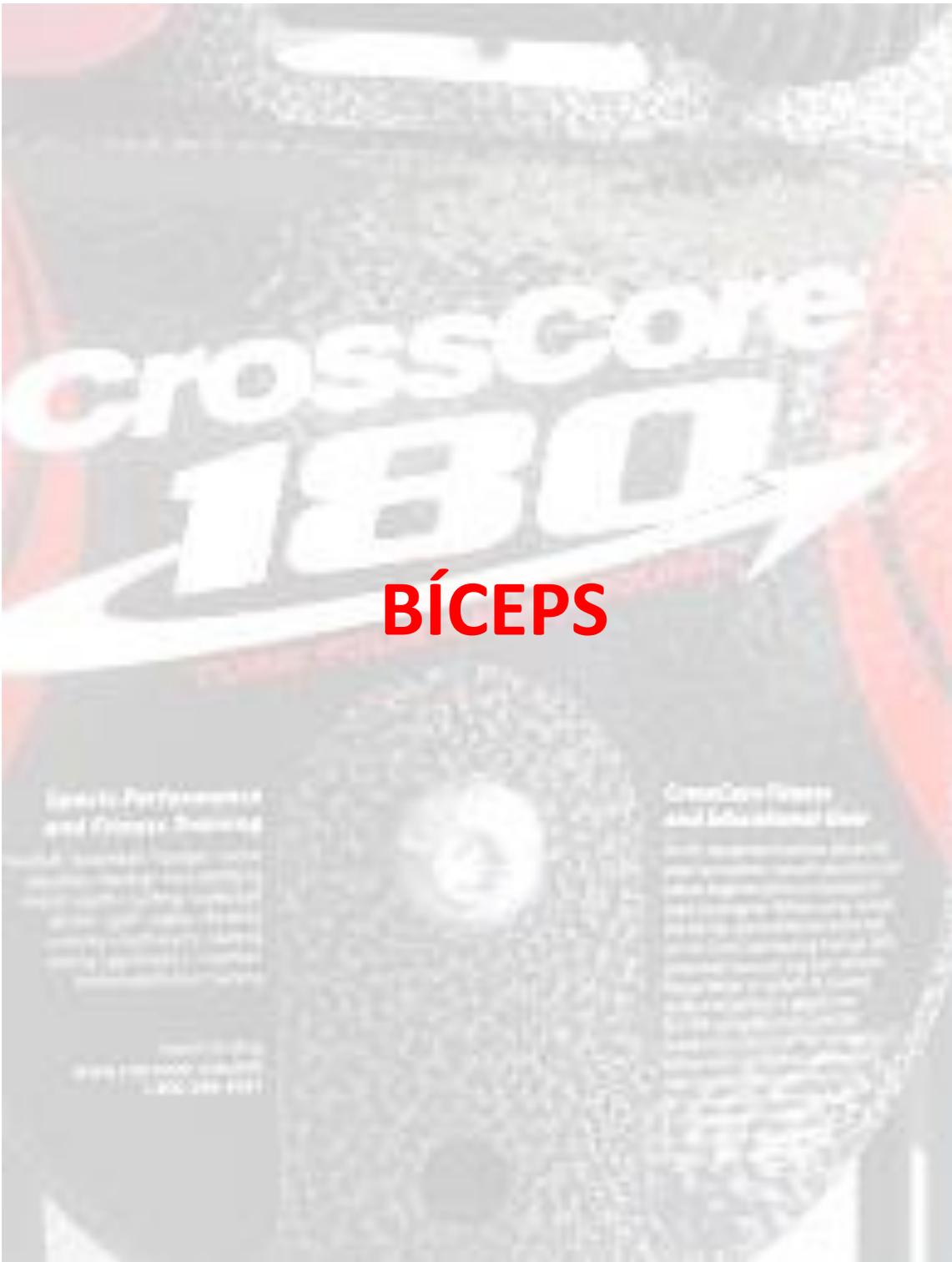
- Modificando o ângulo do exercício existirá uma maior ou menor dificuldade na sua execução, tendo como principal fator a mudança do centro de gravidade. Quanto maior for a inclinação corporal maior será a sua dificuldade.

2. Princípio da instabilidade

- Uma estreita base na execução do exercício aumentará, conseqüentemente, a sua dificuldade. Imagine um supino inclinado em que terá como base os dois pés afastados um do outro e imagine o mesmo exercício mas com os pés juntos. Certamente existirá maior dificuldade de execução no segundo exemplo. Experimente.

3. Princípio pendular

- Este princípio diz-nos que quanto maior for a inclinação do aparelho em relação ao local onde este está colocado (exemplo: o Crosscore 180º da Universidade do Minho está “preso” ao teto da sala por uma “âncora”) maior será a sua dificuldade, principalmente em exercícios onde a maioria da força está a ser transferida para a parte corporal que está suspensa no aparelho.



BÍCEPS

Great Performance and Great Sound

With a mesh upper, a cushioned sole, and a wide range of colors, the Crosscore 180 is the perfect choice for anyone looking for a stylish and comfortable sneaker.

Visit us at www.croscore.com
1-800-234-1111

Crosscore Flex and Air Max 270

With a mesh upper, a cushioned sole, and a wide range of colors, the Crosscore Flex and Air Max 270 are the perfect choice for anyone looking for a stylish and comfortable sneaker.

Puxada inclinada



Posição inicial



Posição das mãos



Posição intermédia



Posição final

Posição do corpo:

Mantendo um alinhamento entre os membros inferiores, tronco e cabeça coloque-se de frente para o aparelho. Coloque cada uma das mãos em cada uma das bandas do aparelho com uma distância entre os braços semelhante á largura dos ombros. Incline-se um pouco para trás até que os seus braços fiquem completamente esticados (ver regra de dificuldade).

Execução:

Partindo da posição corporal inicial coloque as palmas das mãos viradas para cima (supinação) mantendo a distância entre elas. Execute flexão e extensão do cotovelo mantendo sempre todo o alinhamento corporal.

Elevações - Bíceps



Posição das mãos

Posição para o aparelho



Posição inicial



Posição final

Posição do corpo:

Com o aparelho em posição recolhida coloque cada uma das mãos em cada uma das bandas do aparelho com as palmas das mãos voltadas para si. Efectue flexão do joelho de forma a retirar os pés do solo, mantendo os braços estendidos.

Execução

Partindo da posição inicial efectue flexão e extensão do cotovelo. Execute flexão do cotovelo até ao momento em que o seu queixo atinga o nível da palma das suas mãos. Execute extensão do cotovelo até voltar á posição inicial. Repita.



Flexão/Extensão cotovelo



Posição inicial

Posição inicial frontal



Posição final

Posição final frontal

Posição do corpo:

Mantendo um alinhamento corporal entre os membros inferiores, tronco e cabeça coloque-se de costas para o aparelho colocando cada uma das suas mãos em cada uma das bandas. Incline o corpo para a frente (ter em atenção regra do nível de dificuldade) colocando os braços esticados paralelos ao solo.

Execução:

A partir da posição corporal inicial execute flexão e extensão do cotovelo mantendo todo o resto dos segmentos corporais na posição inicial. Execute flexão até mais ou menos o nível da testa e finalize voltando á posição corporal inicial

Afundos



Posição para o aparelho

Posição para o aparelho frontal



Posição inicial

Posição final

Posição do corpo:

Em pé, agarre cada uma das bandas do aparelho e coloque as mãos lateralmente ao tronco com os braços estendidos em direção ao solo. Calmamente, vá fletindo os joelhos até que fique numa posição de 90° entre o fémur e a tíbia

Execução:

Mantendo o alinhamento corporal entre a cabeça, tronco e anca execute flexão e extensão do cotovelo até 90°. Tente manter o máximo possível os cotovelos juntos ao tronco.

TrícepsCross



Posição para o aparelho



Posição inicial



Posição intermédia



Posição final

Posição do corpo:

De costas para o aparelho coloque cada uma das suas mãos em cada uma das bandas do aparelho. Coloque os pés afastados cerca de um (1) metro á frente da linha do tronco.

Execução:

Mantendo o alinhamento corporal entre a cabeça, tronco e anca execute flexão e extensão do cotovelo até 90°. Ao mesmo tempo que execute flexão do cotovelo execute também flexão dos joelhos. Concentre a carga na articulação do cotovelo quando estiver a voltar á posição normal



DELTOIDES

Great Performance and Great Fit

With a mesh upper, the CrossCore 180 is designed to provide a great fit and feel. The shoe's design is focused on providing a great fit and feel, with a mesh upper that allows for breathability and a soft, cushioned interior. The shoe is designed to provide a great fit and feel, with a mesh upper that allows for breathability and a soft, cushioned interior.

www.nike.com
1.800.343.2777

CrossCore Flex and Midsole

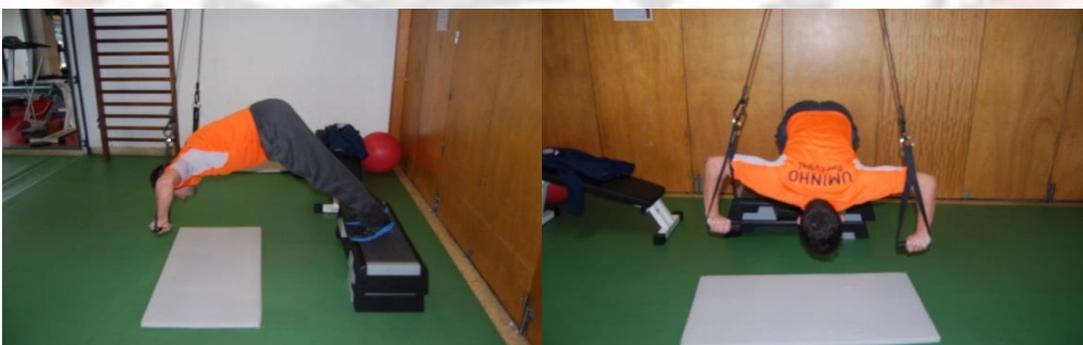
The CrossCore Flex and Midsole is designed to provide a great fit and feel. The shoe's design is focused on providing a great fit and feel, with a mesh upper that allows for breathability and a soft, cushioned interior. The shoe is designed to provide a great fit and feel, with a mesh upper that allows for breathability and a soft, cushioned interior.

PykePress



Posição para o aparelho

Posição inicial



Posição final

Posição final frontal

Posição do corpo:

Coloque uma mão em cada uma das bandas á largura dos ombros ou mais afastadas um pouco. Com a ponta dos pés num banco ou Step, levante o quadril alto com braços, costas e joelhos retos, fazendo um “V” invertido. Ajuste o banco/STEP de forma a ter os pés o mais próximos possível das mãos, mantendo costas e pernas retas.

Execução:

Flexão e extensão dos braços mantendo sempre a posição corporal inicial.



Elevação do quadril



Posição inicial

Posição inicial lateral



Posição final

Posição do corpo:

De costas no solo coloque cada um dos pés em cada um das bandas do aparelho. Mantenha os braços estendidos ao longo do tronco. Mantenha a cabeça colocada no solo.

Execução:

Partindo da posição inicial execute elevação da bacia mantendo todos os outros segmentos corporais no mesmo local: cabeça, costas (parte superior) e braços no solo.



PEITORAL

Great Performance and Great Fit

Great performance and great fit. The CrossCore 1800 is a high-top sneaker that's designed to keep you comfortable and supported during your workout. The shoe features a mesh upper for breathability and a cushioned midsole for comfort. The high-top design provides extra support and stability for your ankles. The shoe is available in a variety of colors and sizes. Visit www.nike.com for more information.

Visit www.nike.com
or call 1-800-828-NIKE

CrossCore Flex and Midfoot Air

The CrossCore Flex and Midfoot Air is a high-top sneaker that's designed to keep you comfortable and supported during your workout. The shoe features a mesh upper for breathability and a cushioned midsole for comfort. The high-top design provides extra support and stability for your ankles. The shoe is available in a variety of colors and sizes. Visit www.nike.com for more information.

Flexão de Braços



Posição inicial

Posição inicial frontal



Posição final

Posição final frontal

Posição do Corpo:

Com a sua cara direcionada para o solo, coloque os pés em cada uma das bandas do aparelho. Com as mãos no solo, com uma largura pouco maior que a largura dos ombros. Mantenha sempre o corpo em linha reta

Execução:

Mantendo o alinhamento corporal execute flexão e extensão dos braços tentando que o seu queixo chegue até junto ao solo.

Flexão de braços – Mãos elevadas



Posição inicial

Posição inicial frontal



Posição intermédia

Posição final

Posição do corpo:

Com a face virada para o solo, coloque cada uma das mãos em cada uma das bandas do aparelho. Posicionamento dos pés no chão deve ser de forma a criar equilíbrio (quanto mais juntos maior a dificuldade). Mantenha o corpo reto.

Execução:

Mantendo o alinhamento corporal execute flexão e extensão dos braços tentando que o braço chegue aos 90° na articulação do cotovelo

Afundos



Posição para o aparelho

Posição para o aparelho frontal



Posição inicial

Posição final

Posição do corpo:

Em pé, agarre cada uma das bandas do aparelho e coloque as mãos lateralmente ao tronco com os braços estendidos em direção ao solo. Calmamente, vá flectindo os joelhos até que fique numa posição de 90° entre o fémur e a tíbia

Execução:

Mantendo o alinhamento corporal entre a cabeça, tronco e anca execute flexão e extensão do cotovelo até os 90°. Poderá afastar os cotovelos do tronco.

Aberturas



Posição inicial frontal



Posição inicial



Posição final frontal



Posição final

Posição do corpo:

Com os pés no solo coloque o seu corpo alinhado horizontalmente em decúbito ventral.

Com as pernas esticadas, as bandas do aparelho devem ficar ao nível do seu pescoço.

Coloque cada uma das mãos em cada uma das bandas com as mãos ao nível dos ombros com os braços esticados.

Execução:

Mantendo o alinhamento corporal entre a cabeça, tronco e membros inferiores execute abertura de ambos os braços (esticados) até que o braço fique alinhado lateralmente com o ombro. Finalize o movimento voltando á posição inicial.



DORSAL

Great Performance and Great Fit

With a mesh upper, the Crosscore 180 is designed to keep your feet cool and comfortable. The shoe's cushioned midsole provides extra support and comfort, making it a great choice for everyday wear.

Visit us at www.nike.com
1-800-344-6443

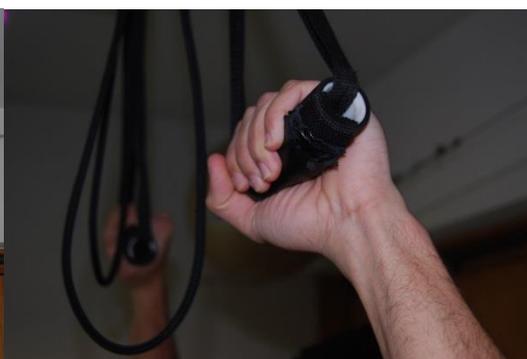
CrossCore Flex and Midsole

The Crosscore Flex and Midsole is designed to provide extra support and cushioning. The shoe's cushioned midsole provides extra support and comfort, making it a great choice for everyday wear.

Elevações



Aparelho reduzido



Posição das mãos



Posição inicial



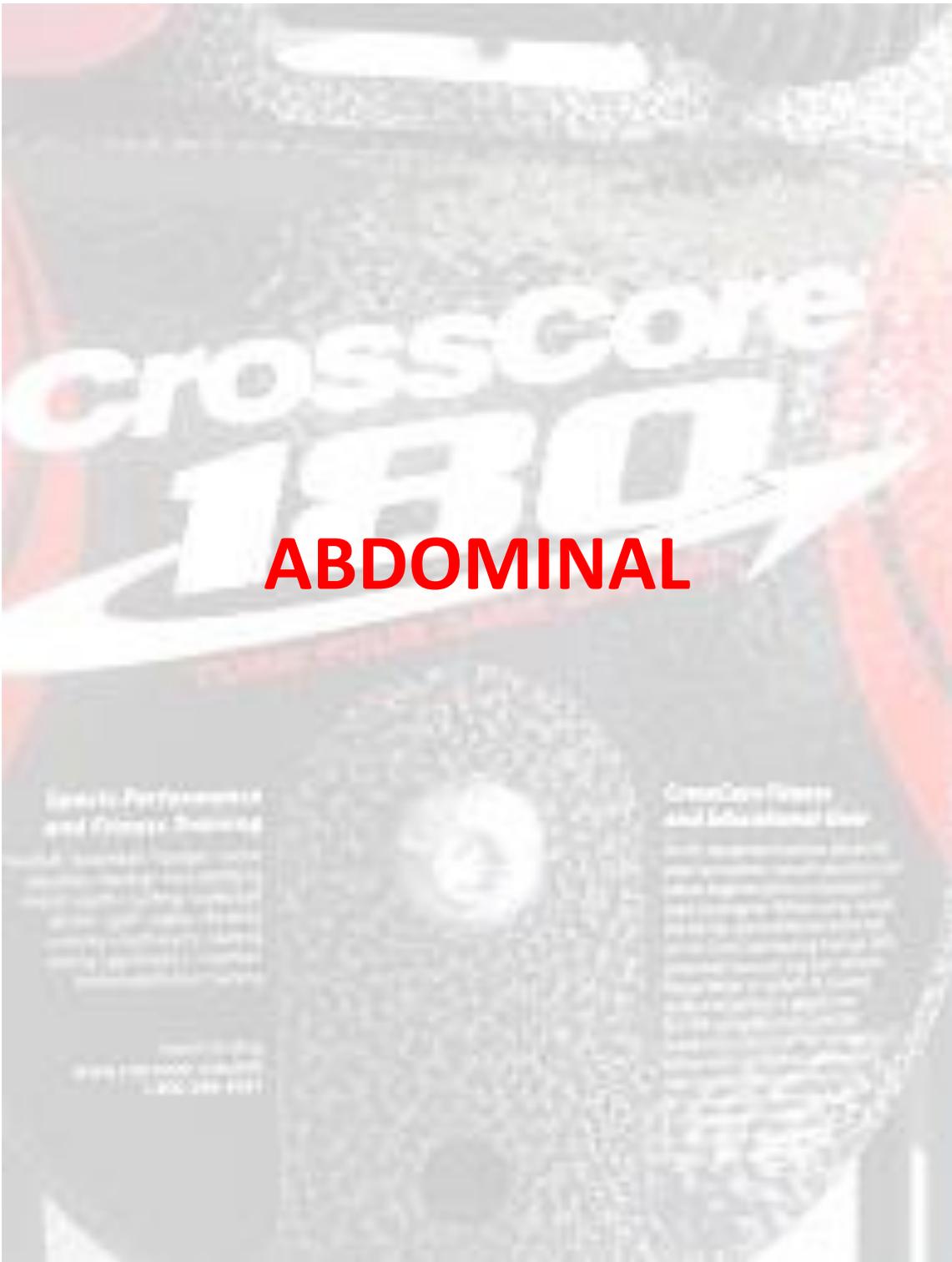
Posição final

Posição do corpo:

Coloque o aparelho reduzido como vê na primeira imagem em cima. Com a palma das mãos orientadas para o lado contrário ao seu coloque cada uma das mãos em cada uma das bandas do aparelho. Com os braços estendidos execute uma flexão dos joelhos de forma a retirar os pés do solo.

Execução:

Efetue flexão do cotovelo até que o seu queixo chegue ao nível das mãos. Com a extensão dos cotovelos retorne á posição inicial. Repita.



ABDOMINAL

Estabilização horizontal com flexão joelhos



Posição para o aparelho

Posição inicial



Posição final

Posição do corpo:

Com um pé em cada uma das bandas do aparelho mantenha uma linha reta entre os membros inferiores, tronco e cabeça. Coloque um pé á frente do outro. Coloque o cotovelo do braço correspondente ao lado para o qual está virado no solo formando um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço (cotovelo “alinhado” com o ombro)

Execução:

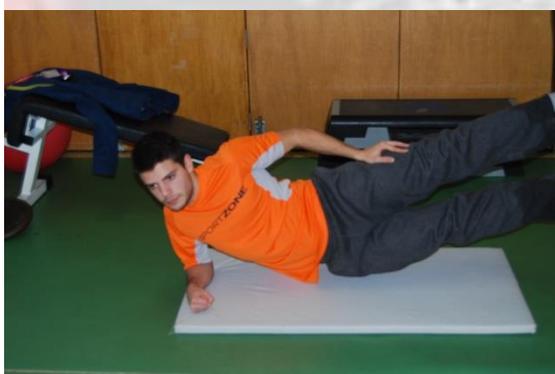
Partindo da posição corporal inicial execute flexão e extensão do joelho. Para tal movimento deverá executar uma pequena flexão da anca. Termine o movimento voltando á posição inicial.

Estabilização lateral com flexão lateral do tronco



Posição para o aparelho

Posição inicial



Posição final

Posição do corpo:

Com um pé em cada uma das bandas do aparelho mantenha uma linha reta entre os membros inferiores, tronco e cabeça. Coloque um pé á frente do outro. Coloque o cotovelo do braço correspondente ao lado para o qual está virado no solo formando um angulo de 90° entre o braço e o antebraço (cotovelo “alinhado” com o ombro)

Execução:

Parta da posição corporal inicial executando um movimento da anca em direcção ao solo formando um “V”. Eleve a bacia até voltar á posição inicial. Repita até finalizar as repetições pretendidas.

Estabilização horizontal com flexão dos joelhos



Posição inicial

Posição intermédia



Posição final

Posição do corpo:

Com um pé em cada uma das bandas do aparelho mantenha uma linha reta entre os membros inferiores, tronco e cabeça. Mantenha os braços esticados formando um ângulo de 90° entre os braços e o tronco (mãos “alinhadas” com os ombros)

Execução:

Parta da posição corporal inicial começando por erguer os glúteos de forma a formar um “V” invertido entre o tronco e os membros inferiores. A partir desta posição execute uma flexão dos joelhos transportando-os para o mais próximo possível do seu tronco, finalize o movimento voltando á posição inicial

Tesouras Abdominais



Posição inicial

Posição final

Posição do corpo:

Com um pé em cada uma das bandas do aparelho mantenha uma linha reta entre os membros inferiores, tronco e cabeça. Coloque ambas as mãos no solo, á largura dos ombros, e movimente-as para trás até atingir uma posição de equilíbrio antes da posição invertida (posição de “Pino”).

Execução:

Partindo da posição corporal inicial execute flexão e híper-extensão do quadril. Enquanto executa flexão de um dos lados executa híper-extensão do outro. Vá alternando o movimento. Mantenha sempre o alinhamento entre a cabeça, tronco e anca.



ISQUIOTIBIAL

Great Performance and Great Fit

With a mesh upper and a cushioned sole, the CrossCore 180 is designed to provide you with the best of both worlds. It's a sneaker that's built for performance and comfort.

Visit www.nike.com
or call 1-800-828-NIKE

CrossCore Flyknit and Air Max 270

The CrossCore Flyknit and Air Max 270 are designed to provide you with the best of both worlds. They're sneakers that are built for performance and comfort.

Elevação do quadril com flexão do joelho



Posição para o aparelho

Posição inicial



Posição final

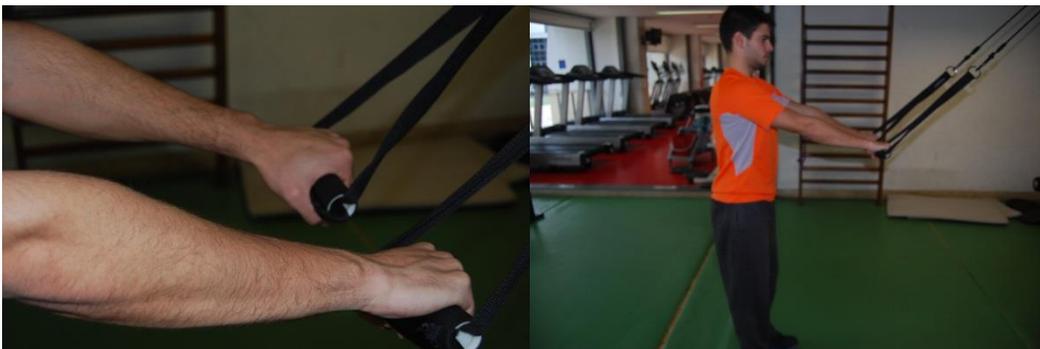
Posição do corpo:

Com as costas e braços no solo colocados lateralmente ao tronco coloque cada um dos pés em cada uma das bandas do aparelho, mantenha as pernas esticadas.

Execução:

Mantendo as pernas estendidas execute elevação da bacia e após esse movimento execute flexão dos joelhos mantendo a cabeça, costas (parte superior) e braços no solo.

Flexão do tronco á frente unilateral



Posição das mãos

Posição inicial



Posição final

Posição do corpo:

Coloque-se na posição ereta com cada uma das mãos em cada uma das bandas. Coloque apenas um pé no solo.

Execução:

Partindo da posição corporal inicial executa flexão do tronco á frente mantendo o alinhamento entre a cabeça e a coluna vertebral. Ao mesmo tempo que execute este movimento vá subindo a perna correspondente ao pé que se encontra fora do solo, mantendo-a esticada. Movimento termina quando existir um alinhamento paralelo ao solo entre a cabeça, tronco e perna fora do solo. Perna do solo deve manter-se estendida.



QUADRICEPS

Great Performance and Great Fit

With a mesh upper, the CrossCore 1000 is designed to provide a great fit and feel. The shoe's design is focused on providing a great fit and feel, with a mesh upper that is designed to provide a great fit and feel.

www.nike.com
1.800.345.4477

CrossCore Flex and Air Max 270

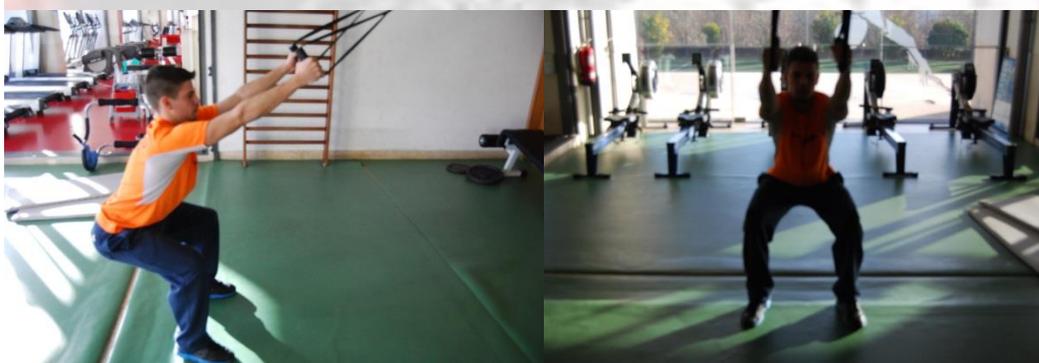
The CrossCore Flex and Air Max 270 are designed to provide a great fit and feel. The shoe's design is focused on providing a great fit and feel, with a mesh upper that is designed to provide a great fit and feel.

Agachamento



Posição inicial

Posição inicial frontal



Posição final

Posição final frontal

Variantes:

1. Pés Juntos
 - Maior foco no vasto medial e abdutores
2. Pés a largura dos ombros:
 - Foco em todos os músculos envolventes
3. Pés mais afastados:
 - Maior foco no vasto medial e adutores

Posição do corpo:

Coluna vertebral reta e cabeça erguida durante todo o movimento, devendo assegurar-se que as mãos mantêm uma distância equidistante do centro do corpo.

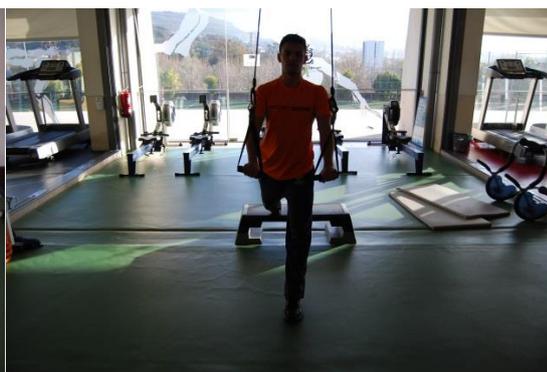
Execução:

Partindo da posição inicial comece por trazer a sua bacia o mais para trás possível de forma a que quando fletir os joelhos estes não passem **em demasia** a linha da ponta dos pés. Vá fletindo os pés até que exista um ângulo de 90° entre os seus quadríceps e a sua tibia. Volte á posição inicial.

Lunge



Posição inicial



Posição inicial frontal



Posição final



Posição final frontal

Posição do corpo:

Coluna vertebral reta e cabeça erguida durante todo o movimento, devendo assegurar-se que as mãos mantêm uma distância equidistante do centro do corpo. Coloque um pé num Step ou banco com o outro pé colocado no solo. Deverá estar (o pé do solo) a uma distância da linha do tronco que permita executar a flexão do joelho dessa perna sem que este passe **em muita distância** a linha da ponta do pé.

Execução:

Partindo da posição inicial execute flexão e extensão do joelho referente á perna que se encontrar no solo.

Lunge com salto



Posição inicial

Posição intermédia



Posição intermédia

Posição final

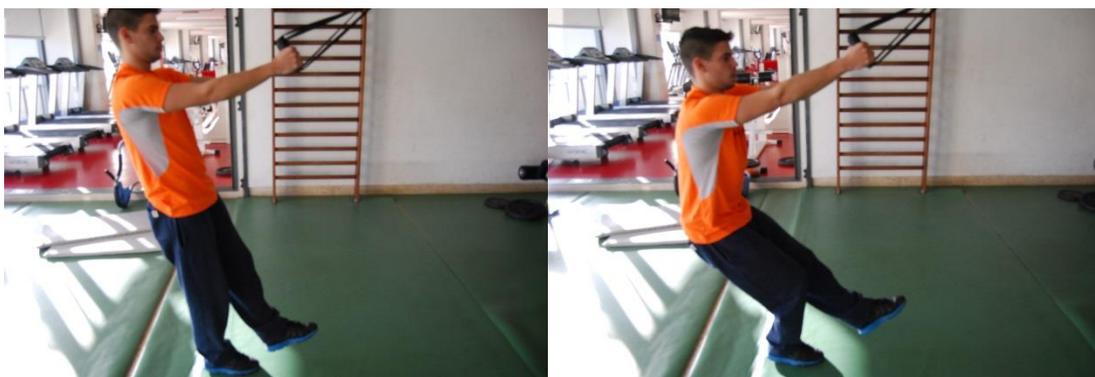
Posição do corpo:

Coluna vertebral reta e cabeça erguida durante todo o movimento, devendo assegurar-se que as mãos mantêm uma distância equidistante do centro do corpo. Coloque um pé no solo elevando o outro com uma flexão do joelho colocando a tíbia paralela ao solo (tíbia referente á perna que não estiver colocada no solo). Deverá estar (o pé do solo) a uma distância da linha do tronco que permite executar a flexão do joelho dessa perna sem que este passe **em muita distância** a linha da ponta do pé.

Execução:

Partindo da posição inicial execute flexão e extensão do joelho referente á perna que se encontrar no solo. No final desta flexão, quando estiver a terminar a extensão da perna, execute um impulso com essa mesma perna executando um pequeno salto. Repita o movimento.

Agachamento unilateral



Posição inicial

Posição intermédia



Posição final

Posição do corpo:

Alinhamento entre cabeça e a coluna vertebral. Agarre ambas as bandas do aparelho com cada uma das mãos. Coloque os pés a uma distância mais ou menos equivalente á distancia entre os ombros. Pés devem estar a uma distância da linha do tronco de forma a que permita a não passagem do joelho á frente da linha da ponta dos pés quando executar o movimento dos membros inferiores. Retire um dos pés do solo mantendo a perna que se encontra fora do solo sempre estendida

Execução:

Execute flexão do joelho até obter um angulo de 90° entre a tíbia e o fémur. Execute extensão do joelho até voltar á posição inicial.



ADUTORES

**Great Performance
and Great Fit**

With a mesh upper, the CrossCore 180 is designed to provide a lightweight, breathable feel. The shoe's design is focused on providing a great fit and a great feel. The shoe's design is focused on providing a great fit and a great feel.

www.nike.com
1.800.343.2777

**CrossCore Flyknit
and Air Max 270**

The CrossCore Flyknit and Air Max 270 are designed to provide a great fit and a great feel. The shoe's design is focused on providing a great fit and a great feel.

Lunge com abertura unilateral



Posição inicial

Posição final



Posição final lateral

Posição do corpo:

Coluna vertebral reta e cabeça erguida durante todo o movimento. Coloque um pé nas duas bandas do aparelho com o outro pé colocado no solo. Deve colocar os pés numa posição lateral em relação um ao outro.

Execução:

Execute flexão do joelho da perna que se encontra no solo até obter um ângulo de 90° entre a tíbia e o fêmur. Execute o movimento de flexão da perna do solo acompanhado com a manutenção da perna que se encontra na banda completamente estendida.

Estabilização lateral com elevação de membro inferior



Posição inicial

Posição final

Posição do corpo:

Coluna vertebral reta e cabeça erguida durante todo o movimento. Coloque um pé nas duas bandas do aparelho com o outro pé colocado no solo. Deve colocar os pés numa posição lateral em relação um ao outro.

Execução:

Execute flexão do joelho da perna que se encontra no solo até obter um ângulo de 90° entre a tíbia e o fêmur. Execute o movimento de flexão da perna do solo acompanhado com a manutenção da perna que se encontra na banda completamente estendida.



Aberturas membros inferiores



Posição inicial

Posição inicial frontal



Posição final

Posição final frontal

Posição do corpo:

Com um pé em cada uma das bandas do aparelho mantenha a cabeça, costas e braços no solo. Mantendo as pernas esticadas execute elevação da bacia.

Execução:

Parta da posição corporal inicial começando com os joelhos juntos. Vá afastando os joelhos mantendo as pernas esticadas até a máxima amplitude possível. Termine o movimento voltando à posição inicial.



TRAPÉZIO

Great Performance and Great Fit

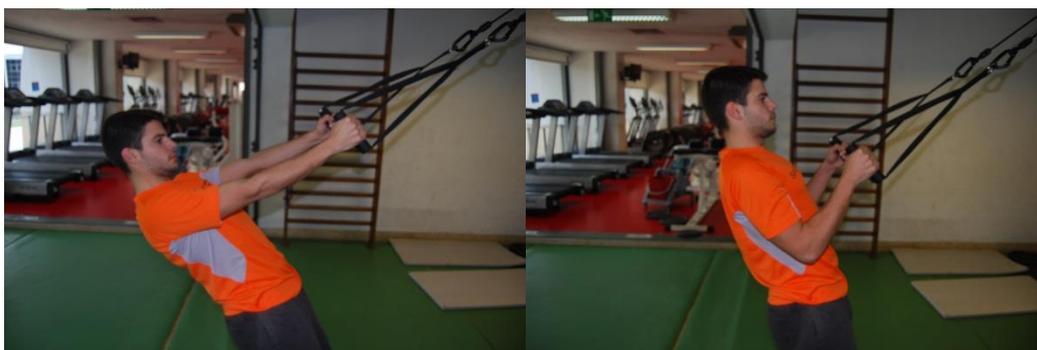
Great performance and great fit. The CrossCore 180 is a performance sneaker that's designed to keep you comfortable and supported during your workout. The shoe features a mesh upper that provides breathability and a cushioned midsole that offers support and stability. The shoe is also designed with a wide toe box to provide extra room for your feet. The shoe is available in a variety of colors and sizes. Visit www.nike.com for more information.

Visit www.nike.com
or call 1-800-852-7624

CrossCore Flex and Midfoot Air

The CrossCore Flex and Midfoot Air is a performance sneaker that's designed to keep you comfortable and supported during your workout. The shoe features a mesh upper that provides breathability and a cushioned midsole that offers support and stability. The shoe is also designed with a wide toe box to provide extra room for your feet. The shoe is available in a variety of colors and sizes. Visit www.nike.com for more information.

Remada fechada (Trapézio medial)



Posição inicial

Posição final

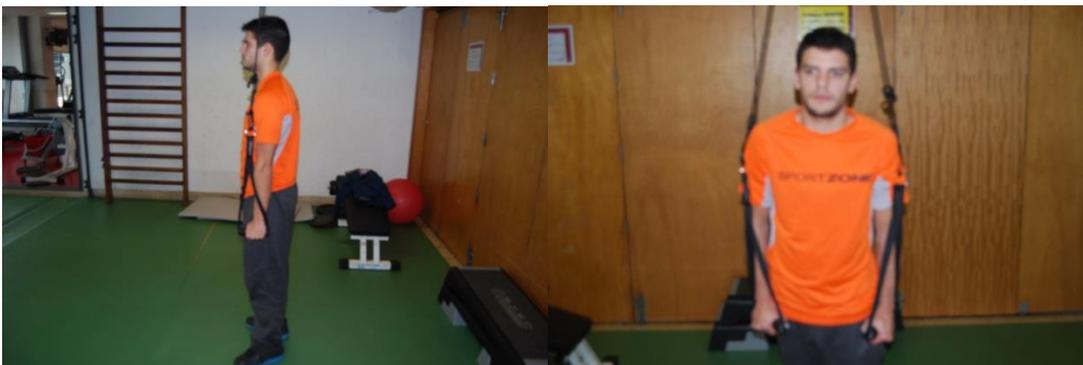
Posição do corpo:

Mantendo um alinhamento entre os membros inferiores, tronco e cabeça coloque-se de frente para o aparelho. Coloque cada uma das mãos em cada uma das bandas do aparelho com uma distância entre os braços semelhante á largura dos ombros. Incline-se um pouco para trás até que os seus braços fiquem completamente esticados (ver regras de dificuldade).

Execução:

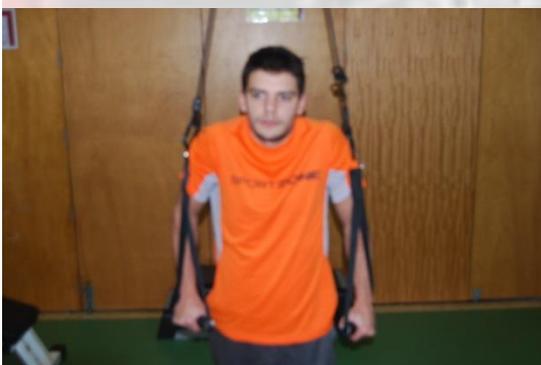
Mantendo a posição corporal inicial mantenha os cotovelos juntos ao tronco com as palmas das mãos viradas para dentro. Execute flexão e extensão do cotovelo até ao mínimo de inclinação possível. Termine voltando á posição inicial.

Elevação dos ombros



Posição para o aparelho

Posição inicial



Posição final

Posição do corpo:

Mantendo um alinhamento entre os membros inferiores, tronco e cabeça coloque-se de frente para o aparelho. Coloque cada uma das mãos em cada uma das bandas do aparelho. Com os braços totalmente estendidos vá flectindo os joelhos até que ambos os pés deixem de estar no solo.

Execução:

Mantendo a posição corporal inicial e mantendo os braços esticados execute apenas elevação dos ombros. Volte á posição inicial.



Great Performance and Great Fit

With a mesh upper, the CrossScore 180 is designed to provide a great fit and feel. The shoe's design is focused on providing a great fit and feel, with a mesh upper that allows for breathability and a soft, cushioned interior. The shoe is designed to provide a great fit and feel, with a mesh upper that allows for breathability and a soft, cushioned interior.

Visit us at
www.nike.com
1.800.343.2777

CrossScore 180 and Educational Use

The CrossScore 180 is a great choice for educational use. The shoe's design is focused on providing a great fit and feel, with a mesh upper that allows for breathability and a soft, cushioned interior. The shoe is designed to provide a great fit and feel, with a mesh upper that allows for breathability and a soft, cushioned interior.