

## Objetos para improvisar alguns movimentos de musculação em casa

**Prof. José Luiz  
Signorini**

### **1-Malas, mochilas e sacolas preenchidas com livros, revistas, areia ou frutas.**

Executar movimentos de flexão de braços (rosca), elevação lateral até a altura dos ombros, remadas em pé, elevação acima da cabeça (desenvolvimento).



### **2-Galões de água com capacidades de 2, 3 ou 5 litros.**

Executar exercícios de extensão para tríceps, crucifixo, ou remadas curvados ou unilateral.



### **3-Meias cheias com pedrinhas ou areia.**

Amarrar nos tornozelos para executar movimentos para os glúteos, parte interna e externa das coxas, e posteriores da coxa realizando flexões alternadas em cada perna.



#### **4-Cabos de vassoura sendo utilizado como um bastão.**

Executar movimentos de torção e rotação do tronco, inclinações laterais e agachamentos.



#### **5-Livros - em tamanho, peso e quantidades que possam ser segurados com as mãos.**

Executar elevações à frente até a altura dos ombros, desenvolvimento com elevações até a extensão total dos braços.



#### **6-Sacos de arroz, feijão ou batatas.**

Executar flexões de pernas, elevações na ponta dos pés, levantamento do chão até a cintura.



Depois é só prepará-los para degustar e recuperar as energias.

**Prof. Signorini**