

## Extensões de Braços Limita-se Apenas aos Candidatos do Sexo Feminino

### Observações:

1. Mantenha um ritmo determinado durante a execução de extensões de braços, controlando a respiração para não a suspender.
2. Inspira na flexão dos dois braços e expira na extensão completa dos braços.
3. Garante cada acção satisfazer o critério para não desperdiçar a força física.

### Metodologia de treino ordinário:

1. Durante o treino, fazer algumas extensões rápidas primeiro e depois algumas lentas ou alternativamente.
2. Durante o treino, adoptar várias posições e formas para fazer treinos alternativos. Logo no início, é permitido aos joelhos tocarem no solo para reduzir o peso do corpo e treinar a força dos braços. Praticar progressivamente pesos de ligeiros a pesados.

O treino árduo leva ao bom termo da vida profissional.