

AVISO

Condicionamento físico e força sem saúde são qualidades sem sentido. Com o treinamento correto, esses três benefícios deve naturalmente caminhar lado a lado. Neste livro, foi envidado todo o esforço para transmitir a importância de uma técnica de treinamento seguro, mas, apesar disso, todos os praticantes são indivíduos diferentes e as necessidades podem variar. Siga com cuidado e assuma seu próprio risco. O corpo é seu e sua é a responsabilidade de cuidar dele. Todos os especialistas médicos concordam que você deveria consultar seu médico antes de iniciar um programa de treinamento. Cuide-se!

A moderna cena do condicionamento físico é definida pela presença de fisiculturistas musculosos e inchados, máquinas caras e esteróides.

Nem sempre foi assim.

Houve um tempo em que os homens treinavam para ser inumanamente fortes usando nada além do que o peso de seus próprios corpos. Sem pesos. Sem máquinas. Sem drogas. Nada.

Se quiser saber mais sobre a antiga e real arte do poder, leia...

Os Seis Grandes: Movimentos de Potência

A segunda parte deste livro é chamada de *Os Seis Grandes: Movimentos de Potência*. Esta parte é o file do sistema. Como o título da parte dois sugere, *Convict Conditioning* está baseado em seis tipos de movimentos – os “Seis Grandes”.

Como qualquer treinador de musculação lhe dirá, existem milhares de exercícios que você poderá fazer para treinar seus músculos; mas, na verdade, uma rotina realmente boa exige apenas um punhado de grandes exercícios básicos. É assim porque embora o corpo contenha mais de quinhentos músculos, esses músculos evoluíram para trabalhar em harmonia; juntamente com outros músculos e com o corpo como um todo. Tentar treinar os músculos de forma isolada negligencia este fato e destreina os instintos naturais do corpo para funcionar como um todo coordenado e unificado. Portanto, para treinar os músculos adequadamente, a melhor abordagem é selecionar o menor número de exercícios que puder para trabalhar completamente o corpo e continuamente ficar mais e mais forte nesses exercícios nucleares.

Os Seis Grandes

Em nosso sistema há seis movimentos básicos que usamos para treinar o corpo todo – dos pés à cabeça! A escolha dos seis exercícios é o resultado de séculos de tradição, de tentativa e erro, assim como um conhecimento básico de anatomia e cinesiologia. Os Seis Grandes movimentos e os principais grupos musculares que eles treinam estão listados na tabela 01. Uma rápida olhada na tabela 01 confirmará que os Seis Grandes treinam todos os grupos musculares mais importantes como motores primários. Eles se conjugam perfeitamente, já que pontes treinam quase toda a parte posterior do corpo e elevações de pernas treinam a anterior; flexões treinam os músculos de empurrar da parte superior do corpo e trações treinam os músculos de puxar e assim por diante. Tudo tem sua quota ideal de trabalho. Mas também há sobreposições entre esses movimentos. Por exemplo, além de treinar completamente os principais grupos listados, flexões também treinam os abdominais, as pontes também treinam os tríceps, e assim por diante. O quadro dos Seis Grandes tem a simples intenção de indicar os principais grupos alvos de cada movimento. Você pode ver a partir dessa breve lista que seis exercícios é tudo o que precisa para treinar o corpo. Mais poderia sobrecarregar; menos conduziria a lacunas em suas habilidades.

Tabela 01: Os Seis Grandes Movimentos

Tipo de movimento:	Principais grupos musculares treinados:
1. Flexões	Peitorais (maior e menor), deltóide anterior, tríceps
2. Agachamentos	Quadríceps, glúteos (bunda), isquiotibiais e parte interna das coxas, quadris, panturrilhas e pés
3. Trações	Latíssimo dorsal (as asas), rombóide e trapézio, bíceps, antebraços e mãos
4. Elevações de pernas	Reto abdominal (six packs), oblíquos (músculos da cintura), serrátil (músculos exteriores das costelas) intercostais (músculos internos das costelas), diafragma e transverso, músculos de pegada, reto femoral (quadríceps), sartório (quadríceps), todo o complexo anterior de quadril
5. Pontes	Todos os músculos espinhais, lombar, posterior de quadril, bíceps femoral (bíceps das pernas)
6. Flexões de braços	Tríceps, todo o grupo dos ombros, trapézio, mãos, dedos, antebraços

Os Dez Passos

Aprender a fazer altas repetições é ótimo. Mas, como explicado no capítulo 2, apenas adicionar repetições em suas flexões ou trações desenvolverão resistência, porém muito pouca força e músculos. Força e desenvolvimento muscular são áreas chave em qualquer

rotina de treinamento em prisões e este princípio é a espinha dorsal do sistema *Convict Conditioning*. Por esta razão, cada um dos seis grandes movimentos é fracionado em dez exercícios diferentes.

Estes dez exercícios são chamados de “dez passos”. É porque eles permitem que o atleta gradualmente progrida através de movimentos com níveis de dificuldades cada vez maiores, da posição de iniciante até a de mestre. Espera-se que você progrida lentamente através de diferentes exercícios.

Os dez passos são variações dos básicos Seis Grandes movimentos. São dez passos para cada um dos seis grandes movimentos; flexões, trações, agachamentos, elevações de pernas; pontes e flexões de braços. Na segunda parte deste livro, cada um desses movimentos ganha seu próprio capítulo, com informações detalhadas sobre os dez passos. Por exemplo, o capítulo sobre agachamento contém informação sobre dez exercícios diferentes. Todos esses exercícios são variações do movimento de agachamento e estão classificados de acordo com a dificuldade; sendo o exercício um o de técnica mais fácil e dez o mais difícil:

Primeiro passo: o agachamento alinhado aos ombros é a versão mais fácil do movimento; décimo passo, agachamento completo com uma perna, é a variação mais difícil. Quase todo mundo conseguirá fazer o agachamento em posição de alinhamento com os ombros diretamente, não importa o quão fraco ou desequilibrado seja; dificilmente alguém conseguirá fazer o agachamento completo com uma perna na primeira tentativa, não importa quão condicionado ou forte seja. O propósito dessa estrutura é permitir que todos os indivíduos – treinando sozinho como seu próprio treinador e sem equipamentos especiais – treinem de forma a, gradualmente, serem capazes de fazer agachamento completo com uma perna em séries de vinte a cinquenta repetições.

As Flexões

Peitorais de armadura e tríceps de aço

Flexão é o exercício definitivo para a parte superior do corpo. Gera força, desenvolve músculos, cria tendões poderosos e treina os músculos de empurrar da parte superior do corpo de forma coordenada com as sessões mediais e inferiores do corpo. Nenhum outro exercício no mundo pode alcançar isto. O supino é sempre referido como o melhor exercício para a parte superior, mas isto é falácia. O supino não apenas isola a parte superior do corpo de forma artificial, como também destrói os músculos do manguito rotador e irrita as juntas dos cotovelos e pulsos quando executado em curtos intervalos. As flexões protegem as articulações e desenvolve força funcional, força no mundo real – não o tipo de força que só pode ser usada em uma academia. É por isso que flexão é o exercício número um para desenvolver músculos nos centros de treinamento e academias militares em todo o mundo. Sempre foi assim, desde que os primeiros guerreiros treinaram força.

Infelizmente, devido ao supino ter se tornado o queridinho da quadra, flexões foram relegadas a um exercício de resistência com altas repetições. É uma pena – se você souber como dominar os movimentos de flexão progressivamente, pode desenvolver uma força esmagadora na parte superior de seu corpo que rivalizará ou ultrapassará qualquer fisiculturista ou powerlifter. E seus ombros lhe agradecerão! Este capítulo ensinará tudo o que precisa saber para se tornar um mestre definitivo neste movimento.

Benefícios da Flexão

Diferentes formas de flexão treinam os músculos em diferentes níveis, mas todas as variações de flexões promovem grandes benefícios em ganhos de força e desenvolvimento musculares. Flexões dinâmicas desenvolvem a rede de músculos de empurrar em torno do torso, treinando fortemente o peitoral maior, deltoide anterior e peitoral menor. Flexões também desenvolverão as três cabeças dos tríceps, o maior músculo da parte superior dos braços.

Flexões treinam estes importantes músculos através de sua faixa de amplitude ideal, mas em uma flexão correta, muitos músculos adicionais entram em ótimo treino isométrico – significa que eles terão que se contrair estaticamente, para travar o corpo no lugar. Músculos treinados isometricamente durante as flexões incluem o latíssimo, todos os músculos internos do peito e caixa torácica, os músculos espinhais, o abdome e cintura, os músculos do quadril, os glúteos, o quadríceps e tibial anterior (que é o músculo da canela). Até mesmo os pés e dedos ganham algum benefício isométrico!

Quando executado progressivamente e de forma correta, flexões também exercem um efeito de fortalecimento sobre tendões e juntas, aumentando sua força e saúde global. Os pequenos, porém vitais, músculos e tecidos internos que suportam os dedos, pulsos, antebraços e cotovelos se tornam muito mais fortes ao longo do tempo quando flexões são executadas, reduzindo as chances de ocorrer a síndrome do túnel de carpo, cotovelo de tenista, cotovelo de golfista e dores e sofrimentos em geral. Algumas variantes de flexão (tais como a flexão desigual – ver páginas 58-59) utiliza superfícies instáveis e isto blinda efetivamente os vulneráveis músculos do manguito rotador dos ombros, músculos responsáveis pela maioria dos intermináveis problemas de lesões em atletas de força. O incremento na circulação sanguínea associada às flexões remove toxinas acumuladas nas juntas, elimina aderências que parecem cola e relaxam tecidos com cicatrizes antigas. Atletas de força que incluem flexões progressivas em suas rotinas sofrem muito menos lesões em juntas nessas importantes áreas do que aqueles caras que apenas levantam pesos.

Técnica Perfeita = Resultados Perfeitos

No meu tempo, devo ter lido centenas de páginas sobre a técnica “correta” de flexão, li tudo desde livros de artes marciais até manuais militares. Essas descrições são frequentemente diferentes. Na realidade, a técnica “perfeita” de cada um será um pouco diferente. Isto se deve aos diferentes biotipos, variações nos comprimentos dos membros,

força relativa, índice de massa gorda e histórico de lesões, todos desempenhando um sutil papel. Por isto, ao invés de escrever uma descrição gravada em ferro sobre a flexão “perfeita”, gostaria de compartilhar algumas regras e ideias gerais:

- Evite ângulos e posições das mãos bizarros. Encontre uma posição que seja confortável para você.
- Mantenha o torso, quadris e pernas em alinhamento. Vergar a bunda no ar durante as flexões só ocorre porque a cintura é fraca demais para travar o corpo.
- Mantenha as pernas juntas. Abrir as pernas elimina a necessidade de estabilizar o tronco durante movimento e torna o exercício mais fácil.
- Os braços devem ficar retos na parte superior do movimento, mas não hiperextenda os cotovelos – mantenha uma ligeira flexão em seus cotovelos para impedir a articulação de beliscar. (Isto é, por vezes, chamado mantendo os braços "moles".)
- A respiração deve ser tranquila. Como regra geral, expire na subida e inspire na descida. Se a respiração tornar-se difícil e tiver dificuldades em seguir esta fórmula, tome fôlegos extras.

Velocidade

Muitos recomendam fazer as flexões rapidamente – talvez o mais rápido possível. Alguns defendem flexões “pliométricas” – que é apenas o nome moderno para as velhas flexões com “palmas” onde você se empurra de forma suficientemente explosiva que lhe permita bater palmas uma, duas ou até três vezes enquanto está no ar.

Ser capaz de executar flexões rápidas definitivamente tem suas vantagens. Movimentos rápidos estimulam e treinam o sistema nervoso através de um mecanismo chamado de "reflexo miostático". Se você compete, muitos eventos de flexões têm limite de tempo, então quanto mais rápido puder fazer o exercício, mais provável que ganhe. Além disso, é bom saber que pode mover seus músculos rapidamente. Por estas razões, de vez em quando – depois que você passar do nível iniciante e suas articulações e músculos estiverem condicionados – deve fazer alguns treinos com flexões de maior velocidade. Quanto mais avançado estiver, não se esqueça de aumentar sua velocidade gradualmente, durante algumas sessões, para permitir que seu corpo se adapte.

Algumas séries rápidas por alguns treinos serão boas para o atletismo e para variar. Mas, apesar disto, a maior parte de suas flexões deve ser feita de forma relativamente lenta, com uma contagem de dois segundos para a descida, uma pausa de um segundo e dois segundos para a subida, imediatamente descendo novamente.

Existem duas razões porque você deve tentar cultivar este tipo de ritmo constante. Primeiro, técnicas regulares desenvolvem níveis mais altos de força pura. Quando você se move explosivamente, inevitavelmente contará com o impulso em alguma parte do movimento. Se o impulso está fazendo o trabalho, significa que seus músculos não estão. Também é muito mais fácil trapacear quando se executa um movimento rápido. Todos já vimos pessoas saindo da posição inferior dos exercícios aos solavancos, porque sozinha, a pura potência muscular deles é deficiente para movê-los.

Em segundo lugar, as juntas humanas se adaptam muito melhor a movimentos regulares do que aos explosivos. Existem menos riscos de lesões crônicas ou agudas. Movimentos rápidos são bastante seguros para serem usados de tempos em tempos, mas apenas quando suas juntas estão adaptadas às técnicas regulares de ritmo constante. Movimentos explosivos podem ser um complemento útil para seu treinamento, se o desejar, mas não deve se tornar o ponto central. Pessoas que treinam exclusivamente de forma explosiva terminam com dores, lesões e as juntas estalando mais cedo ou mais tarde.

Basquetebol, Beisebol e Beijar o Bebê

Algumas das flexões que descreverei daqui a pouco usam objetos para melhorar seus exercícios. Usar objetos para auxiliá-lo a executar as técnicas e monitorar sua profundidade de movimento não é essencial, porém, é muito útil – especialmente se estiver treinando sozinho. É também uma estratégia largamente utilizada em prisões.

Os únicos objetos que precisará serão uma bola de basquete e uma bola de beisebol. Elas podem ser adquiridas por preços baixos em quase todas as grandes lojas. Os veteranos costumavam usar pesadas bolas medicinais em vez de bolas de basquete, mas bolas de basquete são mais baratas e igualmente boas. Se não desejar usar bolas de basquete e de beisebol, pode substituí-las por qualquer outro objeto de tamanho aproximado. Tijolos são uma alternativa prática, uma pilha de três tijolos planos tem quase a mesma altura que uma bola de basquete e um tijolo plano tem quase a mesma espessura que uma de beisebol. Seja o que for usar, se assegure de ser algo seguro, que não se quebre e nem te machuque. Qualquer coisa que seja frágil ou irregular está fora de questão.

Quando usa algo para determinar a profundidade de sua flexão, é importante não bater contra o objeto. Desça suavemente até que esteja prestes a encostar na bola de basquete, de beisebol ou o qualquer coisa que você use. Para determinar a força com a qual você deve tocá-lo, tivemos um ditado na prisão: “beije o bebê”. Se a parte superior de seu peito (por exemplo) tocar a bola na parte mais baixa de uma flexão, o contato deve ser com a mesma força que você usaria para beijar um bebê na testa. Nem mais, nem menos.

Esta técnica de pausar brevemente na parte mais baixa do movimento de flexão remove qualquer impulso e desenvolve excelente força muscular e controle. É por isso que defendo uma pausa de um segundo na parte mais baixa de qualquer movimento. A propósito, a técnica de “beijar o bebê” pode ser aplicada aos exercícios com pesos, tais

como supinos e desenvolvimentos. Se não conseguir “beijar” seu corpo gentilmente com a barra na parte inferior do movimento – se você precisa de um impulso ou parar antes – o peso que está usando é muito pesado. O que quero dizer com “muito pesado”? Simplesmente isto: se você não é capaz de exercer controle absoluto sobre o peso por toda a amplitude do movimento, está muito pesado.

Palmas das Mãos, Punhos, Pulsos ou Dedos?

Aconselho que faça a maioria de suas flexões com a palma ou palmas das mãos no chão. Muitos praticantes nos divertem com suas habilidades de executarem flexões com exóticas posições das mãos – eles usam seus punhos, dedos, polegares, e até a parte de trás de seus pulsos. Desejo que meus alunos façam flexões pela vida inteira – significa que usar as palmas das mãos é melhor para as articulações. Para a maioria das pessoas, a posição mais confortável será o estilo clássico de palma da mão ou das mãos no solo. Uma exceção pode ser composta por atletas com lesões nos pulsos, que acharão mais fácil fazer flexões com os punhos e os pulsos travados.

Flexões na ponta dos dedos fortalecem as mãos e antebraços e são um adicional útil à sua rotina, especialmente se você também fizer muitos exercícios para pegada. Se desenvolva até conseguir fazer flexões com as pontas dos dedos lentamente, através do uso do primeiro passo, *flexões na parede*, gradualmente passando pelas etapas conforme seus dedos se adaptem. Para a maioria das pessoas, algumas séries da clássica flexão nas pontas dos dedos, usando todos os dedos esticados, uma ou duas vezes por semana serão o suficiente para manter as mãos mais fortes e saudáveis do que da média dos homens. É tudo o que você realmente precisa.

Para alguns, isto não será o suficiente; precisarão de mais. Neste caso, em vez de se sentir tentado a usar menos dedos, é mais seguro seguir progredindo através dos dez passos usando todos os dedos até que consiga fazer flexões com apenas um braço dessa maneira. Pouquíssimas pessoas alguma vez conseguirão chegar neste estágio tão avançado. Mas acredite, com o tempo você conseguirá executar flexões com um braço só, usando seus quatro dedos e o polegar, seus dedos serão como varetas de aço.

Fazendo flexões com as costas das mãos ou com a articulação dos punhos é excruciante e limita a potência muscular de saída que seus punhos fornecem antes mesmo que seus músculos o façam. A menos que seja um especialista em karatê clássico e precise endurecer essa área para golpes, sequer deveria tentar fazer isto.

As Séries de Flexões

A maioria das rotinas de flexões contem pouquíssima variação. A única progressão que os praticantes são aconselhados a fazer é no número de repetições, ou talvez colocando os pés sobre algo, quando o exercício se tornar fácil. Isto é errado, errado, errado! A única coisa que isto faz com o atleta já adaptado à técnica, é aumentar sua resistência.

Em todos os treinos de força, progressão é o nome do jogo. Em termos de potência e esforço musculares, *se sempre fizer o que sempre fez, sempre conseguirá o que sempre conseguiu* – não importa quantas repetições adicionar negligentemente. O sistema Convict Conditioning contém dez movimentos de flexões diferentes. Esses movimentos são chamados de dez passos, e cada movimento em particular é um pouco mais difícil do que o anterior. Os primeiros três passos de todos os Seis Grandes movimentos serão relativamente fáceis para a maioria das pessoas e pode ser considerado como uma terapia sequencial útil para atletas se recuperando de lesões. Também serão úteis para classificar os iniciantes ou permitir que os obesos se condicionem gentilmente. Os passos restantes incrementam a dificuldade, até que a variação mais difícil possível seja alcançada – o décimo ou passo mestre. O praticante é encorajado a progredir passo a passo, exercício por exercício, seguindo os padrões de progressão para repetições e amplitudes descritos para *Iniciante, Intermediário e Em Progressão*.

Cada exercício pode ser gradualmente refinado, aplicando-se pequenas nuances e macetes, e detalhes de como fazer isso podem ser encontrados na seção *aperfeiçoando sua técnica* de cada descrição. Por usar essas pequenas variações, cada exercício se converte em vários exercícios; e como resultado, as séries de flexões não contêm apenas dez, mas mais de cem tipos de flexões com movimentos levemente diferentes. A descrição ilustrada dos dez passos das séries de flexões é concluída com um gráfico de progressão de duas páginas, que serve como um sumário para referência fácil. Se ainda quiser mais, o capítulo termina com *Variantes*. Essa seção contém a descrição de mais de uma dúzia de outras alternativas para a flexão ou flexões.

Você pode encontrar os dez passos, totalmente ilustrados, nas páginas seguintes.

Primeiro Passo: Flexões na Parede

Execução

De frente para a parede. Com os pés juntos, posicione as mãos estendidas sobre a parede. Esta é a posição inicial (figura 1). Seus braços devem ficar esticados e abertos na linha dos ombros, com as mãos ao nível do peito. Flexione os ombros e cotovelos até que a testa toque suavemente a parede. Esta é a posição final. Empurre novamente até a posição de início e repita.

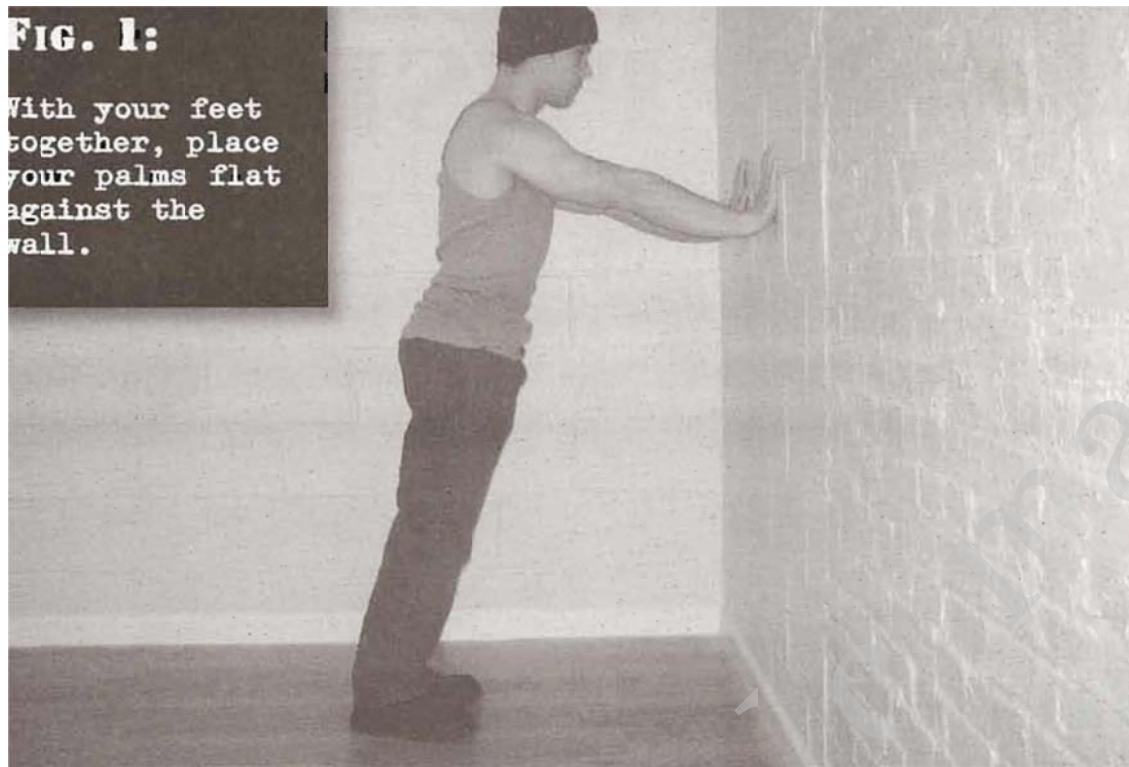


Fig. 1: com os pés juntos, posicione as mãos contra o muro.

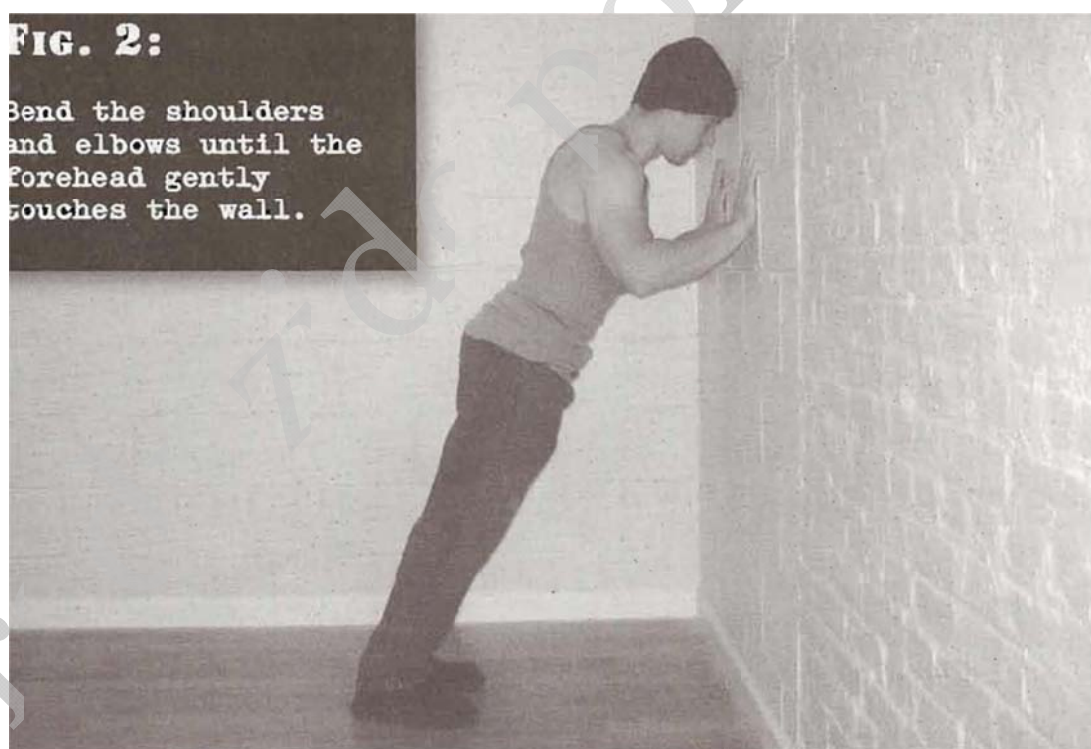


Fig. 2: Flexione os ombros e cotovelos até que a testa toque suavemente a parede.

Raio-X do exercício

Flexões na parede é o primeiro passo da sequência de dez necessário para dominar completamente a família de movimentos de flexão. Como primeiro passo, esta técnica representa a versão mais fácil de flexão. Toda pessoa com corpo capacitado deve ser capaz de executar este exercício sem problemas. Flexões na parede também é o primeiro

movimento na sequência terapêutica da série de flexões. Este exercício será ótimo para beneficiar aqueles que se recuperam de uma lesão ou cirurgia, que procuram se curar e recuperar suas forças lentamente. Os cotovelos, punhos e ombros – mais notavelmente os delicados músculos dos manguitos rotadores dentro dos ombros – são mais propensos a lesões agudas e crônicas. Este exercício ativa gentilmente essas áreas, estimulando-as, desenvolvendo irrigação sanguínea e tônus. Iniciantes nos exercícios calistênicos devem iniciar qualquer programa de treinamento de forma muito gentil para desenvolver sua técnica e habilidade. Eles devem começar por este exercício.

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 10
Intermediários: 2 séries de 25
Em Progressão: 3 séries de 50

Aperfeiçoando sua Técnica

Toda pessoa que ler este livro deve ser capaz de fazer este exercício, a menos que seja inapto, gravemente ferido ou doente. Se está se restabelecendo de uma lesão ou cirurgia, este movimento é um bom “teste”, permitindo que o atleta perceba qualquer ponto fraco durante sua reabilitação.

Passo Dois: Flexões Inclinadas

Execução

Para fazer este exercício, precisará encontrar um objeto seguro ou peça de mobília com a metade de sua altura (em torno da altura dos quadris). Boas opções são mesas, cadeiras altas, mesas de trabalho, balcões de cozinha, paredes baixas ou cercas sólidas. Na maioria das prisões, descobri que a pia da cela se encaixa muito bem à tarefa – mas tenha certeza que ela é forte o suficiente para suportar a demanda de exercícios. Com os pés juntos e o corpo alinhado, incline-se e agarre o objeto com os braços esticados e abertos na largura dos ombros. Esta é a posição inicial do exercício e – se o objeto alcança a metade de seu corpo – deve deixá-lo em uma inclinação de 45° com relação ao solo (figura 3). Flexione os ombros e cotovelos, descendo a si mesmo até que o torso toque suavemente o topo do objeto (fig. 4). Faça uma breve pausa antes de se empurrar de volta à posição inicial e repita.

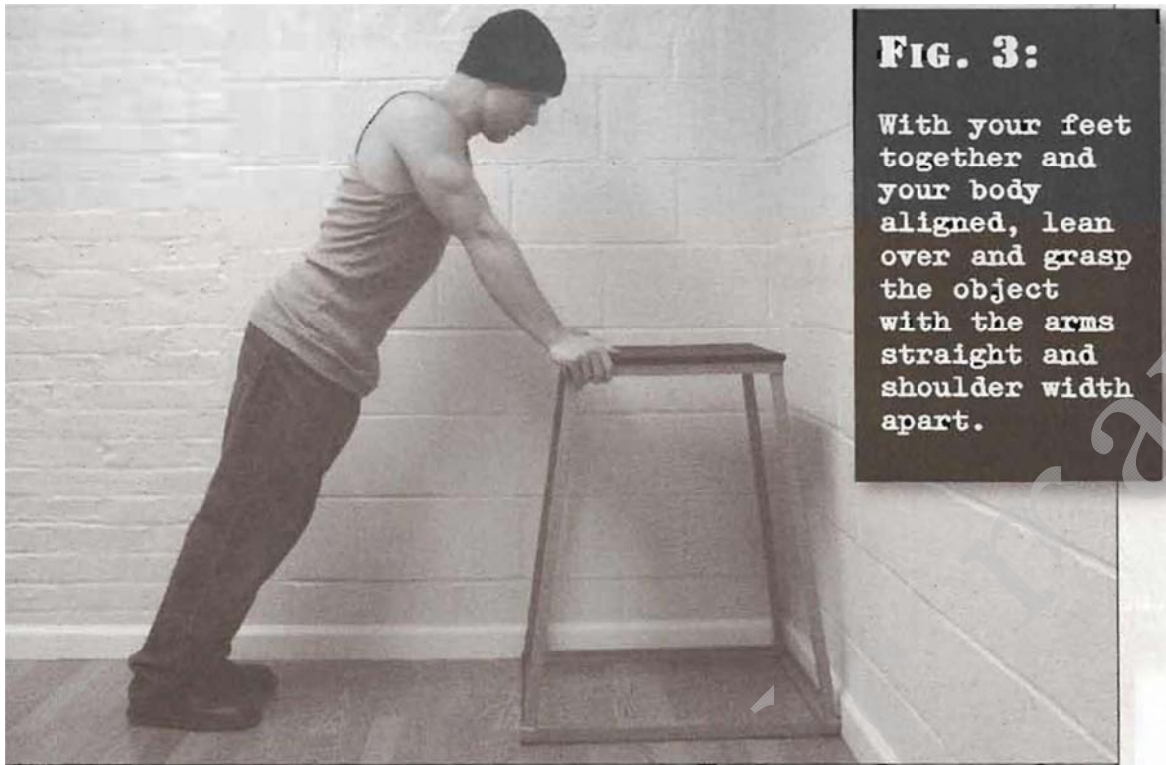


Fig 3: Com seus pés juntos e corpo alinhado, se incline e agarre o objeto com os braços esticados e abertos na largura dos ombros.

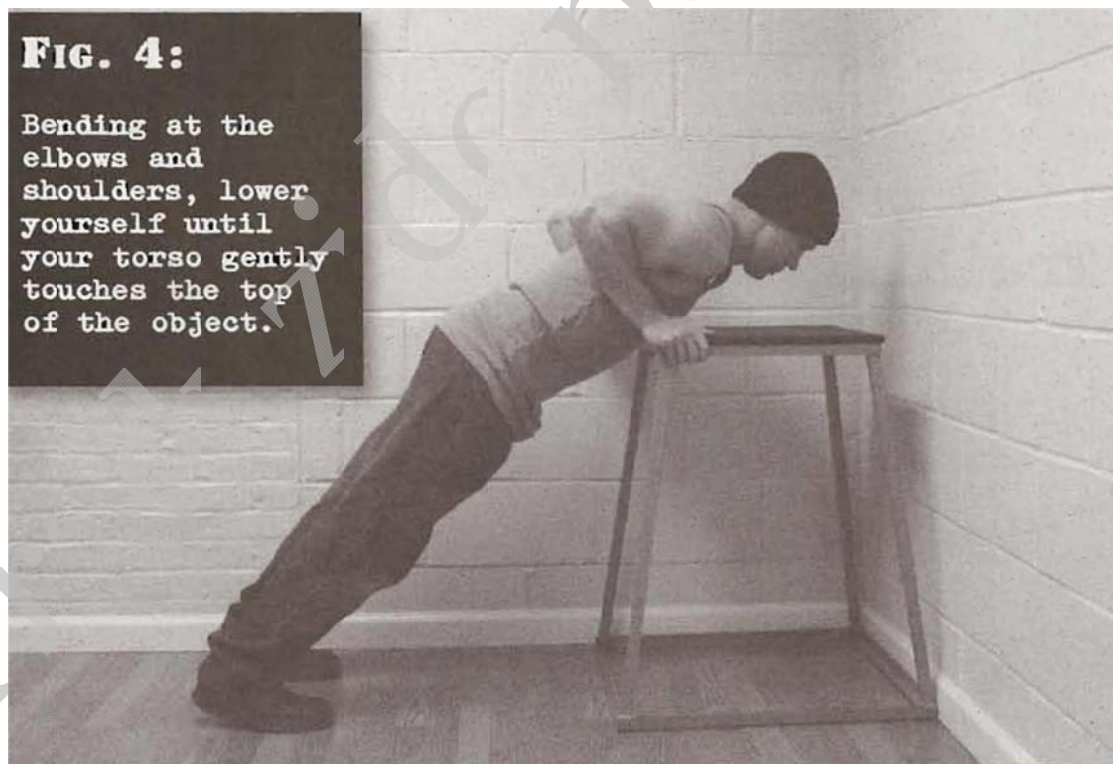


Fig. 4: Flexionando os cotovelos e ombros, desça o corpo até que o torso toque suavemente a parte mais alta do objeto

Raio-X do Exercício

Este exercício continua de onde o primeiro passo (flexão na parede) parou, com um ângulo menor para empurrar, significa que mais peso corporal será movido pelos músculos da parte superior do corpo. A flexão inclinada é mais fácil do que a clássica flexão (passo 5). Para a maioria dos atletas este exercício não imporá grande demanda sobre os músculos, mas será útil para que os iniciantes continuem seu treinamento suavemente, ou para objetivos de reabilitação.

Objetivos de Treino:

Iniciante: 1 série de 10
Intermediário: 2 séries de 20
Em Progressão: 3 séries de 40

Aperfeiçoando Sua Técnica

Flexões inclinadas devem ser feitas com ângulo de 45° . Se o iniciante não conseguir fazer neste ângulo, use um ângulo maior (mais em pé), simplesmente posicionando as mãos em um objeto mais alto do que o metade do corpo. Uma vez que dominar dominar o movimento, gradualmente reduza o ângulo até que 45° graus se torne fácil. Ângulos mais difíceis podem ser tentados usando progressivamente os degraus mais baixos de uma escada.

Terceiro Passo: Flexões Ajoelhado

Execução

Ajoelhe-se no solo com os pés juntos e as palmas de suas mãos inteiramente no chão à sua frente. Os braços devem estar esticados, abertos na largura dos ombros e alinhados com seu peito. Coloque um tornozelo sobre o outro e mantenha os quadris retos e alinhados com o tronco e cabeça. Esta é a posição inicial (fig. 5). Usando os joelhos como eixo central, flexione os ombros e cotovelos até que seu peito se aproxime a cerca de um punho do solo (fig. 6). Pause e empurre de volta até a posição inicial, então repita.

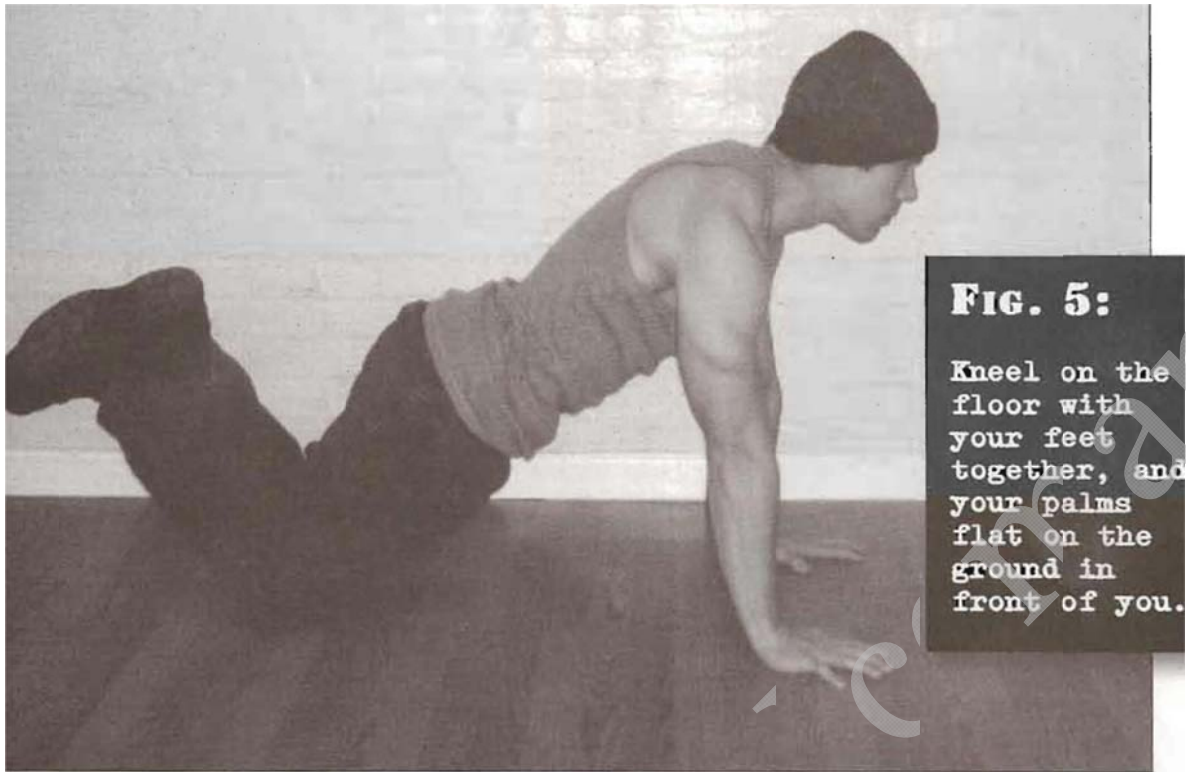


Fig. 5: Ajoelhe no solo com os pés juntos e as palmas das mãos esticadas sobre o chão em frente a você

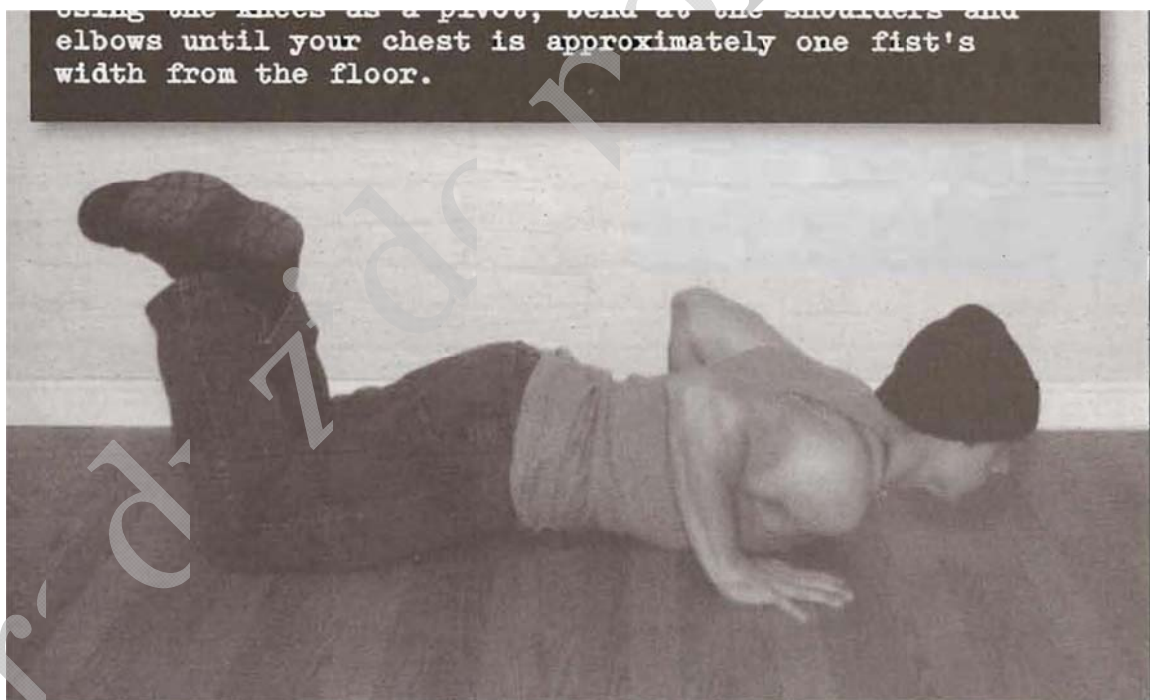


Fig. 6: Usando os joelhos como eixo central, flexione os cotovelos e ombros até que seu peito fique aproximadamente um punho acima do solo

Raio-X do Exercício

Flexões ajoelhado é o terceiro passo na rotina de flexões. É um importante movimento a ser dominado pelos iniciantes, porque são o tipo mais fácil de flexão que pode ser executado inclinado, ou seja, esticado no chão. Por isto, forma um elo importante entre os dois primeiros passos que são executados em pé, e as técnicas inclinadas mais difíceis

que virão depois na sequência. Mulheres sempre fazem flexões ajoelhadas, porque são relativamente deficientes em força muscular na parte superior do corpo para executar uma flexão total, mas este exercício oferece grandes benefícios aos caras tanto quanto a elas. É um bom exercício inicial para aqueles que estão com sobrepeso ou fora de forma e devido ao fato de que você pode bombear a parte superior do corpo com relativa facilidade nesta posição, flexões ajoelhado são um excelente aquecimento que pode ser feito antes de tentar as flexões mais difíceis.

Objetivos de Treino:

Iniciantes: 1 série de 10
Intermediários: 2 séries de 15
Em Progressão: 3 séries de 30

Aperfeiçoando sua Técnica

Se for impossível para você executar a flexão ajoelhada completa, reduza a amplitude do movimento. Não desça até ficar a um punho do chão. Faça mais repetições (em torno de vinte) por uma amplitude de movimento que você possa executar confortavelmente, então a cada treino (mantendo as repetições altas) gradualmente aumente a profundidade até dominar o movimento completo.

Quarto Passo: Meia Flexão

Execução

A partir da posição ajoelhado, posiciona as palmas de suas mãos no solo e estique as pernas atrás de você. Suas mãos devem ficar abertas na largura dos ombros e diretamente embaixo da parte superior de seu peito. Seus pés e pernas devem ser mantidos juntos. Contraia seus músculos de apoio, de forma que suas costas, quadris e pernas fiquem travados em linha. Comece com os braços esticados, desça a si mesmo aproximadamente metade da distância dos braços estendidos, ou até que os cotovelos façam um ângulo reto. Uma excelente maneira de estabelecer a distância da descida é usando uma bola comum de basquetebol ou de futebol. Posicione-se sobre a bola na parte mais alta do movimento, de maneira que a bola fique diretamente sob seus quadris. Esta é a posição inicial (fig. 7). Flexione os ombros e cotovelos até que seu quadril faça leve contato com a bola (fig 8). Para a maioria das pessoas, este será um indicador bom e objetivo da correta posição mais baixa. Pause antes de empurrar com força até a posição inicial.

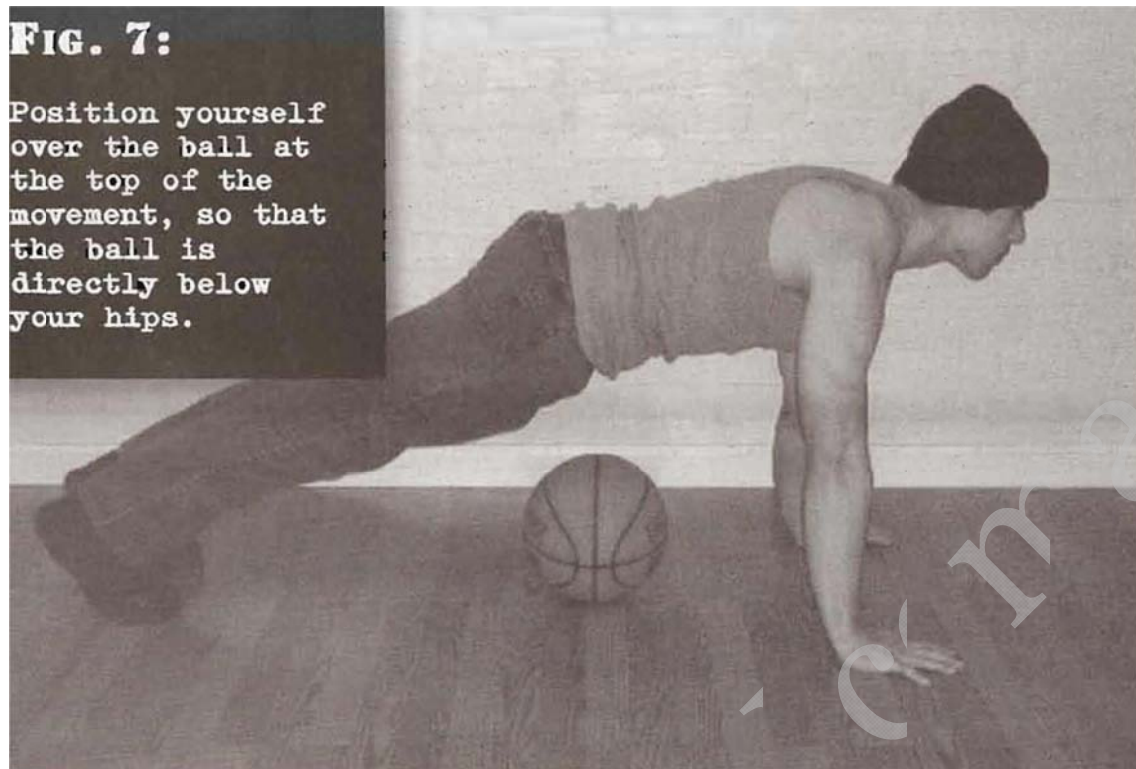


Fig. 7: Posicione-se sobre a bola na parte mais alta do movimento, de forma que a bola fique diretamente sob seu quadril.

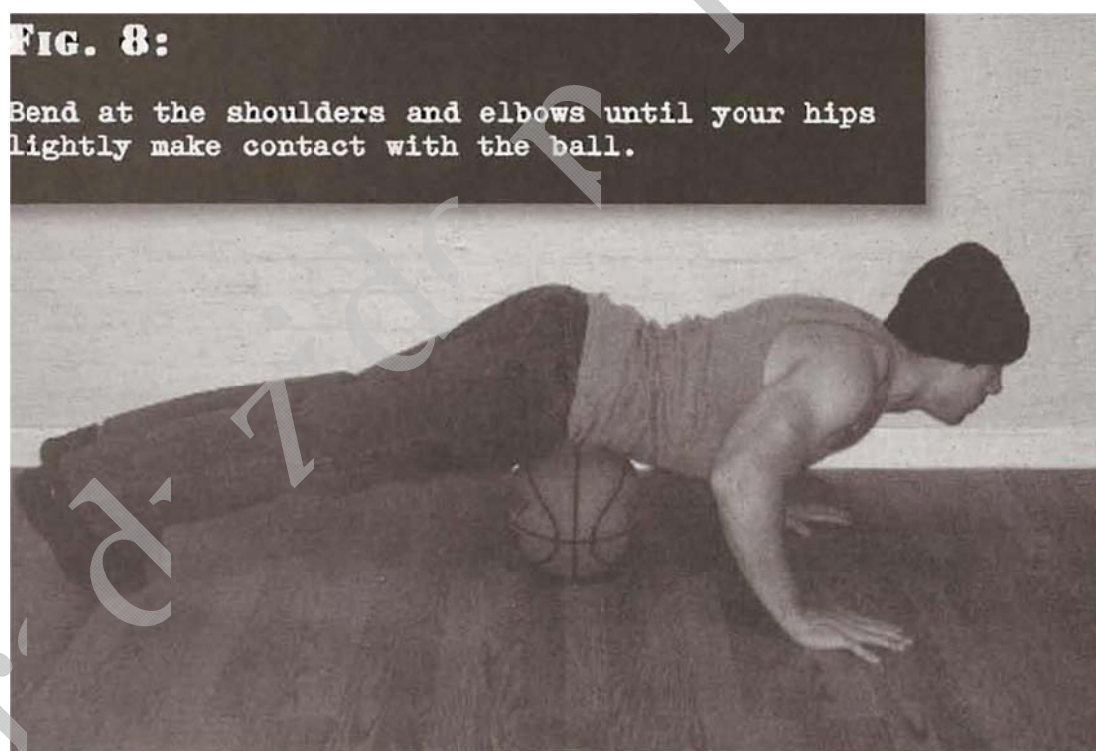


Fig. 8: Flexione os ombros e cotovelos até que seu quadril toque levemente a bola

Raio-X do Exercício

A meia flexão é um importante exercício a ser dominado adequadamente. Você vê montes de caras fazendo flexões incorretamente, com suas bundas subindo conforme eles flexionam. Fazem isto porque os músculos de suas cintura e espinha são fracos. Este exercício treina a cintura e espinha para manter o quadril travado e alinhado.

Objetivos de Treino:

Iniciantes: 1 série de 8

Intermediários: 2 séries de 12

Em progressão: 3 séries de 25

Aperfeiçoando sua Técnica

Se não puder fazer meia flexão, encurte a amplitude de movimento até que seja capaz de executar a técnica conforme proposto acima. Se estiver usando uma bola de basquete para monitorar sua forma, posicione-se de forma que ela fique sob seus joelhos em vez de sob o quadril. Se descer seu corpo da posição de braços estendidos até que os joelhos toquem a bola, isto é aproximadamente um quarto da flexão. Uma vez que consiga executar mais de dez repetições de um quarto, posicione a bola um pouco mais acima a cada vez que executar até que esteja sob seu quadril.

Quinto Passo: Flexão Completa

Execução

A partir da posição ajoelhada, posicione as palmas de suas mãos no solo e estique as pernas atrás de você. Mantenha as coxas e pés juntos e se assegure que as mãos estão debaixo de seu peitoral superior e abertas na largura dos ombros. Estique os braços. O quadril e espinha devem estar alinhados. Esta é a posição inicial (fig. 9). Flexione os ombros e cotovelos até que o esterno esteja a um punho de altura do solo. Em competições de flexões nas prisões, o “contador” fecha seu punho e o posiciona de lado no solo, e não conta quando o peito do atleta toca a junta de seu polegar. Se está treinando sozinho e deseja manter uma profundidade correta, coloque uma bola de beisebol ou tênis diretamente debaixo de seu peito (fig. 10). Quando seu peito beijar a bola, pause e empurre para cima.

Raio-X do Exercício

Esta técnica é a flexão “clássica”, o exercício do qual a maioria de nós se lembra das aulas de ginástica. É uma suposição justa que se disser a palavra “flexão” para a maioria das pessoas, eles naturalmente imaginarão a flexão completa. A flexão completa é um excelente exercício para a parte superior do corpo, treinando os braços, peito e faixa dos ombros de maneira eficiente. Isto não significa, contudo, a forma mais difícil de flexão; em termos de dificuldade, representa apenas o quinto passo de uma série de dez.

Objetivos de Treino

Iniciante: 1 série de 5
Intermediários: 2 séries de 10
Em Progressão: 2 séries de 20

Aperfeiçoando sua Técnica

Você ficaria surpreso com quantas pessoas – mesmo caras fortes e grandes – não conseguem fazer flexões completas adequadamente. Se está neste grupo, volte para as meia flexões usando uma bola de basquete. Se está graduado no passo quatro, estará apto a executar vinte e cinco repetições com a bola sob seu quadril. Gradualmente mova a bola alguns centímetros para frente em todo treino, ou sempre que puder – mantenha as mesmas repetições. Quando puder ir da posição de braços esticados até a posição inferior e sua mandíbula tocar a bola, tente a flexão completa novamente.

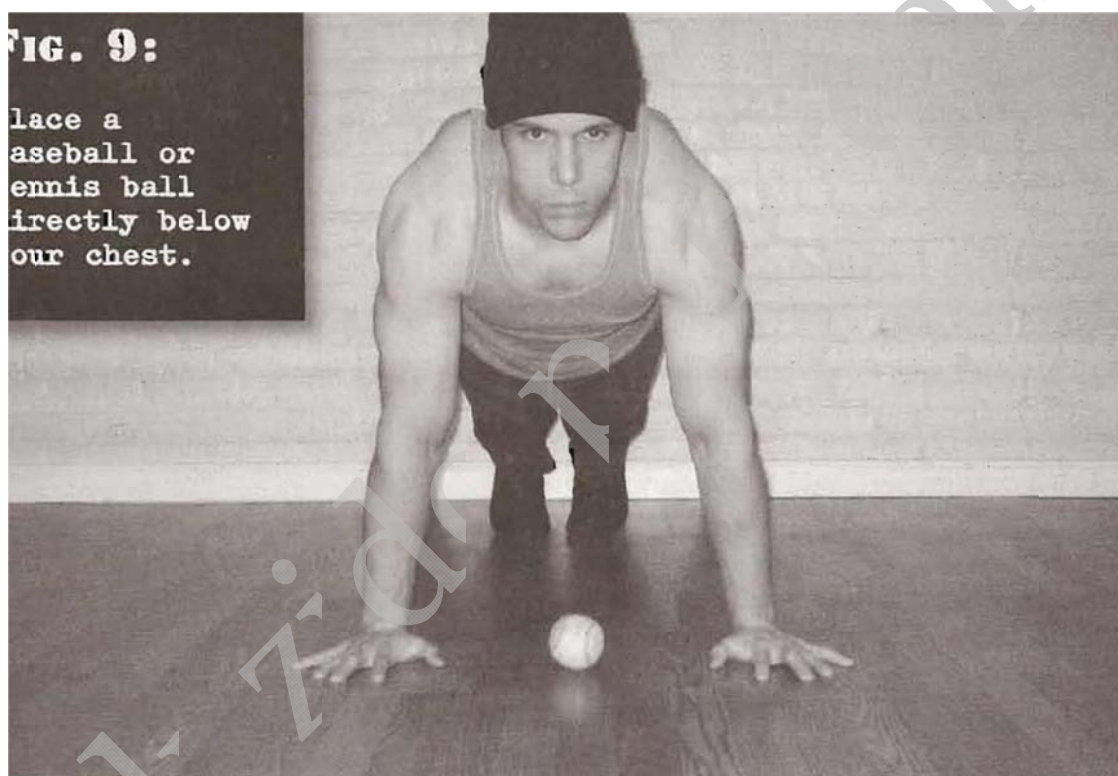


Fig. 9 Coloque uma bola de beisebol ou tênis diretamente abaixo de seu peito

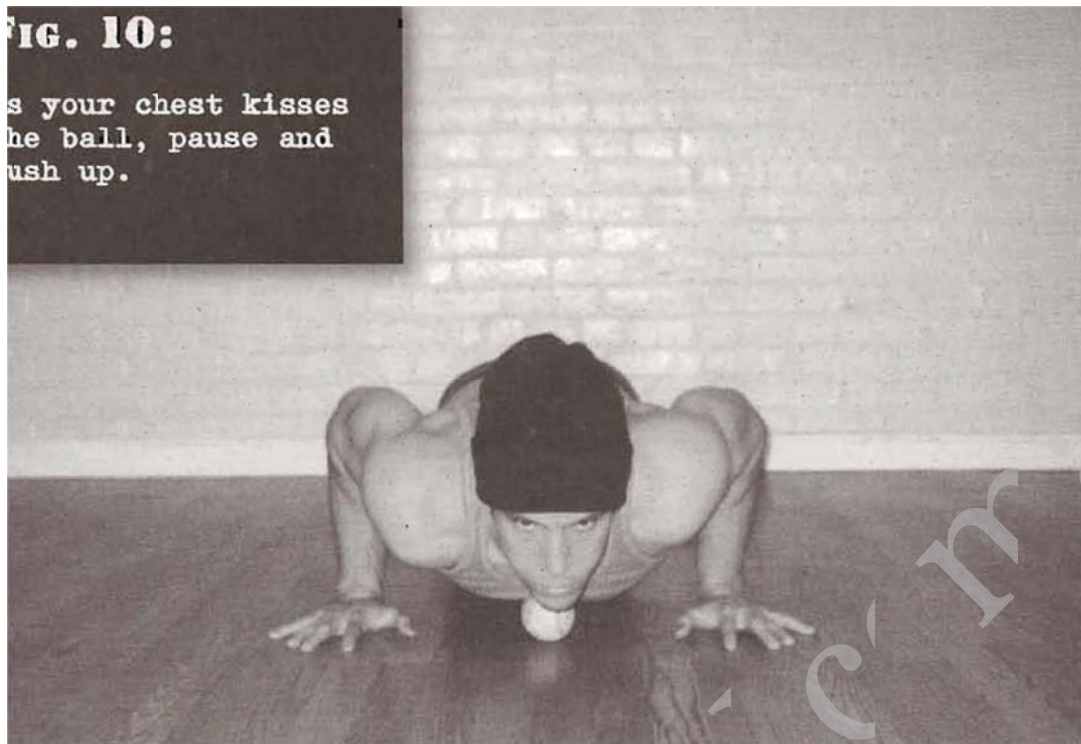


Fig. 10 Quando seu peito beijar a bola, pause e se empurre para cima

Sexto Passo: Flexões Fechadas

Execução

Inicie esta técnica na mesma posição da parte mais alta da flexão completa (passo 5). Mas com as mãos se tocando. Não precisa sobrepôr as mãos ou formar um “diamante” entre os polegares e indicadores; é suficiente que as pontas dos dedos indicadores se toquem. A partir da posição de braços esticados (fig. 11), desça até que seu peito toque suavemente as costas de suas mãos (fig 12). Pause brevemente antes de empurrar de volta à posição inicial.

Raio-X do Exercício

Flexões fechadas são tão antigas quanto as montanhas. São de importância vital para a série de flexões, mas são constantemente negligenciadas em favor de técnicas mais vistosas como flexões pliométricas (batendo palmas) e flexões declinadas. Isto é uma tragédia, porque flexão fechada é uma ferramenta essencial para ajudá-lo em sua jornada para dominar a flexão de um braço. A maioria dos atletas tem problemas com a flexão de um braço porque acham difícil empurrarem-se para cima a partir da posição mais baixa, quando o braço está flexionado mais acentuadamente. Isto é porque seus cotovelos são fracos quando dobrados além de um ângulo reto. Devido ao posicionamento das mãos durante as flexões fechadas, o atleta naturalmente dobra seus cotovelos em um grau maior, para alcançar a posição mais baixa do movimento do que no caso das flexões completas. Está flexão de cotovelo aumentada treina os tríceps e fortalece os tendões do cotovelo e pulso. Como resultado, atletas que se tornaram confortáveis com este movimento acharão a flexão de um braço muito mais manejáveis quando o tempo chegar.

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 5

Intermediários: 2 séries de 10

Em Progressão: 2 séries de 20

Aperfeiçoando sua Técnica

Se não puder fazer flexões fechadas com as mãos se tocando (como descrito acima), simplesmente retorne às flexões completas e aproxime as mãos um ou dois centímetros a cada treino, mantendo as repetições altas.

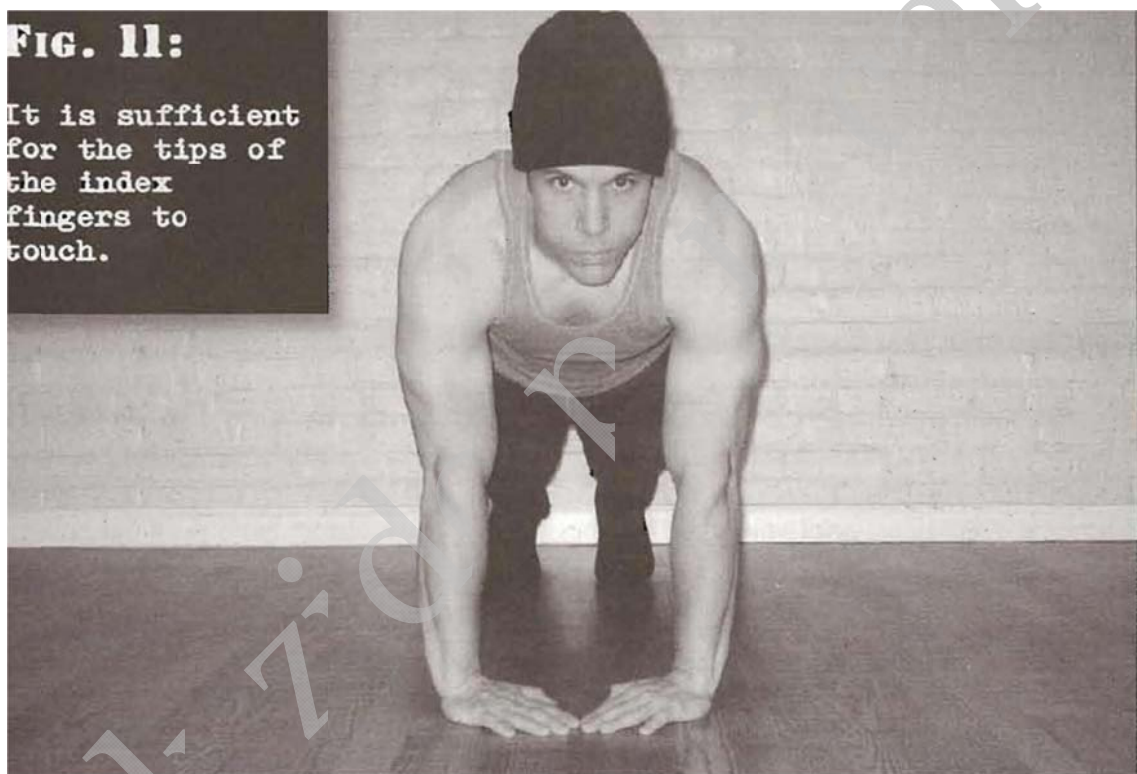


Fig. 11: É suficiente que as pontas dos dedos indicadores se toquem.

FIG. 12:

lower yourself until
your chest gently
touches the backs of
your hands.

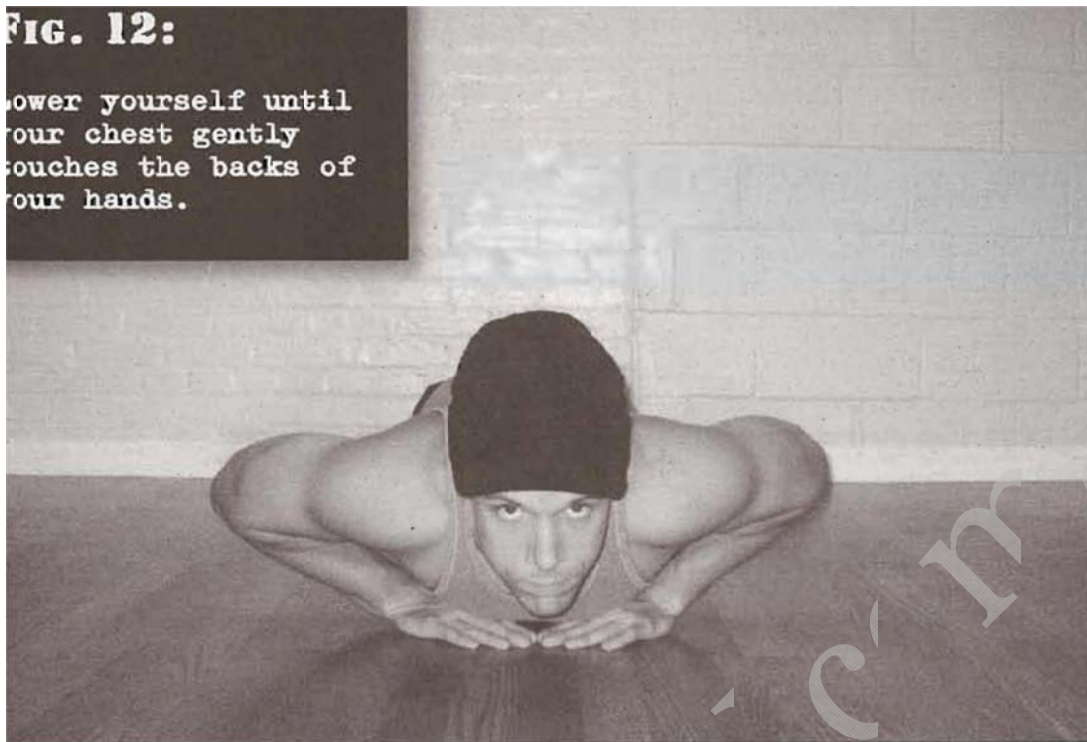


Fig. 12: desça seu corpo até que o peito toque as costas das mãos.

Sétimo Passo: Flexões Desiguais

Execução

Adote a postura clássica de flexão: pés juntos, pernas, quadril e costas alinhadas, e braços estendidos com as palmas das mãos no solo abaixo de seu peitoral superior. Com uma das mãos dando-lhe firme suporte, coloque a outra mão sobre uma bola de basquete. Ambas as mãos devem estar diretamente abaixo de seus ombros, para estabilizar. Esta é a posição inicial (fig. 13). Uma vez que encontrar seu equilíbrio, faça o melhor para distribuir seu peso igualmente através de ambas as mãos. De início não será fácil, mas persevere. Flexione os cotovelos e ombros até que seu peito toque o parte de cima da mão que estiver sobre a bola (fig. 14). Pause brevemente antes de empurrar-se de volta à posição inicial.

Raio-X do Exercício

Este é o primeiro dos exercícios avançados de flexão que conduzirão o atleta das flexões com ambos os braços até as flexões com apenas um braço. Você pode usar objetos estáveis – como um tijolo ou bloco de concreto – em vez de uma bola de basquete, mas a bola é melhor. O ato de estabilizar a bola traz os raramente usados músculos do manguito rotador para a brincadeira, fortalecendo-os para os exercícios mais intensos que virão. Você pode usar uma bola de futebol dura em vez de uma de basquete, mas uma clássica bola de basquete reina porque sua superfície rugosa ajuda na aderência da mão.

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 séries de 5 (ambos os lados)
Intermediários: 2 séries de 10 (ambos os lados)
Em Progressão: 2 séries de 20 (ambos os lados)

Aperfeiçoando sua Técnica

Qualquer um que possa fazer flexões fechadas adequadamente deve estar pronto para tentar este exercício com confiança. Se houver problemas no início, serão relacionados à deficiência de coordenação em vez de força insuficiente. Se tiver problemas, tente usar objetos estáveis em vez de uma bola de basquete instável – um simples tijolo de construção de casas é uma boa alternativa. Uma vez que puder fazer vinte repetições em um tijolo plano, tente com dois tijolos, um sobre o outro. Quando puder fazer vinte repetições com três tijolos empilhados, tente o exercício com a bola de basquete novamente.

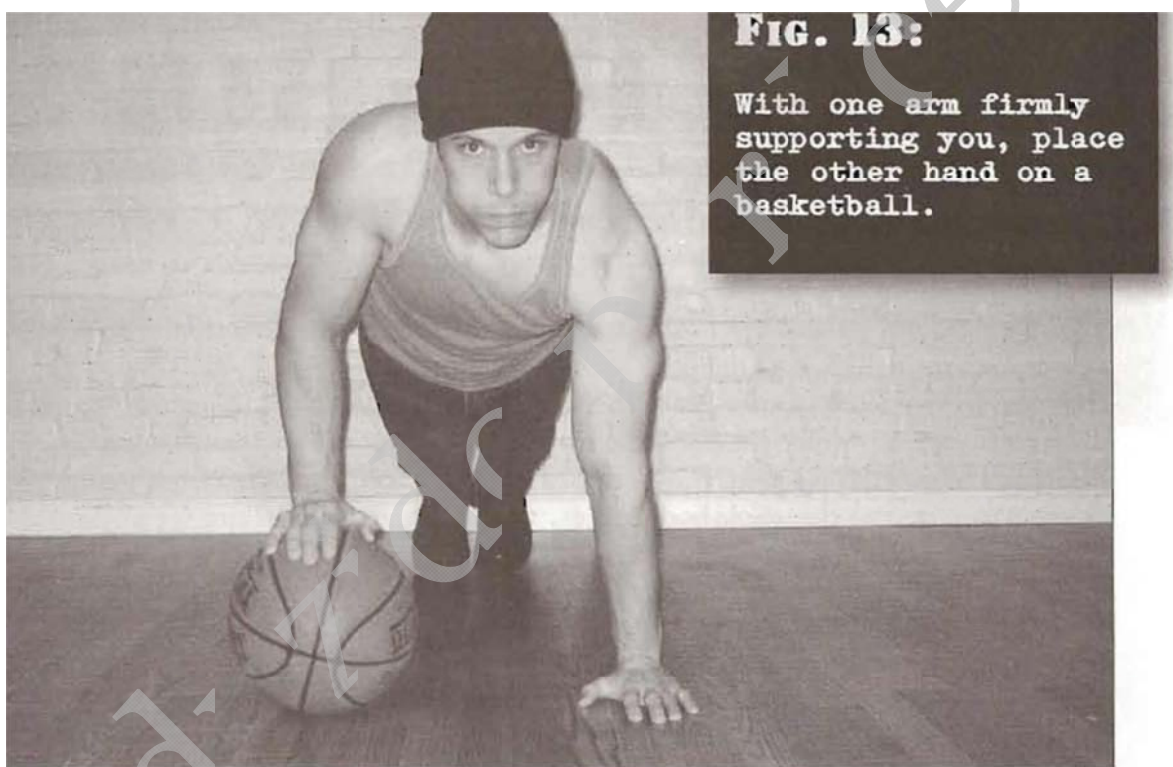


Fig. 13: com uma mão dando-lhe firme suporte, coloque a outra mão sobre uma bola de basquete

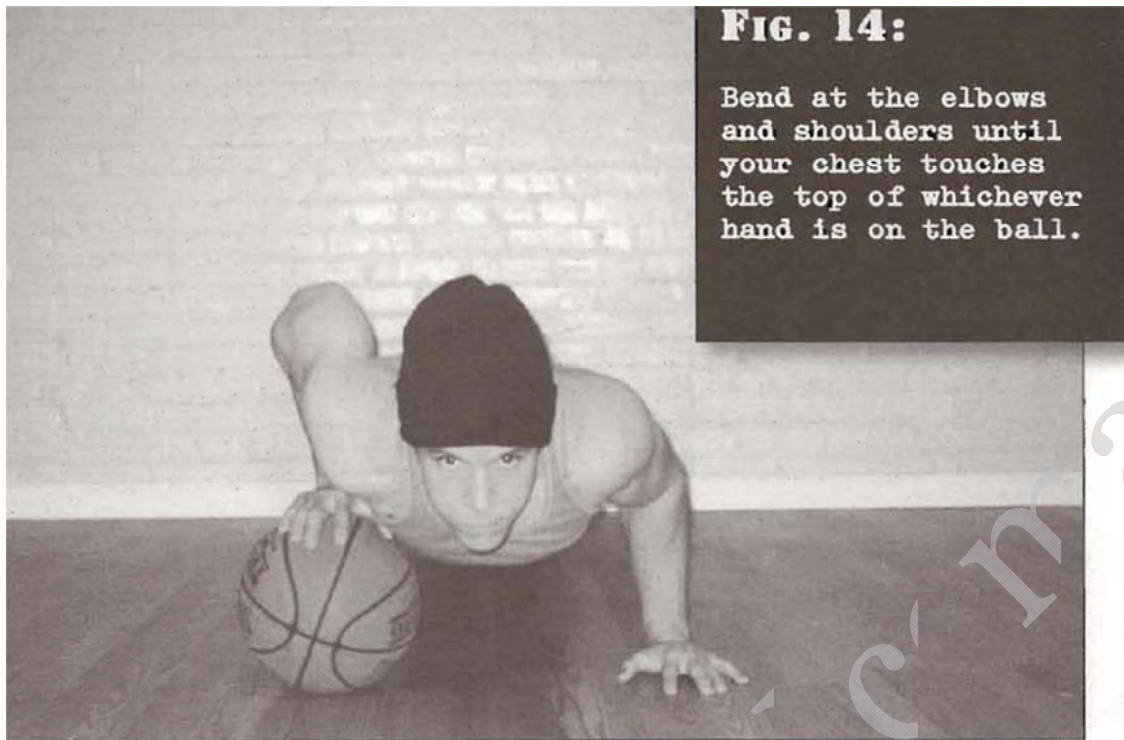


Fig. 14: Flexione os cotovelos e ombros até que seu peito toque a parte de cima da mão que estiver sobre a bola.

Oitavo Passo: Meia Flexão com Um Braço

Execução

Fique na posição mais alta de uma meia flexão, com uma bola de basquete posicionada abaixo de seu quadril, como descrito no quarto passo. Coloque uma mão no solo abaixo de seu esterno com seu braço esticado e sua outra mão na parte inferior das costas. Esta é a posição inicial (fig. 15). Flexione os ombros e cotovelos até que seu quadril alcancem a parte de cima da bola de basquete. Esta é a posição final (fig. 16). Pause e empurre de volta para a posição inicial. Se seus tríceps são fracos, terá a tendência de torcer o torso conforme se move. Não faça isto – o corpo todo deve ser mantido reto. Isto é verdade para todas as flexões.

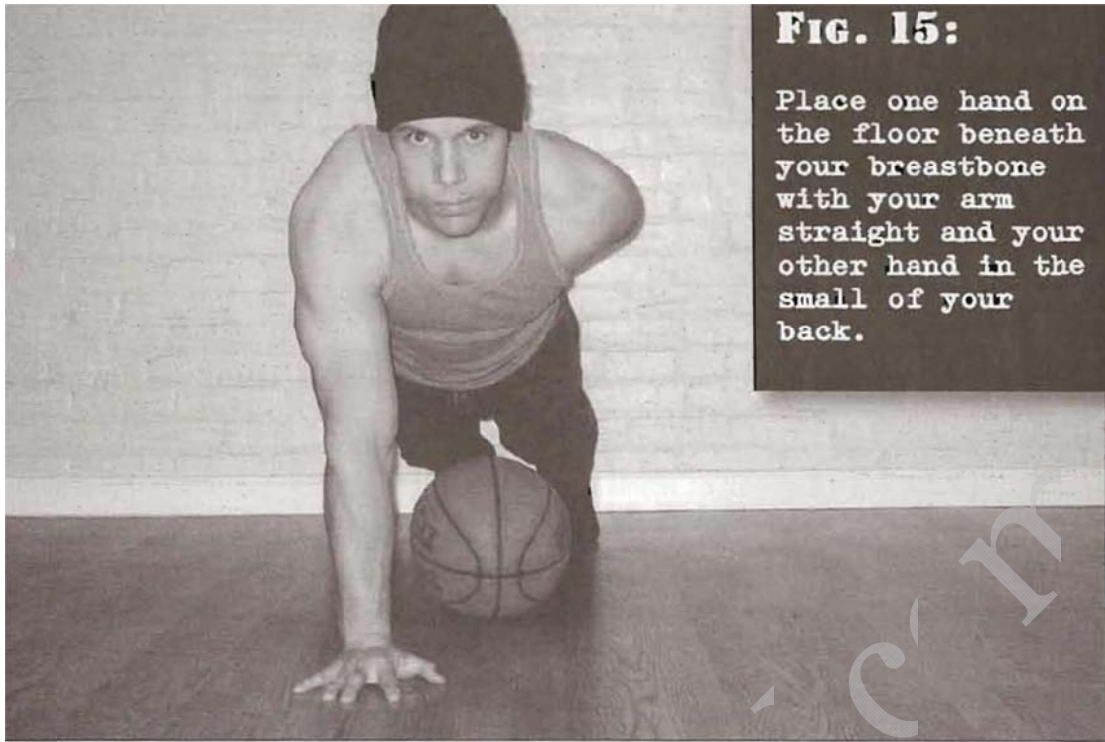


FIG. 15:

Place one hand on the floor beneath your breastbone with your arm straight and your other hand in the small of your back.

Fig. 15: Coloque uma mão no chão debaixo do esterno com seu braço esticado e sua outra mão na parte inferior das costas.

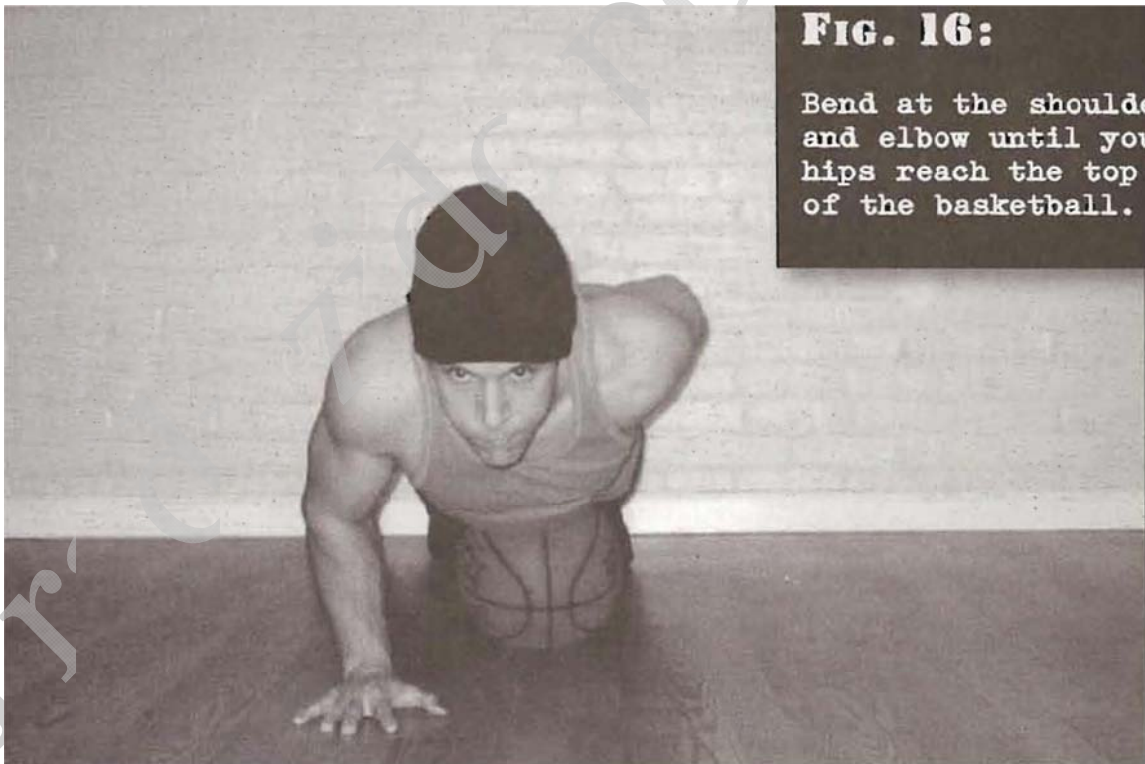


FIG. 16:

Bend at the shoulder and elbow until your hips reach the top of the basketball.

Fig. 16: Flexione os ombros e cotovelos até que seu quadril alcance a parte de cima da bola de basquete.

Raio-X do Exercício

Meia flexão com um braço é o oitavo passo na série de movimentos de flexão. Com esta técnica, o atleta finalmente migra dos exercícios bilaterais (com os dois lados) para os treinos unilaterais (um lado só). Isto é um importante estágio na série. Treinar com meia flexão com um braço ensina o atleta o equilíbrio e posicionamento necessários para dominar a flexão com um braço completa. Devido a apenas um membro transmitir a força de movimento, este exercício também preparará as juntas da mão, punho e ombro para os passos subsequentes. Meias flexões com um braço são um exercício essencial para a série, e deve ser dominado pelas razões acima. Contudo, não se requisita que os cotovelos se dobrem muito neste exercício, então nunca deve ser executado como único exercício da soma total da rotina de flexões. Devem sempre ser seguidos de um movimento onde os cotovelos sejam dobrados além de noventa graus na posição mais baixa; quer flexões fechadas, ou flexões desiguais devem ser adicionadas depois.

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 5 (ambos os lados)
Intermediários: 2 séries de 10 (ambos os lados)
Em Progressão: 2 séries de 20 (ambos os lados)

Aperfeiçoando sua Técnica

Se não puder fazer meia flexão com um braço, comece com um quarto de flexão com um braço, com a bola sob seus joelhos. Gradualmente aumente sua amplitude de movimento movendo a bola para frente com o tempo, assim como na meia flexão (ver passo 4).

Nono Passo: Flexão com Alavanca

Execução

Fique em posição de flexão, com seu corpo alinhado e apoiado nos pés e uma mão esticada no chão diretamente debaixo do esterno. Posicione sua mão livre em uma bola de basquete que estará ao lado do seu corpo. Ela deverá estar a uma distância que você possa alcançá-la enquanto mantém sua mão apoiada sobre a bola. Seus dois braços devem estar esticados. Esta é a posição inicial (fig. 17). Lentamente e com total controle, desça até que seu peito fique à distância de um punho de altura do solo. Assim como nas flexões completas, pode usar uma bola de beisebol ou de tênis para monitorar sua profundidade, se estiver treinando sozinho. A ação de descer seu corpo fará com que a bola de basquete role para ainda mais longe (fig. 18). Breve pausa na posição mais baixa, então se empurre de volta para cima.

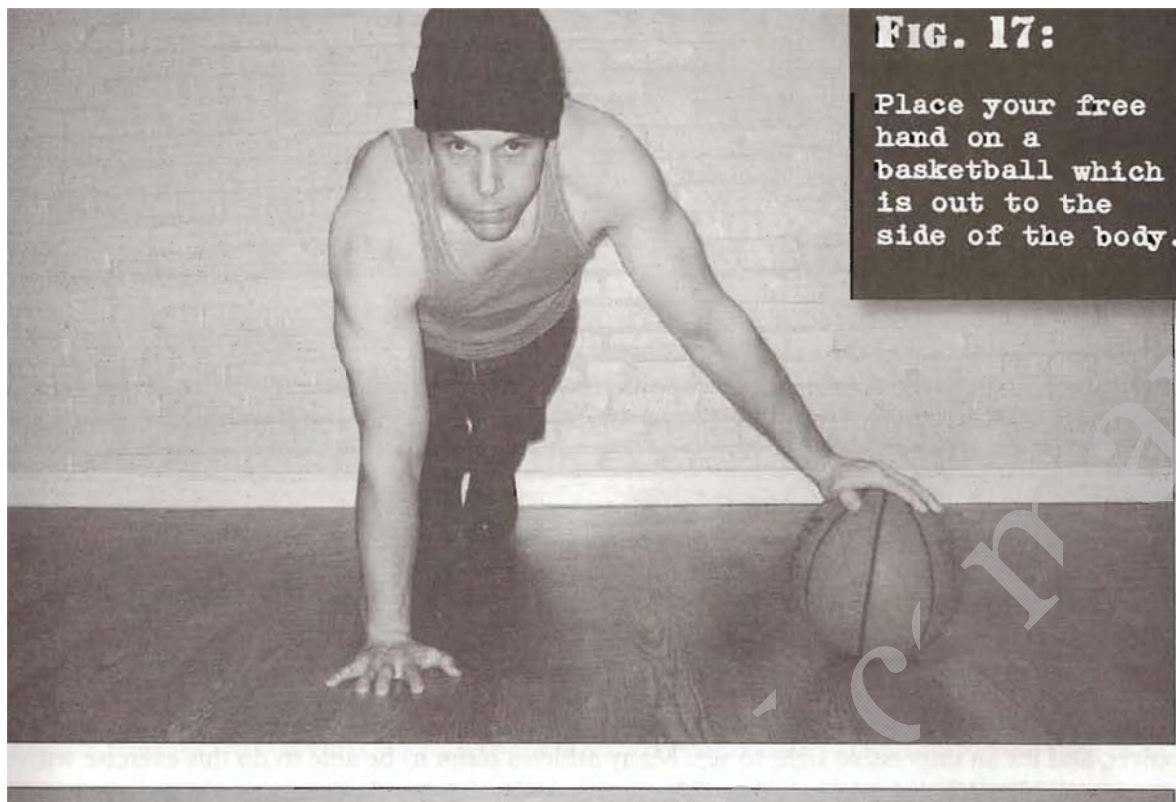


Fig. 17: Posicione sua mão livre sobre a bola de basquete que estará ao lado do seu corpo.

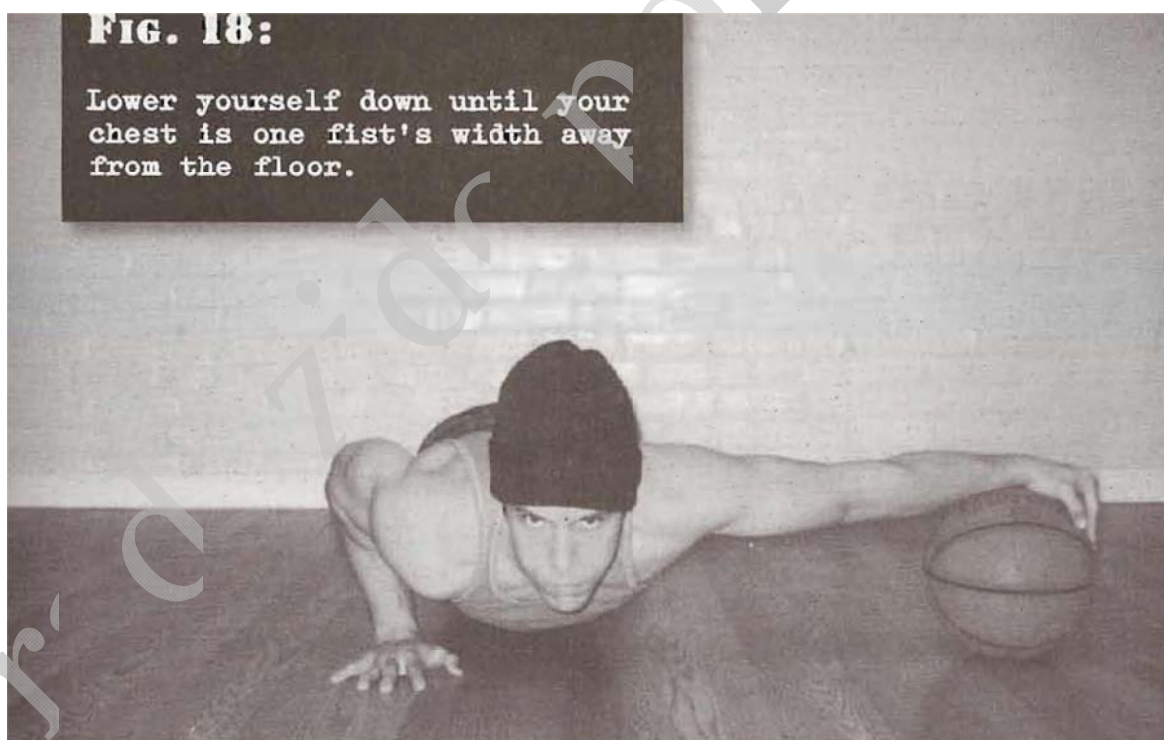


Fig. 18: Desça até que seu peito fique a um punho de distância do solo.

Raio-X do Exercício

A flexão com alavanca, quando executada apropriadamente, tem dificuldade muito parecida com a flexão de um braço. É precisamente por isto que este exercício se torna

tão útil como penúltimo passo da série. Você descobrirá que o braço sobre a bola contribui com muito pouca força, devido à estabilização promovida pela bola longe do corpo – isto obriga a mão fora da bola a trabalhar com muita força. Se ainda não é forte o suficiente para sair da posição mais baixa na flexão de um braço, você pode usar este exercício para, gentilmente, ajudá-lo a chegar lá.

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 5 (ambos os lados)
Intermediários: 2 séries de 10 (ambos os lados)
Em Progressão: 2 séries de 20 (ambos os lados)

Aperfeiçoando sua Técnica

É difícil aplicar muito força com o braço esticado para fora, devido à alavancagem. Para tornar o exercício mais fácil, dobre o cotovelo do braço que está sobre a bola, trazendo-a para mais perto de seu corpo. Mas não exagere – trazê-la muito perto de seu corpo transformará este exercício no passo 7, flexão desigual. Conforme for ficando mais forte com o tempo, gradualmente mova a bola para longe de seu corpo até que consiga fazer o exercício com o braço esticado.

O Passo de Mestre: Flexão com Um Braço

Execução

Ajoelhe-se no chão, com uma das mãos fora do solo diretamente em frente à você. Estique as pernas para trás até que fiquem retas e apoiadas pelos dedos dos pés. Mantenha a espinha e quadril alinhados e mova seu peso corporal de forma que sua mão de apoio fique esticada diretamente debaixo de seu peito – não de lado nem à frente de você. Uma vez que se estabilizar, coloque a mão que não apoia na parte inferior de suas costas. Esta é a posição inicial (fig. 19). Flexione o ombro e cotovelo, descendo sob controle absoluto até que sua mandíbula fique a aproximadamente um punho de distância do solo (fig. 20). Pause momentaneamente antes de empurrar-se de volta à posição inicial.

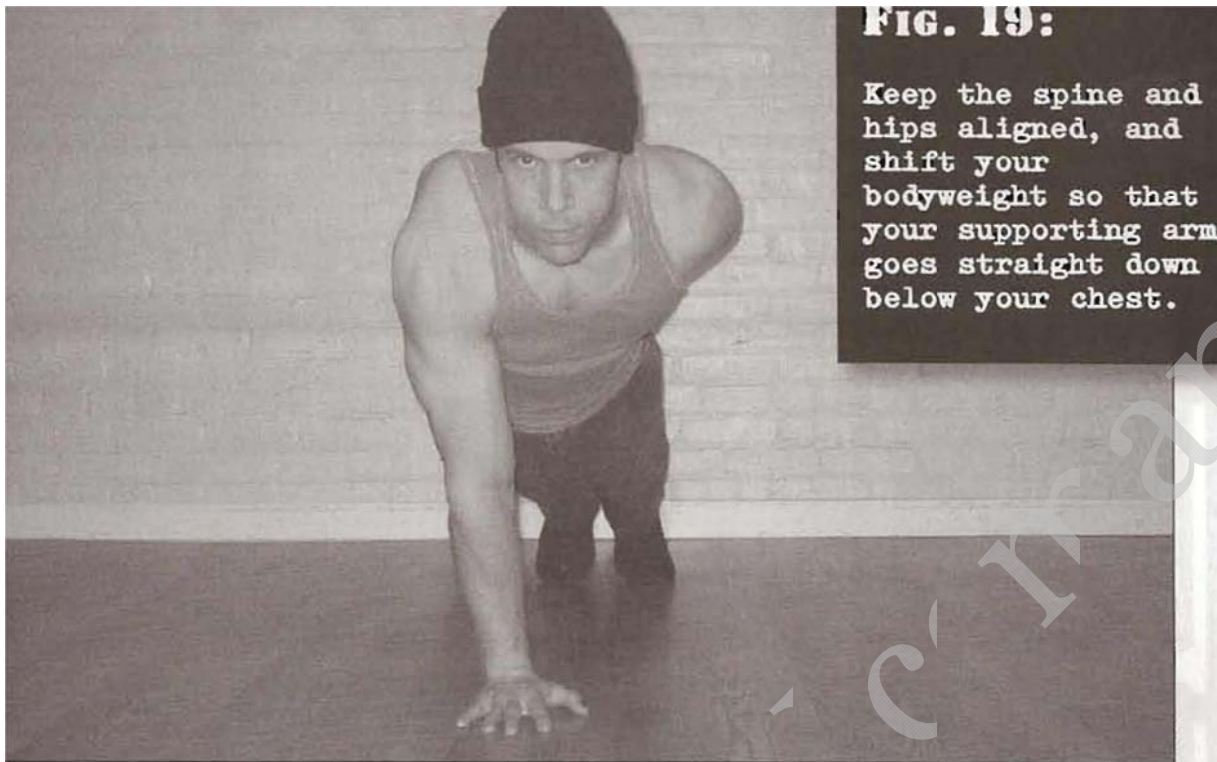


Fig. 19: Mantenha a espinha e quadril alinhados e mova seu peso corporal de forma que sua mão de apoio fique esticada diretamente debaixo de seu peito.

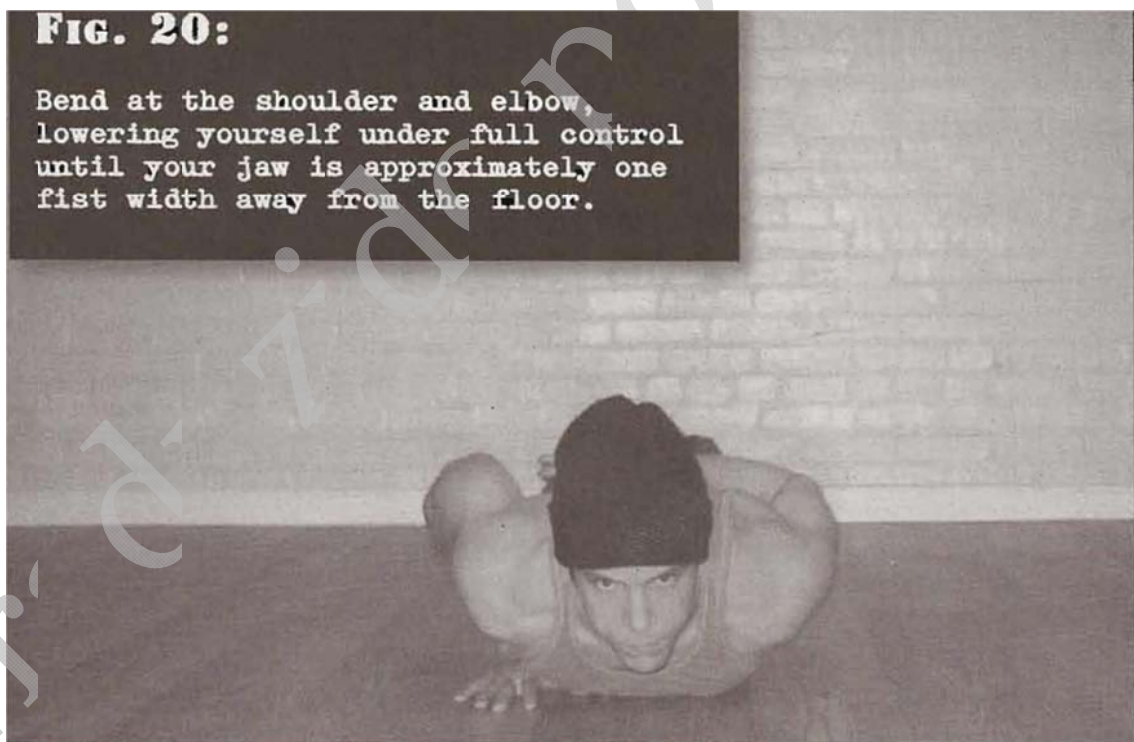


Fig. 20: Flexione os ombros e cotovelos, descendo a si mesmo sob controle absoluto até que sua mandíbula fique a aproximadamente um punho de distância do solo.

Raio-X do Exercício

A flexão de um braço, quando executada em sua forma pura, é o padrão de ouro de potência do peito e cotovelo e é uma visão impressionante. Muitos atletas alegam ser capazes de executar este exercício sem problemas, mas não seja enganado. Quando você

pede que eles apostem no que dizem, suas flexões são uma piada – eles abrem as pernas, giram o tronco de forma feia para tornar o exercício mais fácil e se esforçam violentamente para conseguir repetições de pouca profundidade em braços fracos e vacilantes. Sem dúvida, o verdadeiro mestre em flexões de um braço é uma fera rara. Assegure-se de se tornar uma dessas espécies em extinção.

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 5 (ambos os lados)
Intermediários: 2 séries de 10 (ambos os lados)
Padrão de Elite: 1 série de 100 (ambos os lados)

Aperfeiçoando sua Técnica

Se você dominou a flexão com alavanca, a flexão de um braço não deverá ser muito intimidante. Mas se estiver com problemas para realizar cinco repetições de flexão de um braço em boa forma, volte ao passo 9, e assegure-se que você é capaz de executar vinte repetições em perfeita técnica de flexão com alavanca. Se mesmo assim continuar com problemas com as flexões de um braço, continue com as flexões com alavanca até que possa fazer trinta repetições, antes de tentar novamente.

Quadro de Progressões da Série de Flexões

Passo 1	Flexão na Parede	Treine até conseguir 3 séries de 50 – então comece o passo 2
Passo 2	Flexão Inclinada	Treine até conseguir 3 séries de 40 – então comece o passo 3
Passo 3	Flexão Ajoelhado	Treine até conseguir 3 séries de 30 – então comece o passo 4
Passo 4	Meia Flexão	Treine até conseguir 2 séries de 25 – então comece o passo 5
Passo 5	Flexão Completa	Treine até conseguir 2 séries de 20 – então comece o passo 6
Passo 6	Flexão Fechada	Treine até conseguir 2 séries de 20 – então comece o passo 7
Passo 7	Flexão Desigual	Treine até conseguir 2 séries de 20 – então comece o passo 8
Passo 8	Meia Flexão com Um Braço	Treine até conseguir 2 séries de 20 – então comece o passo 9
Passo 9	Flexão com Alavanca	Treine até conseguir 2 séries de 20 – então comece o passo 10
Passo 10	Flexão com Um Braço	Resistência Definitiva: 1 série de 100