

Flexões de Braços Masculinos

Observações:

1. Caso encontre a trave molhada e escorregadia quando subir a trave, deve descer imediatamente e comunicar ao examinador. Caso contrário, não é permitido nenhum pedido de repetição com este pretexto após o início da prova.
2. Preste atenção ao ritmo de respiração. Deve expirar quando executar a flexão de braços com força e inspirar quando fizer a extensão completa dos braços. Deve executar o melhor possível as acções consecutivamente, não devendo manter uma determinada acção com muito tempo. Senão, é fácil fatigar os músculos.
3. Tente garantir o melhor possível cada acção e satisfazer o critério (especialmente tocar com o queixo na trave e estender completamente os braços), para não desperdiçar a força física.
4. Não se permite segurar a trave olímpica com as mãos em posição não facial.

Metodologia de treino ordinário:

1. Propõe-se treinar os bíceps com halteres no ginásio ou em casa, também com máquina de puxador de dorsal ou máquina remadora.
2. No treino ordinário outras pessoas podem ajudar a reduzir o peso do corpo para que possa fazer o maior número possível de flexões.
3. Quando fizer flexões, tente não oscilar, tentando puxar para cima com a força dos dois braços e dos músculos dorsais, e manter relaxada a parte inferior do corpo.
4. Propõe-se procurar a forma e o lugar adequados para usar a força.

Cumprir uma missão nobre e construir um futuro promissor.