

Flexões do Tronco à Frente Masculinos e Femininos

Observações:

1. Recolha o abdome com força e expire quando fizer a flexão do tronco; inspire quando relaxar na posição de deitado dorsal.
2. Controle a respiração e não suspenda a respiração.
3. Deve ter aquecimento suficiente para evitar lesões musculares.
4. Tente garantir o melhor possível cada acção e satisfazer o critério para não desperdiçar a força física.
5. Durante a prova deve ficar relaxado como no treino ordinário. Caso contrário, será afectado o desenvolvimento do exercício.
6. Antes de iniciar a prova, prepare-se num lugar que acha mais confortável.

Metodologia de treino ordinário:

1. O principiante deve colocar as mãos encostadas junto dos dois lados do corpo. Quando estiver habituado ao treino ou depois de melhorar a capacidade física, pode cruzar as mãos junto do peito. No final, quando puder treinará com as mãos ficarem atrás da cabeça e com os dedos cruzados. Para o principiante, o melhor não pôr as mãos atrás da cabeça com os dedos cruzados. Isto é porque quando usar a força, pode lesar os músculos do pescoço e assim vai diminuir também a quantidade de exercícios dos músculos abdominais.
2. Ao tocar com os ombros no solo, pode iniciar outra acção. O principiante deve evitar fazer demasiado flexões do tronco à frente numa só vez. No início do treino, pode tentar cinco flexões primeiro. Aumentar mais uma em cada treino até cerca de quinze flexões. Nesta altura pode tentar executar mais uma série até três. O treino deve ser baseado na posição correcta.
3. Contagem do número de flexões em tempo: Contar-se o número de flexões praticadas em determinada unidade de tempo que deve ser fixada do mínimo a máximo.
4. Contagem do tempo em determinado número de flexões: Contar-se o tempo usado após a execução de determinado número de flexões.

Com a confiança, conseguir grande êxito na vida profissional.