

Prova Dinamométrica

Observações:

1. Mantenha as palmas das mãos secas.
2. Para atingir o melhor efeito, acertar o dinamómetro à medida adequada para a mão, antes da realização da prova.
3. Durante a prova, deve estender os braços que se mantêm a uma determinada distância do corpo. Não é permitido tocar o corpo para aproveitar a força.
4. Quando agarrar o dinamómetro com força, deve aumentar continuamente a força, não relaxando até atingir a máxima força. Depois de baixar a intensidade da força, não é permitido aumentar a mesma.

Metodologia de treino ordinário:

1. Treinar primeiro a força muscular dos ante-braços: Estender completamente os braços para a frente. Depois, estender os dedos e agarrar os punhos com rapidez e força. Repetir por várias vezes. Em geral, sentirá dores depois de fazer dezenas de vezes repetições. Descansar um pouco quando sentir dores. Repetir algumas séries.
2. Molas (hand grips): Aproveitar com frequência as molas para treinar a força da mão. Repetir todos os dias várias séries.
3. Halteres: Agarrar o haltere com uma ou as duas mãos, segurando o haltere com o(s) braço(s) encostado(s) ao corpo. Usar a força da mão para levantar o haltere até a frente do ombro. Voltar ao lugar original lentamente. Dez repetições.
(Para ter o efeito desejado, deve prestar atenção a não usar a força aproveitada através do balanço da cintura para levantar o haltere.)
4. Rolo de corda para carga: Agarrar o eixo do rolo na posição de pé. Estender completamente os braços para a frente. Enrolar com força o artigo pesado suspenso. Desenrolar lentamente o mesmo no sentido contrário para o lugar original. Repetir e repetir por enrolar primeiro e depois desenrolar.

Ser firme e alcançar os objectivos.