

## **Flexão Plantando Bananeira**

### **Forma Perfeita = Força Perfeita**

Flexão plantando bananeira é um movimento difícil. Inevitavelmente você desenvolverá seu próprio estilo. A melhor forma de aprender é progredir lentamente através dos dez passos, ordenando de cada exercício tudo que ele puder ensinar sobre equilíbrio, controle muscular, coordenação e produção de força. Eis alguns apontamentos técnicos que o ajudarão a aperfeiçoar sua técnica durante a jornada.

Flexões plantando bananeira podem ser feitas tanto com as costas contra uma parede quanto “livre” – sem apoio. Este último estilo exige que o atleta despenda tanta energia com o equilíbrio quanto com a força. O objetivo principal do Condicionamento do Condicionado é o desenvolvimento dos músculos e potência, então o sistema foca-se na versão com apoio na parede. Se estiver interessado na versão sem apoio, domine os passos iniciais contra a parede primeiro; isto lhe dará potência mais do que o suficiente para a versão sem apoio.

Os primeiros passos gradualmente treinarão seu corpo e mente para se adaptar ao equilíbrio e ficar de ponta cabeça. Eles também o ensinarão a se virar contra a parede e descer de forma segura. Resista à tentação de correr para os passos mais glamourosos e domine os preliminares primeiro.

Quando jogar os pés para cima, não deixe as mãos muito próximas da parede. Uma distância 15 a 25 centímetros – às vezes mais – será muito mais estável. As mãos devem ficar com uma abertura na largura dos ombros. Homens treinados com pesos podem ficar tentados a colocar as mãos em posição mais larga do que isto, mas fazer isto o deixará menos estável e tornará seu movimento menos eficiente.

Durante a flexão em parada de mão, não force seus cotovelos para fora como faria no desenvolvimento militar. Eles assumirão seu ângulo natural; seja diretamente à frente de seu peito ou diagonalmente para fora. Qualquer deles estará ótimo. Faça o que seu corpo quiser!

Não mantenha o corpo reto. Ele se curvará um pouco, com os pés terminando um pouco mais atrás do que a cabeça. Isto é devido ao equilíbrio natural do corpo invertido e representa uma boa técnica. Não arqueie excessivamente suas costas, mas não tente deixar seu corpo reto como ferro. Mantenha uma curvatura suave.

No início, haverá uma tendência de bater as costas esticadas contra a parede com todo o peso corporal. Isto é um hábito ruim. Eventualmente, você quer chegar ao estágio onde apenas seus calcanhares toquem a parede. Se tiver seguido os apontamentos acima e suas mãos estiverem a curta distância da parede com seu corpo apresentando uma curvatura suave, os calcanhares automaticamente se tornarão o ponto de contato com a parede. Você não deverá se forçar em nenhuma postura estranha.

Com o tempo, seus pés devem tocar a parede apenas com uns poucos quilos de pressão – apenas o suficiente para manter o equilíbrio. Se lentamente tentar usar menos pressão com o passar do tempo, você estará hábil a se mover para a versão sem apoio de flexão em parada de mão com muito pouco esforço se desejar.

Alguns caras acham que há alguma fricção entre seus calcanhares e a parede durante o treino. Isto torna as flexões mais difíceis. Você pode aliviar qualquer fricção usando meias grossas e fazendo os exercícios contra paredes lisas. Já vi atletas colarem fitas adesivas em paredes de tijolos onde praticavam para ajudar seus calcanhares deslizarem para cima e para baixo. Você pode precisar desta dica ou não. Veja como você vai.

## Primeiro Passo: Plantar Bananeira de Cabeça na Parede

### Execução

Encontre uma parede sólida. Coloque um travesseiro, almofada ou toalha dobrada no chão perto da parede. Isto será para sua cabeça. Apoie-se em suas mãos e calcanhares e coloque o topo de sua cabeça no travesseiro. Sua cabeça deve ficar entre 15 e 25 cm a partir da parede. Posicione suas mãos firmemente em ambos os lados da cabeça abertas aproximadamente na largura dos ombros. Traga seu joelho mais forte bem próximo do cotovelo respectivo e estique a outra perna, de forma que o joelho fique fora do chão (fig. 107). Agora, empurre forte com sua perna mais forte enquanto simultaneamente impulsiona a outra perna para cima de maneira que ambas as pernas se movam dinamicamente acima em direção à parede. Uma vez que tenha “encontrado” a parede, lentamente estique suas pernas até que o corpo fique alinhado (fig. 108). Mantenha a boca fechada e respire suavemente pelo nariz. Após permanecer assim pelo tempo exigido, dobre as pernas e traga-as para baixo sob controle.

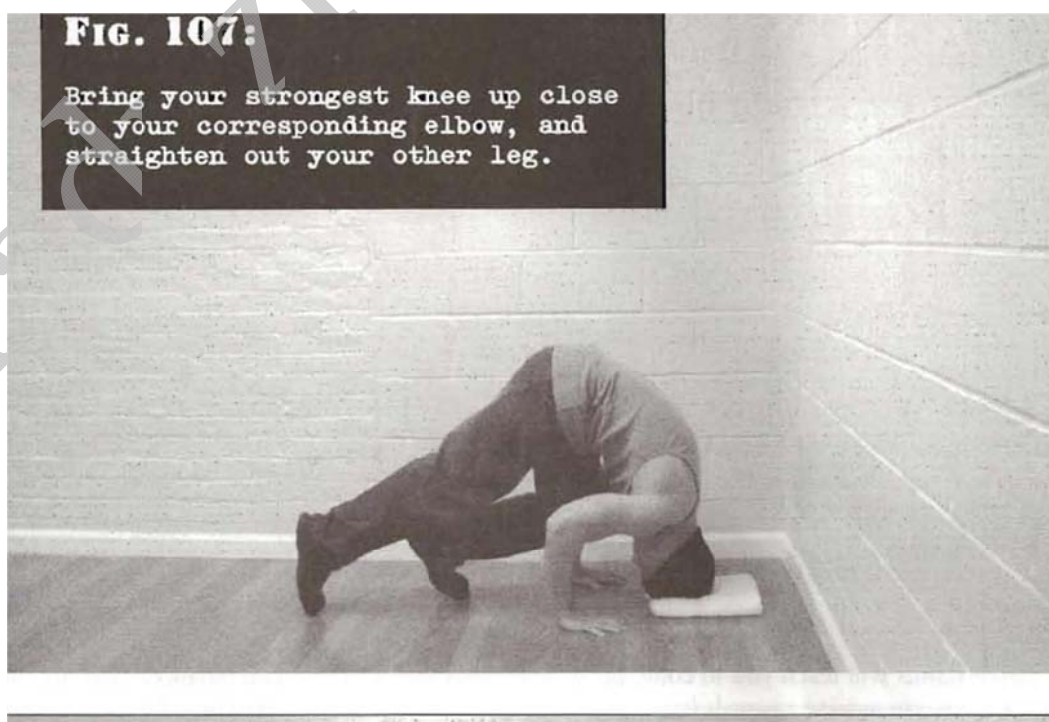


Fig. 107: Traga seu joelho mais forte bem perto do cotovelo respectivo e estique sua outra perna.

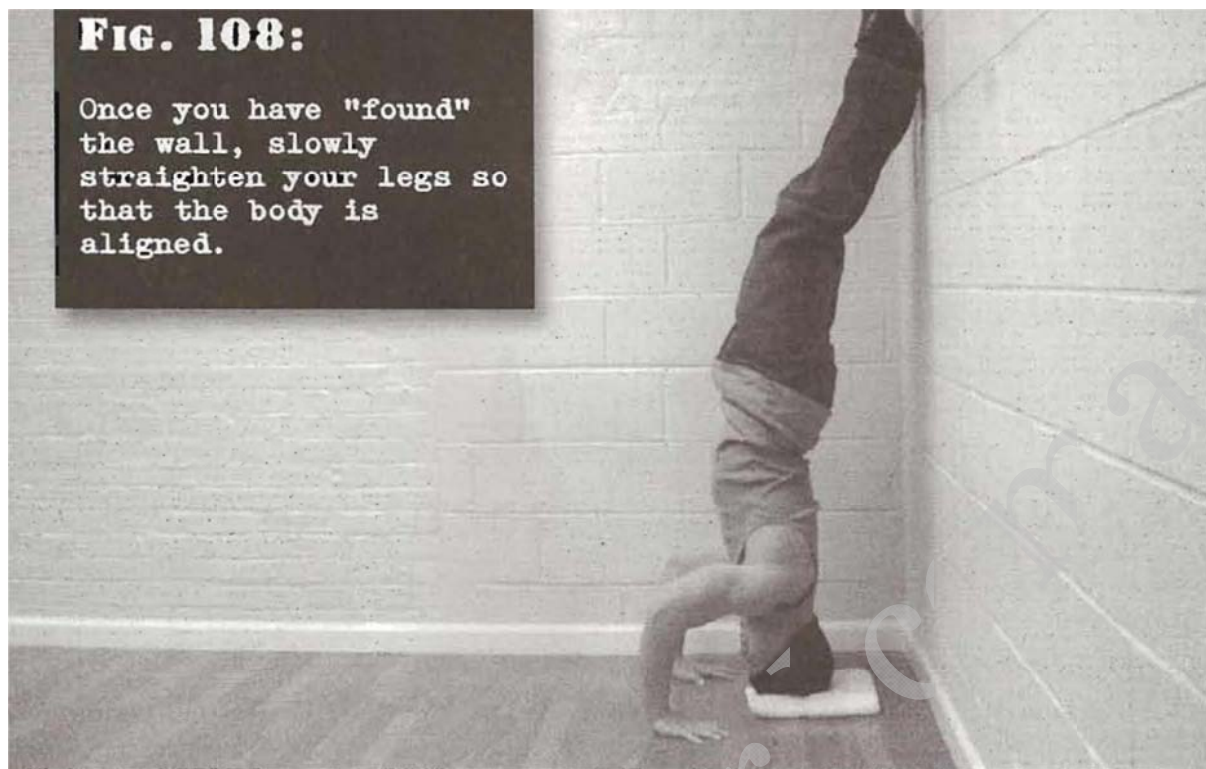


Fig. 108: Uma vez que tenha “encontrado” a parede, estique lentamente suas pernas de forma que o corpo fique alinhado.

## **Raio-X do exercício**

Para qualquer pessoa que deseje abordar as paradas de mão, a primeira habilidade específica que precisa ser dominada é a posição invertida – ficar de ponta cabeça. Plantar bananeira de cabeça na parede é a introdução perfeita nesta habilidade. Com apenas um pouco prática, os vasos sanguíneos e órgãos do torso e cabeça se acostumarão com a repentina mudança de gravidade. Durante as paradas de cabeça, o corpo inteiro está acima da cabeça, o que significa que o equilíbrio é testado. Os ombros também trabalham um pouco como estabilizadores.

## **Objetivos de Treino**

Iniciantes: 30 segundos

Intermediários: 1 minuto

Em Progressão: 2 minutos

## **Aperfeiçoando sua Técnica**

A maioria das pessoas pode plantar bananeira de cabeça na parede por alguns segundos – o principal problema é conseguir atingir a posição inicial! A dificuldade está em aprender o nível de força correto exigido para empurrar/impulsionar a fim de encontrar a

parede. Se achar que isto é difícil, peça a um amigo para ajudá-lo a guiar suas pernas acima até que chegue lá.

## **Passo Dois: Parada em Alavanca**

### **Execução**

Agache-se com os joelhos separados. Posicione as mãos no solo à sua frente, com uma abertura aproximadamente da largura dos ombros. Seus braços devem ficar um pouco flexionados. Curve-se para frente, posicionando seus joelhos seguramente do lado de fora de seus cotovelos (fig. 109). Agora gradualmente continue inclinando-se para frente, colocando mais e mais peso sobre as mãos enquanto retira mais e mais peso de seus pés. Eventualmente o ponto de equilíbrio irá mudar e seus pés perderão contato com o solo. Ice as pernas contraídas para cima e se equilibre pelo tempo exigido, respirando constantemente (fig. 110). Quando terminar, reverta o movimento inclinando-se gentilmente seu peso para trás até que seus pés retomem o contato com o solo.

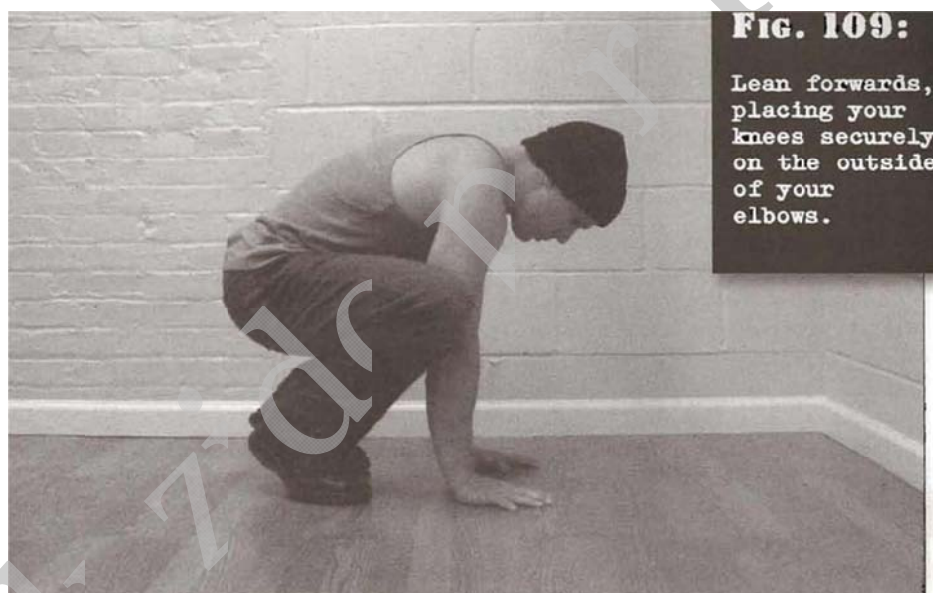


Fig 110: Incline-se para frente, posicionando seus joelhos seguramente na parte externa de seus cotovelos.

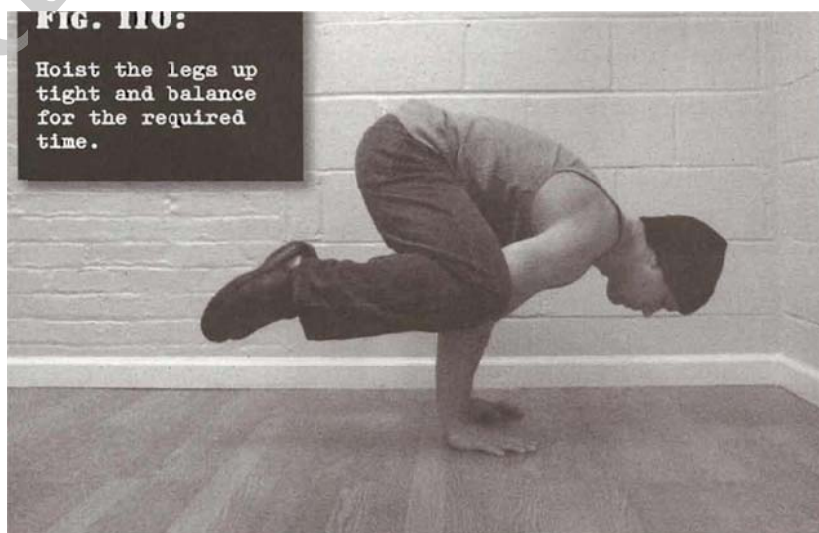


Fig. 4: Flexionando os cotovelos e ombros, desça o corpo até que o torso toque suavemente a parte mais alta do objeto

## **Raio-X do Exercício**

Paradas em Alavanca o ensinará a combinar a força dos braços e ombros com equilíbrio. São um passo essencial para prosseguir com as paradas de mão porque você suportará o peso do corpo todo equilibrando com os braços. O primeiro passo o ajudou a ficar confortável com o equilíbrio de ponta cabeça. Esta postura o levará além, ajudando-o a desenvolver força de “estabilização” básica em seus ombros, pulsos e dedos. Já que esta não é uma postura invertida, sempre acompanhe este exercício com plantar bananeira para combinar os efeitos totais tanto do desenvolvimento de força quanto do equilíbrio invertido.

### **Objetivos de Treino:**

Iniciante: 10 segundos  
Intermediário: 30 segundos  
Em Progressão: 1 minuto

### **Aperfeiçoando Sua Técnica**

O segredo desta técnica é apreciar o ponto de alavancagem único. A arte de manter o equilíbrio neste exercício – como um dos mais avançados exercícios de equilíbrio com as mãos – reside no uso delicado da força dos dedos para impedi-lo de cair para frente. Se começar a cair para frente, empurre forte com seus dedos. Levante as pernas bem alto para evitar cair para trás.

### **Terceiro Passo: Plantar Bananeira**

#### **Execução**

Se aproxime de uma parede sólida. Posicione suas mãos esticadas sobre o solo de 15 a 25 centímetros a partir da base da parede, com abertura aproximada da largura dos ombros. Seus braços devem ficar esticados ou quase. Flexione os joelhos contraindo todo o corpo. Traga o joelho de sua perna mais forte bem perto do cotovelo respectivo (fig. 111) e empurre forte com a perna, impulsionando para cima a outra perna. Enquanto subir, permita que o pé de sua perna mais forte deixe o solo e siga sua outra perna conforme esta se aproxima da parede. Mantenha os braços estendidos. Os calcanhares de ambos os pés devem tocar a parede ao mesmo tempo. No início, suas costas e bunda podem se chocar contra a parede porque você superestima a força necessária para se impulsionar para cima, mas com o tempo aprenderá perfeitamente a arte de encontrar a parede. Neste ponto, seus braços devem ficar esticados e seu corpo alinhado e levemente arqueado em direção à parede. Esta é a posição para a técnica de plantar bananeira (fig. 112). Mantenha esta posição pelo tempo exigido, respirando normalmente.

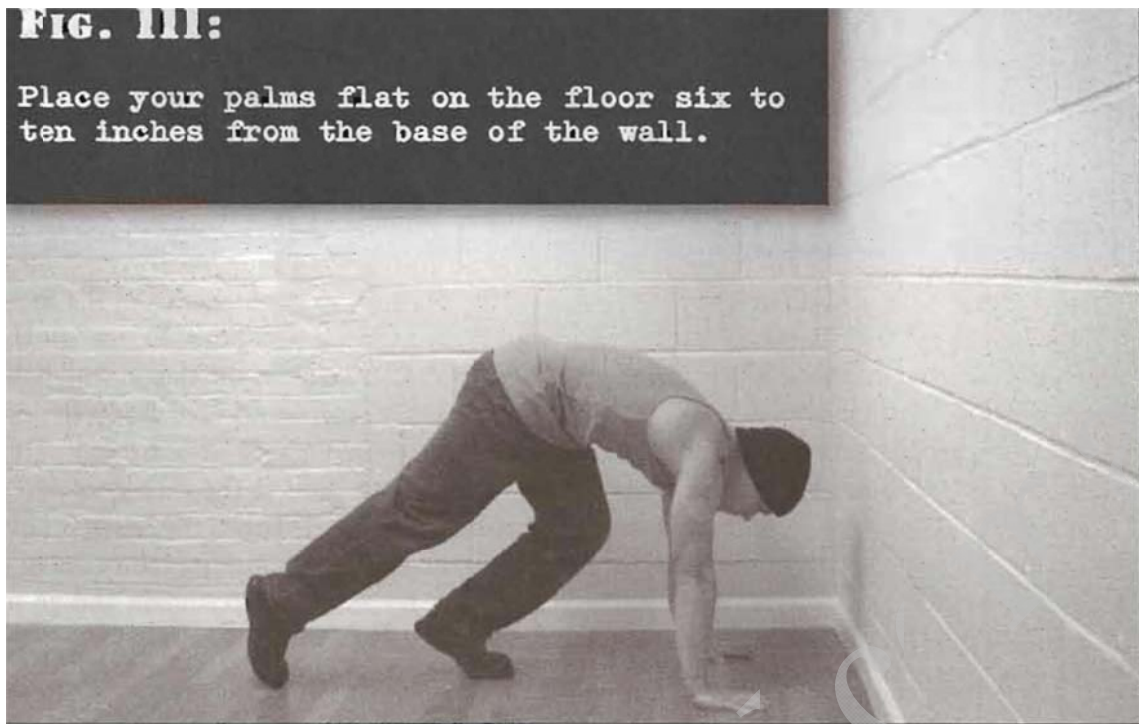


Fig. 111: Posicione suas mãos esticadas no solo entre 15 e 25 centímetros a partir da base da parede.

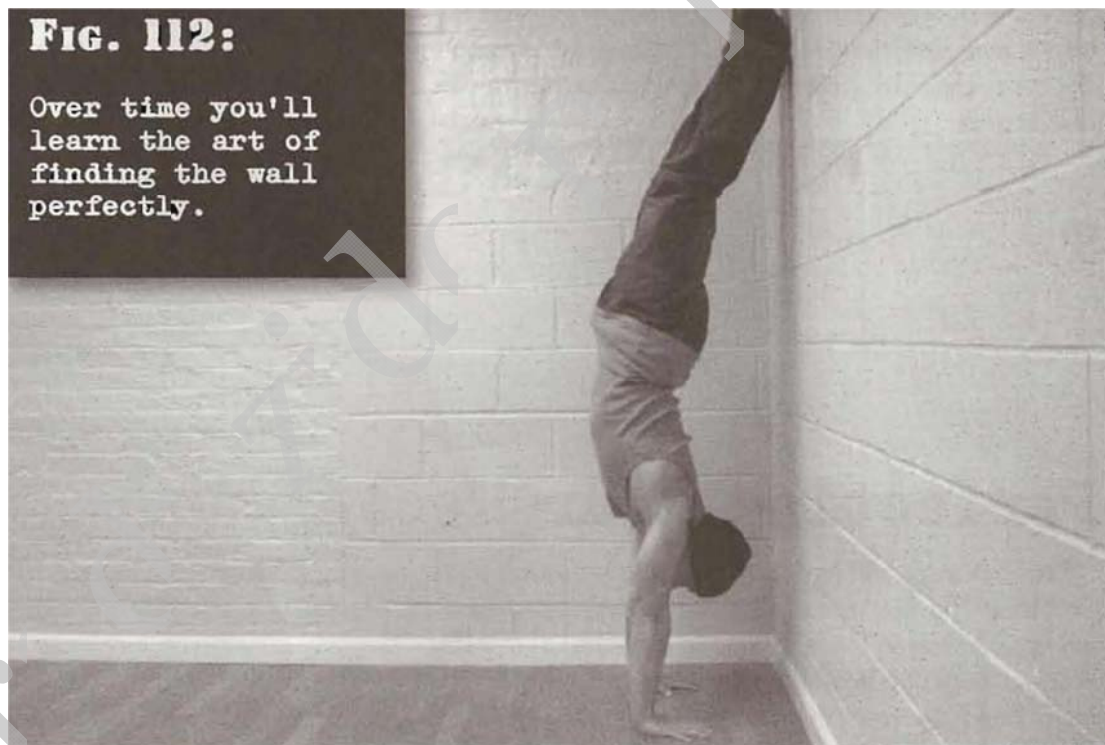


Fig. 112: Com o tempo você aprenderá perfeitamente a arte de encontrar a parede.

## **Raio-X do Exercício**

Plantar bananeira de cabeça na parede o terá ensinado a se acostumar com ficar de ponta cabeça. Parada em Alavanca terá dado a seus braços e pulsos a força para equilibrar com segurança seu peso corporal inteiro sobre suas mãos. Uma vez que tenha dominado essas posturas, a próxima coisa que precisa é aprender a arte de se impulsionar para cima em

uma posição de plantar bananeira contra uma parede, o que é um pouco mais difícil do que se impulsionar quando planta bananeira de cabeça, devido à extensão dos braços. Plantar bananeira na parede o ensinará esta importante habilidade. E também aumentará a força básica dos ombros.

### **Objetivos de Treino:**

Iniciantes: 30 segundos

Intermediários: 1 minuto

Em Progressão: 2 minutos

### **Aperfeiçoando sua Técnica**

Se tem praticado se impulsionar plantando bananeira com a cabeça (passo 1), esta técnica não deverá ser muito difícil. Contudo, você deverá se impulsionar com mais força. Se for muito complicado no início, tente tomar impulso a partir de algo, como uma caixa ou cadeira.

### **Quarto Passo: Meia Flexão Plantando Bananeira**

#### **Execução**

Se aproxime de uma parede sólida. Posicione suas mãos esticadas no solo de quinze a vinte e cinco centímetros a partir da base da parede, abertas aproximadamente na largura dos ombros. Mantenha seus braços o mais esticado possível, entre em posição e se impulsiona para cima em posição de plantar bananeira (passo 3). Agora você deverá estar na clássica posição inicial de plantar bananeira; seu torso deve estar contraído, seus braços esticados, e seu corpo levemente inclinado para trás a ponto de seus calcanhares estarem em leve contato com a parede. Esta é a posição inicial para a meia flexão plantando bananeira (fig. 113). Agora flexione os ombros e cotovelos até que o topo de sua cabeça esteja a meio caminho para tocar o solo. Esta é a posição final (fig. 114). Pause brevemente antes de empurrar firmemente de volta para a posição inicial. A amplitude total de movimento para esta técnica será de apenas cerca de quinze centímetros; no início, tente não superestimar e ir muito baixo. Respire suavemente durante a série.

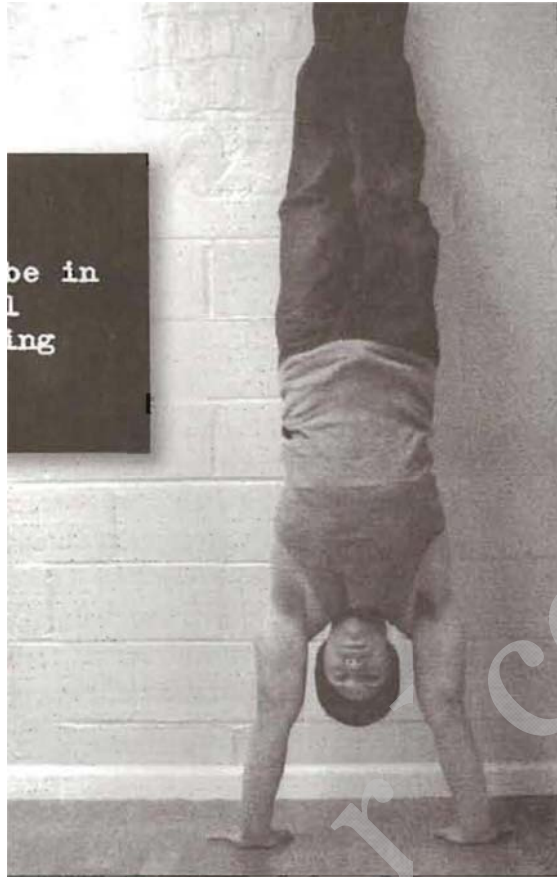


Fig. 113: Agora você deverá estar na clássica posição inicial de plantar bananeira.

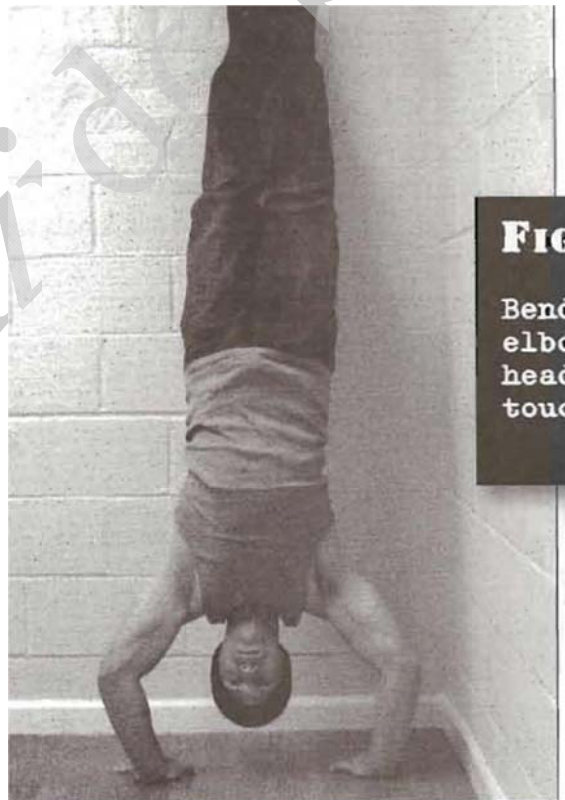


Fig. 114: Agora flexione os ombros e cotovelos até que o topo de sua cabeça esteja a meio caminho para tocar o solo.



## **Raio-X do Exercício**

Seus ombros, braços e torso terão ganhado alguma força simplesmente por se manter na posição estática de plantar bananeira (passo 3). Este exercício é muito mais intenso. Adicionará músculos e força para todo o grupo dos ombros e ajudará a desenvolver cotovelos poderosos e tríceps grossos. O peitoral superior também se beneficiará.

### **Objetivos de Treino:**

Iniciantes: 1 série de 5  
Intermediários: 2 séries de 10  
Em progressão: 2 séries de 20

### **Aperfeiçoando sua Técnica**

O passo anterior o ensinou a como se impulsionar para cima em posição de plantar bananeira sem problema. O movimento exigido na meia flexão plantando bananeira requer, contudo, significativa força na parte superior do corpo. Se a técnica descrita acima é muito estrênuo, simplesmente reduza a amplitude de movimento. Comece flexionando seus braços e ombros um pouco menos – mesmo que apenas poucos centímetros. Desenvolva suas repetições e gradualmente adicione profundidade com o passar do tempo até que sua cabeça alcance a metade do caminho até o solo. Você chegará lá, tenha paciência.

## **Quinto Passo: Flexão Plantando Bananeira**

### **Execução**

Aproxime-se de uma parede sólida e posicione suas mãos esticadas sobre o solo abertas aproximadamente na largura dos ombros e cerca de quinze a vinte e cinco centímetros a partir da parede. Flexione os joelhos e se impulsiona para cima contra a parede em posição de plantar bananeira. Se treinou os passos até aqui, será um especialista nisto agora. Se desenvolveu sua própria técnica, ótimo; calistenia não é ginástica – a parte de desenvolvimento muscular do exercício que é importante e não como você a alcança. Uma vez que tenha encontrado a parede, mantenha contato com ela através de seus calcanhares, mantendo seu corpo levemente curvado para trás. Seus braços devem ficar esticados. Esta é a posição inicial (fig. 115). Flexione os ombros e cotovelos até que o topo de sua cabeça toque suavemente o solo. Esta é a posição final (fig. 116). Use a pressão “beijar o bebê” para proteger sua cabeça. Pause brevemente por um segundo antes de se empurrar para cima até a posição inicial. Aplique controle muscular e concentração em todo o movimento inverso para assegurar segurança. Respire o mais suave e constantemente possível.

## **Raio-X do Exercício**

Esta é a flexão completa plantando bananeira do Condicionamento do Condenado, que desenvolve e fortalece os ombros, tríceps, cotovelos, trapézio, peitoral e mãos – na verdade tem um poderoso efeito de desenvolvimento em toda a parte superior do corpo. Muitos atletas sentem que a flexão plantando bananeira deve ser livre – isto é, sem tocar a parede. Mas isto é um teste tanto de equilíbrio quanto de força. Todos os equilibristas de mão veteranos acreditavam que se você quer equilíbrio, primeiro deve desenvolver força.

## **Objetivos de Treino**

Iniciante: 1 série de 5  
Intermediários: 2 séries de 10  
Em Progressão: 2 séries de 15

## **Aperfeiçoando sua Técnica**

A parte mais baixa é a mais difícil devido à alavanca. Se não puder fazer cinco repetições completas, não desça completamente no início. Adicione profundidade conforme for ficando mais forte.

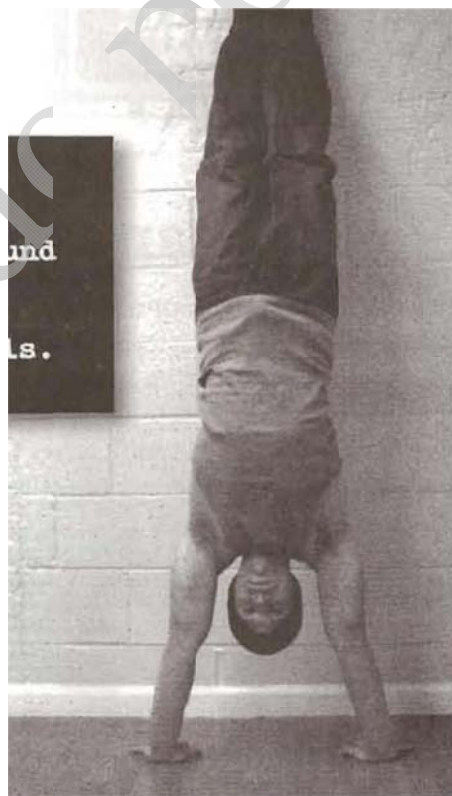


Fig. 115: Uma vez que tenha encontrado a parede, mantenha contato com ela através de seus calcanhares.

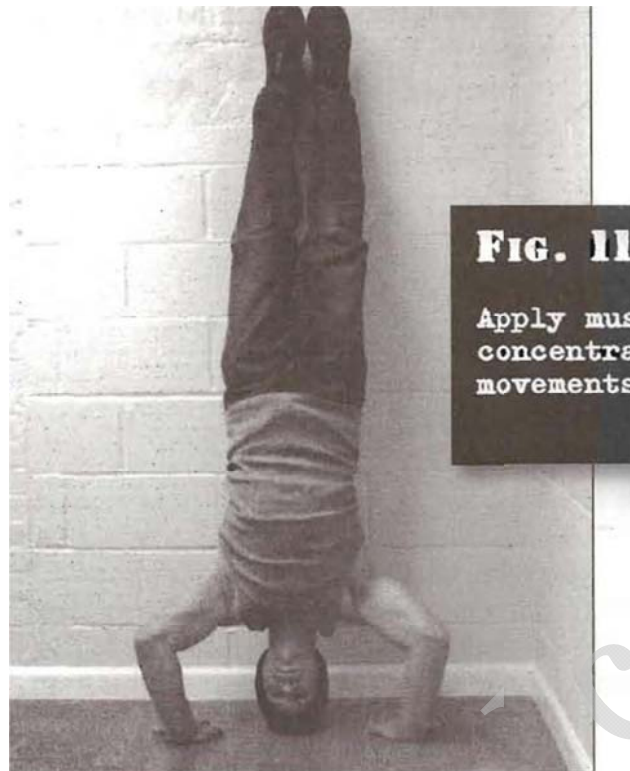


Fig. 116: Aplique controle muscular e concentração em todo o movimento inverso para assegurar segurança.

## **Sexto Passo: Flexão Fechada Plantando Bananeira**

### **Execução**

Localize uma parede sólida e posicione suas mãos no chão quinze a vinte e cinco centímetros longe dela. Suas mãos – especialmente os dedos indicadores – devem se tocar. Impulsione-se para cima plantando bananeira com os braços esticados e o corpo levemente curvado para trás até onde os calcanhares façam contato com a parede. Esta é a posição inicial (fig. 117). Mantendo os cotovelos à frente virados para fora, flexione os ombros e cotovelos até que a cabeça suavemente beije o solo (fig. 118). Pause brevemente – sob controle absoluto – antes de empurrar para cima novamente à posição inicial.

### **Raio-X do Exercício**

A flexão completa plantando bananeira é um excelente exercício básico. O ensinará a usar seus mais fortes músculos de empurrar de forma poderosa e coordenada. Mas se você quiser prosseguir em direção à avançadíssima flexão unilateral precisará de tendões extremamente poderosos, especialmente em volta dos cotovelos, antebraços e pulsos. Flexão fechada plantando bananeira desenvolverá esse tipo de força nos tendões. A posição de mãos fechadas dificulta que a porção dos ombros contribua para o movimento, forçando os cotovelos a se tornarem muito mais fortes.

### **Objetivos de Treino**

Iniciantes: 1 série de 5  
Intermediários: 2 séries de 09  
Em Progressão: 2 séries de 12

### **Aperfeiçoando sua Técnica**

Se for forte o suficiente você pode usualmente saltar do padrão de progressão de um passo diretamente para o padrão iniciante do passo seguinte sem muitos problemas, contudo, partindo de flexão plantando bananeira para flexão fechada plantando bananeira, é melhor fazer as coisas mais devagar para permitir que os tendões se adaptem ao peso corporal completo. Uma vez que tenha dominado as flexões plantando bananeira, gradualmente mova suas mãos alguns centímetros mais perto cada vez que treinar, ou sempre que se sentir apto. Use marcadores no solo, se isso ajudar. Se a posição de suas mãos na flexão plantando bananeira está com abertura aproximada de quarenta e cinco centímetros, você deve levar, no mínimo, dezoito semanas para atingir este passo – mais se precisar.

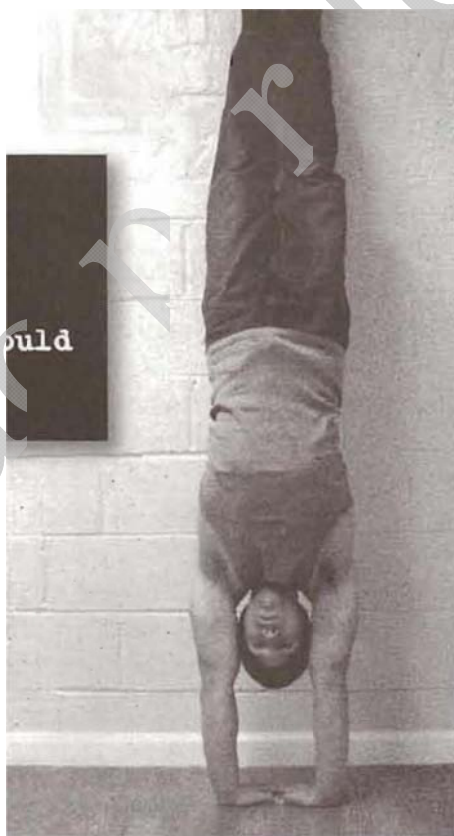


Fig. 117: Suas mãos – especialmente os dedos indicadores – devem se tocar.

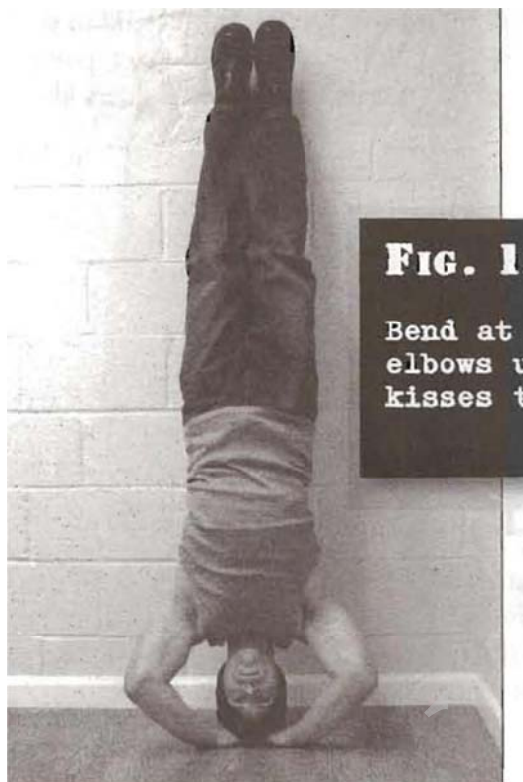


Fig. 118: Flexione os ombros e cotovelos até que a cabeça beije suavemente o solo.

## **Sétimo Passo: Flexão Desigual Plantando Bananeira**

### **Execução**

Posicione uma bola de basquete na base da parede. Impulsione-se para cima em posição de flexão plantando bananeira próximo à bola de basquete usando qualquer técnica que considerar mais fácil, então alcance-a e posicione uma de suas mãos sobre a bola de basquete. Este movimento soa simples, mas na verdade é muito difícil; exige sustentar seu peso corporal em um braço travado por uma fração de segundo, ou tanto quanto demore para encontrar a bola. Uma vez que sua mão está seguramente sobre a bola, posicione-se de forme que suas mãos fiquem distantes aproximadamente na largura dos ombros. O braço cuja mão está sobre o solo deve ficar esticado, mas seu outro braço ficará flexionado. Distribua seu peso igualmente sobre ambas as mãos tanto quanto puder, respirando suavemente. Seus tríceps, bíceps e ombros precisam trabalhar muito pesado neste ponto ou você pode perder o controle da bola e cair. Esta é a posição inicial (fig. 119). Agora flexione os cotovelos e ombros até que a cabeça toque suavemente o solo. Esta é a posição final (fig. 120). Pause e empurre de volta para cima.

### **Raio-X do Exercício**

Para se empurrar para cima, a bola de basquete deve estar estabilizada – ela tenderá a disparar para longe se não for isometricamente controlada. Isto exigirá imensa potência nos braço e ombro, assim como músculos do maguito rotador Olímpicos. O mestre neste exercício ganhará ombros como de gorilas e juntas super robustas.

## Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 séries de 5 (ambos os lados)  
Intermediários: 2 séries de 8 (ambos os lados)  
Em Progressão: 2 séries de 10 (ambos os lados)

## Aperfeiçoando sua Técnica

Usar a bola exige alto grau de força e equilíbrio, combinados com reflexos rápidos. Devo aconselhar todos os atletas a iniciarem este exercício usando objetos estáveis em vez de uma bola. Talvez começar com um tijolo reto e se desenvolver até usar três empilhados ou um bloco de cimento. Na penitenciária, um monte de caras usa livros finos empilhados, adicionando livros sempre que podem. Quando a pilha está tão alta quanto uma bola de basquete, então experimente com uma bola de basquete. Sempre jogue com segurança!

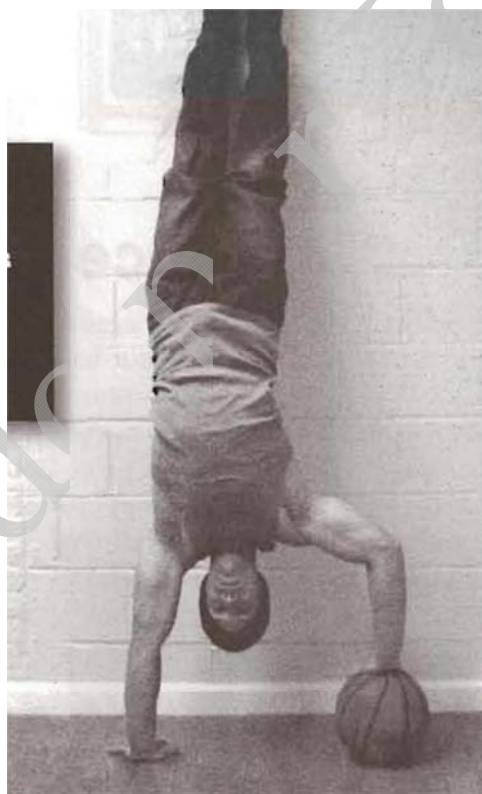


Fig. 119: Distribua seu peso igualmente sobre ambas as mãos tanto quanto puder, respirando suavemente.

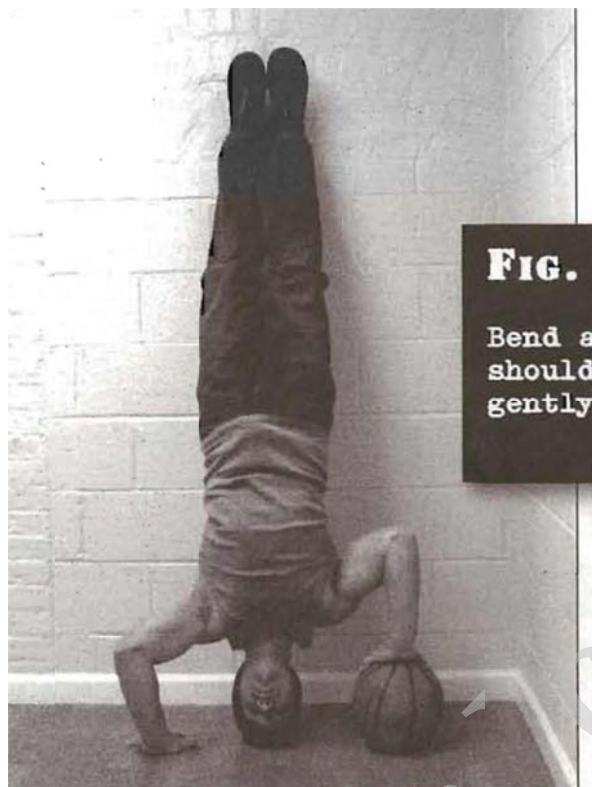


Fig. 120: Flexione cotovelos e ombros até que a cabeça toque o solo delicadamente.

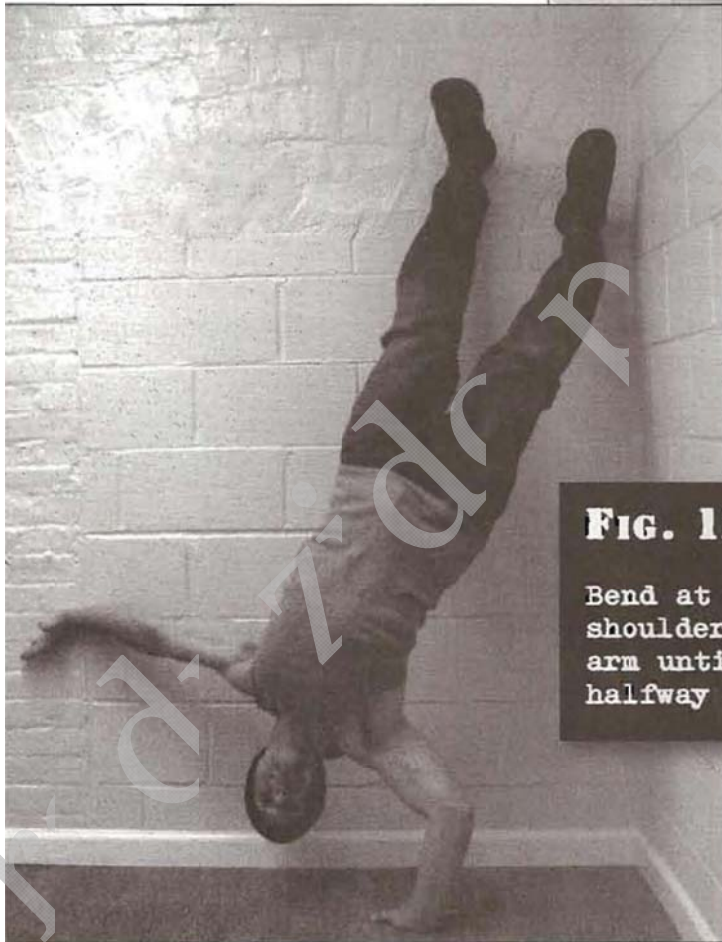
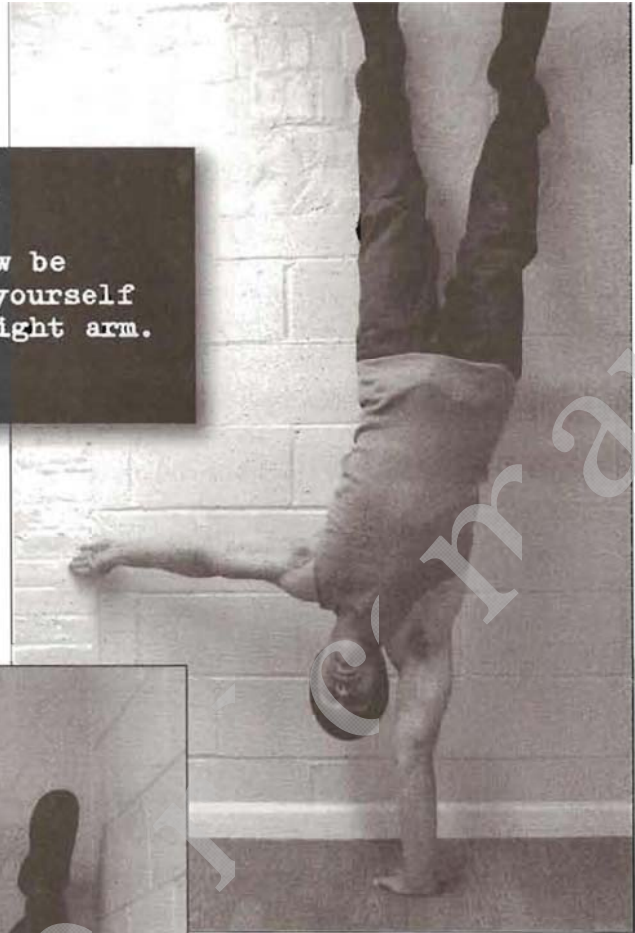
## Oitavo Passo: Meia Flexão Com Um Braço Plantando Bananeira

### Execução

Impulsione-se para cima plantando bananeira contra uma parede. Seu corpo deve ficar levemente arqueado, com seus calcanhares em contato com a parede. Suas mãos devem ficar entre quinze e vinte e cinco centímetros a partir da base da parede e abertas na largura dos ombros. Mantenha os braços esticados. Agora gradativamente empurre com uma das mãos de forma que o centro de gravidade mude para o outro lado do corpo. Isto colocará mais de seu peso corporal através da mão oposta. Continue essa transição pelo curso de alguns segundos até que apenas alguns quilos de pressão reste na mão que está empurrando. Agora delicadamente levante a palma totalmente fora do solo e a mantenha ao longo de seu corpo para equilibrar. Agora você sustentará seu peso em um braço esticado. Esta é a posição inicial (fig. 121). Flexione os cotovelos e ombros de seu braço de sustentação até que sua cabeça esteja a meio caminho para o solo. Esta é a posição final (fig. 122). Pause e empurre para cima.

**FIG. 121:**

You will now be supporting yourself on one straight arm.



**FIG. 122:**

Bend at the elbow and shoulder of your supporting arm until your head is halfway towards the floor.

Fig. 121: Agora você sustentará seu peso em um braço esticado.

Fig. 122: Flexione os cotovelos e ombros de seu braço de sustentação até que sua cabeça esteja a meio caminho para o solo.

### **Raio-X do Exercício**

Esta é a primeira técnica na série onde você empurra seu peso corporal inteiro com apenas um braço. Isto não apenas exige massiva força muscular nos ombros e braços, mas juntas extremamente fortes, coordenação corporal total, equilíbrio excelente e



familiaridade de especialista com técnicas de empurrar. Para se beneficiar da meia flexão com um braço plantando bananeira é essencial que você invista muito tempo ordenhando os exercícios anteriores em tudo que podem oferecer – pelo menos seis meses, talvez ainda mais tempo. Caso contrário, nem mesmo tente ou é provável que você apenas se machuque.

## **Objetivos de Treino**

Iniciantes: 1 série de 4 (ambos os lados)  
Intermediários: 2 séries de 6 (ambos os lados)  
Em Progressão: 2 séries de 8 (ambos os lados)

## **Aperfeiçoando sua Técnica**

Este exercício é difícil que só pode ser dominado gradualmente pelo aumento de sua amplitude de movimento com o passar do tempo. Tentar empurrar o peso pela palma em vez de pelos dedos ajudará a alinhar corretamente os músculos de empurrar.

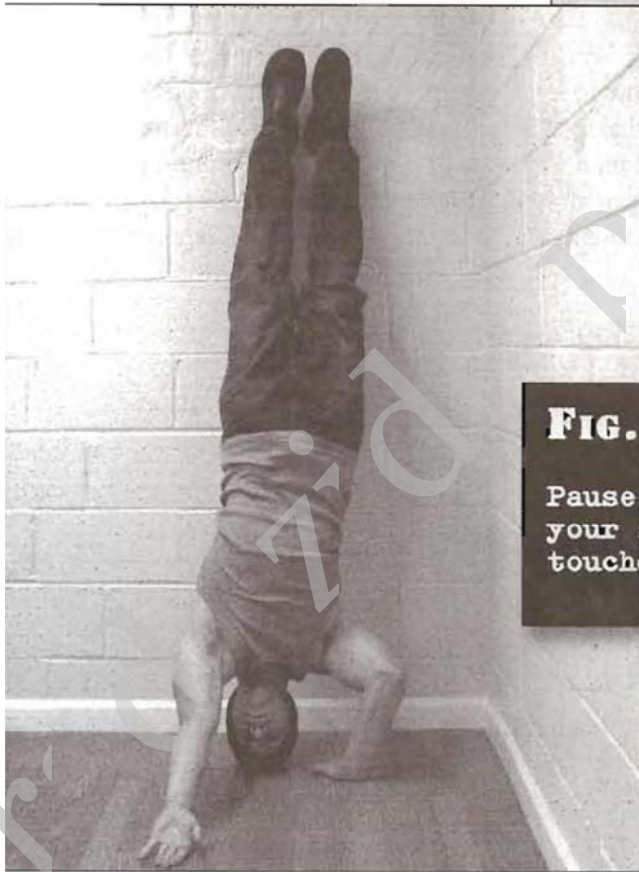
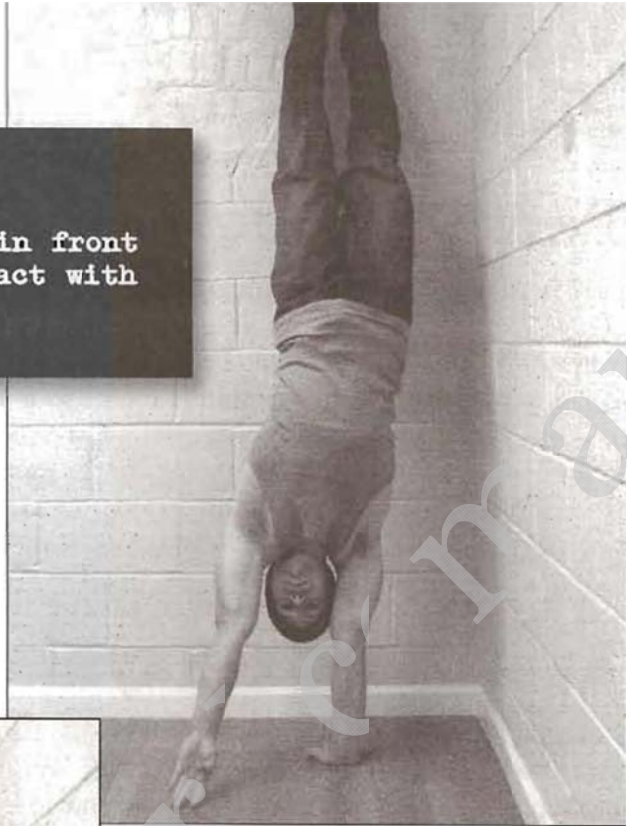
## **Nono Passo: Flexão Com Alavanca Plantando Bananeira**

### **Execução**

Se impulsione para cima plantando bananeira contra uma parede sólida. Como de costume, seus braços devem ficar abertos na largura aproximada dos ombros e seus dedos devem ficar entre quinze e vinte e cinco centímetros a partir da parede com apenas seus pés tocando a superfície. Isto deixará uma leve curvatura natural em seu corpo. Assim como no passo 8, lentamente transfira a maior parte de seu peso – aproximadamente noventa por cento – sobre uma palma. Vire sua outra palma, de forma que as costas da mão fiquem esticados no solo com os dedos direcionados para longe de você. Estique seu braço à sua frente, mantendo contato com o solo conforme for fazendo. Alguma pressão deve permanecer fluindo através dos dígitos desta mão. Esta é a posição inicial (fig. 123). Mantenha esticado o braço com a mão virada para cima, flexione o ombro e cotovelo de seu outro braço, sob absoluto controle muscular – não permita que seu corpo simplesmente despenque ou machucará sua cabeça e possivelmente até mesmo seu pescoço no processo. Pause assim que o topo de seu crânio suavemente tocar o solo. Esta é a posição final (fig. 124). Agora, empurre de volta para cima até a posição inicial, empurrando com a palma e as costas da mão simultaneamente.

**FIG. 123:**

Straighten out your arm in front of you, maintaining contact with the floor as you go.



**FIG. 124:**

Pause as the top of your skull softly touches the floor.

Fig. 123: Estique seu braço à sua frente, mantendo contato com o solo conforme for fazendo.

Fig. 124: Pause assim que o topo de seu crânio suavemente tocar o solo.

**Raio-X do Exercício**

Este exercício avançado pega perfeitamente de onde a meia flexão com um braço plantando bananeira parou. O último passo o treinou para completar a metade superior do movimento e a flexão com alavanca plantando bananeira o ajuda a dominar a mais desafiadora metade mais baixa. A posição de mão virada para cima permite aplicar muita

força com o braço de assistência, assegurando que você tenha apenas ajuda suficiente para o tirar na posição mais baixa com o máximo de benefício muscular.

## **Objetivos de Treino**

Iniciantes: 1 série de 3 (ambos os lados)  
Intermediários: 2 séries de 4 (ambos os lados)  
Em Progressão: 2 séries de 6 (ambos os lados)

## **Aperfeiçoando sua Técnica**

Flexionando o braço assistente (palma para cima) e trazendo-o mais perto do corpo permitirá que você aplique grande alavanca. Estenda o braço conforme ficar mais forte.

## **O Passo de Mestre: Flexão Com Um Braço Plantando Bananeira**

### **Execução**

Impulsione-se para cima contra a parede e se incline para o lado até que esteja se sustentando com um braço, assim como na meia flexão com um braço plantando bananeira (passo 8). Mantenha seu corpo levemente inclinado com os calcanhares contra a parede. Esta é a posição inicial (fig. 125). Flexione o cotovelo e ombro de seu braço de sustentação até que o topo de seu crânio toque o solo muito suavemente. Deixe sua mão não sustentadora em prontidão para o caso de cometer um erro e ela tiver que ajudá-lo. Esta é a posição final (fig. 126). Ao empurrar de volta para cima até a posição inicial, alguma explosão pode ser necessária. Para ajudá-lo a sair da posição mais baixa, um chute para cima com as pernas é permitido. Flexione os joelhos com os pés contra a parede e estique-os rapidamente para ganhar um empurrão.

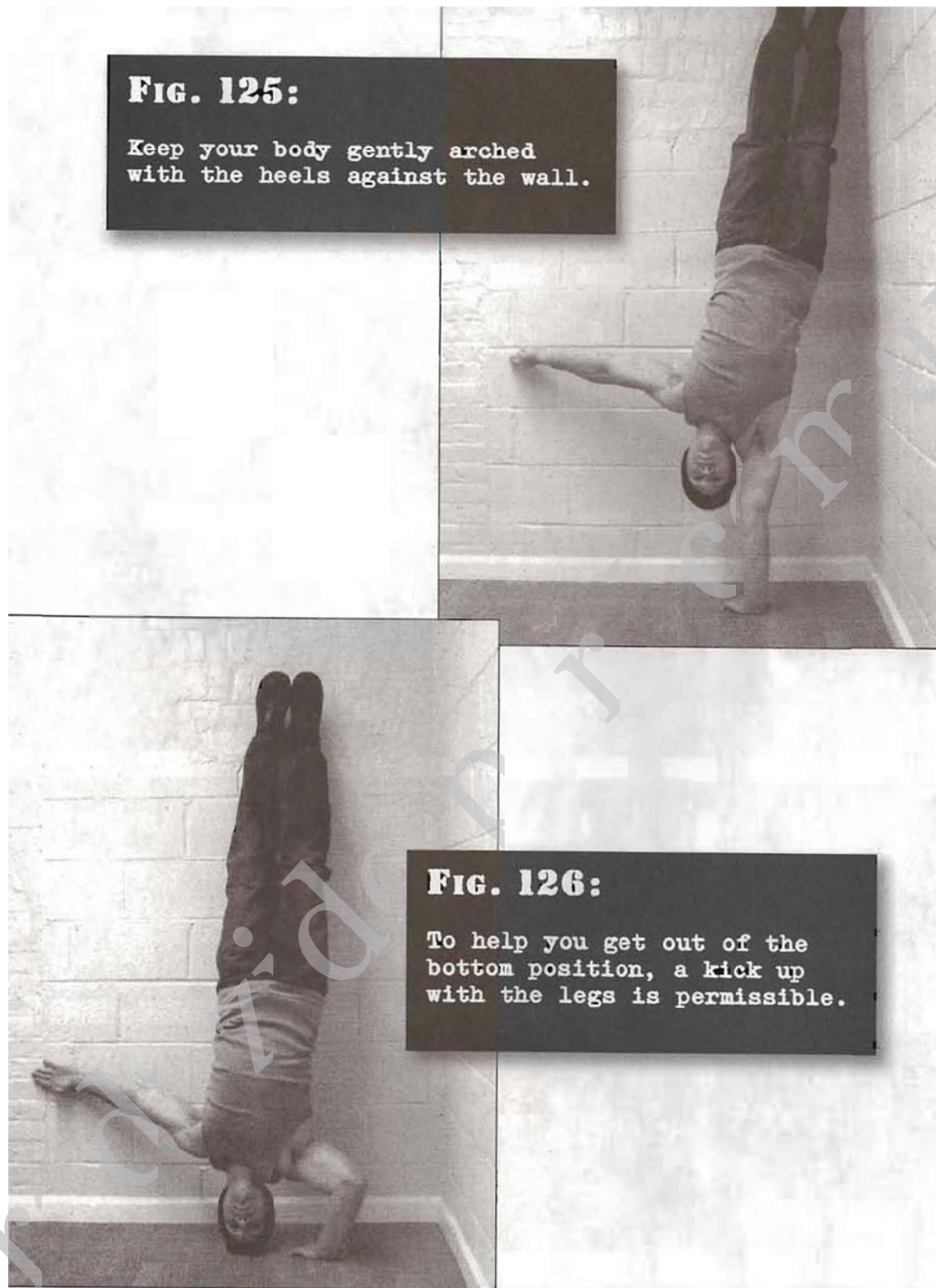


Fig. 125: Mantenha seu corpo levemente arqueado com os calcanhares contra a parede.

Fig. 126: Para ajudá-lo a sair da posição mais baixa, um chute para cima com as pernas é permitido.

## Raio-X do Exercício

A flexão com um braço plantando bananeira é o exercício definitivo para ombros e braços. Esqueça supinos – tudo que causam é lesão e dor. Trabalhe cuidadosamente seu caminho através da série de flexão plantando bananeira até este passo mestre e você será

mais forte – em termos de potência pura e funcional, do tipo pegue alguém e arremesse-o – do que qualquer supino que você conhecer. Em termos de peso, é equivalente (para um homem de oitenta quilos) a um desenvolvimento de um braço com oitenta quilos – o que são cento e sessenta quilos na barra! Quantos caras você conhece que podem pegar cento e sessenta quilos, colocar sobre os ombros e empurrar? E calistenia lhe dará esta potência com segurança – com ombros saudáveis.

## Objetivos de Treino

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

## Aperfeiçoando sua Técnica

Você terá que treinar neste exercício aumentando profundidade gradativamente. Na verdade, a única forma para realmente dominar este exercício é gastar anos – talvez três anos ou mais – treinando nisto. Mas você planeja ficar três anos mais velho de qualquer forma, certo? Então por que não ficar super forte quando chegar lá.

## Quadro de Progressões da Série de Flexão Plantando Bananeira

Passo 1	Plantar Bananeira de Cabeça na Parede	Treine até conseguir 2 minutos – então comece o passo 2
Passo 2	Parada em Alavanca	Treine até conseguir 1 minuto – então comece o passo 3
Passo 3	Plantar Bananeira na Parede	Treine até conseguir 2 minutos – então comece o passo 4
Passo 4	Meia Flexão Plantando Bananeira	Treine até conseguir 2 séries de 20 – então comece o passo 5
Passo 5	Flexão Plantando Bananeira	Treine até conseguir 2 séries de 15 – então comece o passo 6
Passo 6	Flexão Fechada Plantando Bananeira	Treine até conseguir 2 séries de 12 – então comece o passo 7
Passo 7	Flexão Desigual Plantando Bananeira	Treine até conseguir 2 séries de 10 – então comece o passo 8
Passo 8	Meia Flexão Com Um Braço Plantando Bananeira	Treine até conseguir 2 séries de 8 – então comece o passo 9
Passo 9	Flexão Com Alavanca Plantando Bananeira	Treine até conseguir 2 séries de 6 – então comece o passo 10
Passo 10	Flexão Com Um Braço Plantando Bananeira	Potência Definitiva: 2 séries de 5