

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

A Flexão de Braços

Greg Glassman



A flexão de braços, um exercício popular entre professores de educação física do ensino médio e instrutores do Corpo de Fuzileiros Navais, é muitas vezes vista como uma forma de punição. Apesar de ser comum em programas de exercícios em grupo, raramente é utilizada em treinos sérios de força e condicionamento. Atualmente, assim como os polichinelos, a flexão de braços tende a ser relegada a programas ao ar livre, onde a quantidade de participantes e a falta de equipamento tornam sua prática essencial.

Antigamente, a flexão de braços era considerada um indicador de força e condição física de uma pessoa. Nos tempos modernos, essa reputação foi em grande parte transferida para o supino, mas o declínio do uso da flexão de braços ignora a grande oportunidade de dominar um movimento chave para uma das progressões mais importantes em todo o universo do fitness.

de 5

O Push-Up (continuação...)

A flexão é mais uma família de movimentos do que um exercício único. Na verdade, é uma progressão que começa na horizontal, com a clássica 'flexão de braços' e, gradualmente, elevando os pés do chão até que o atleta esteja em posição de parada de mãos, transformando-se em flexão de mãos na posição de parada de mãos.

A flexão de mãos, no extremo da progressão, é um exercício desafiador que, quando feito sem apoio na parede, se torna uma extraordinária façanha de força e equilíbrio, sem igual nos movimentos de levantamento de peso. Ao realizar vinte flexões de braços sem o auxílio da parede, o atleta atinge um nível de força e equilíbrio que poucos alcançam. A integração de força e equilíbrio confere à flexão de mãos, mesmo limitada ao peso corporal, uma vantagem atlética comparável aos press mais pesados, seja no banco, acima da cabeça ou em puxada. Vinte flexões de braços no meio da sala ou em barras paralelas, também sem apoio, automaticamente sugerem um press militar de uma repetição com cerca de 150% do peso corporal, enquanto um press militar de uma repetição de 150% do peso corporal diz pouco sobre o equilíbrio de um atleta.

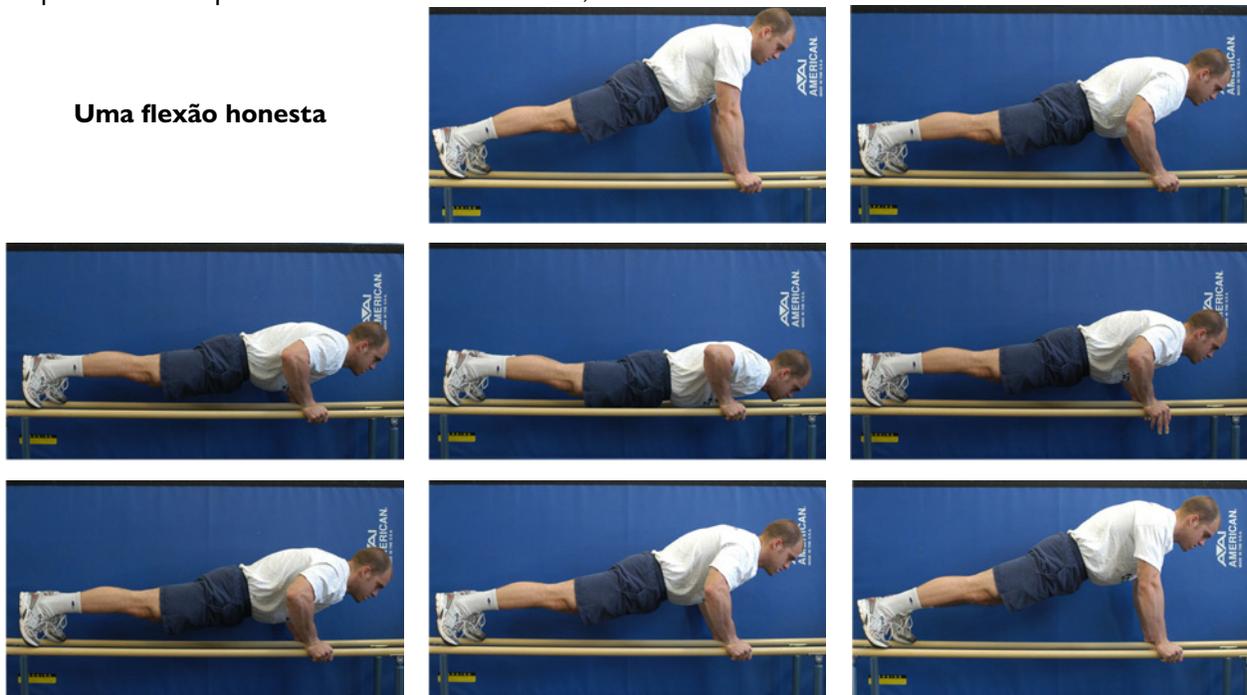
As possibilidades e potenciais não terminam nas vinte,

trinta ou até cinquenta flexões de mãos. Considere por um momento a força da mão, dedos e pegada desenvolvida ao realizar flexões de braços sobre as pontas dos dedos: primeiro com cinco dedos, depois quatro e, finalmente, três. E ainda há as prensas de parada de mãos que podem ser feitas de maneira suave, fácil e segura como um bônus adicional à flexão de mãos, mas aqui já estamos nos adiantando anos.

Dominar o programa básico de educação física é pré-requisito para a flexão de mãos. Poucas pessoas conseguiram dominar as flexões, embora muitos acreditem que sim. O teste é simples: você consegue fazer 100 flexões perfeitas? O padrão de perfeição, embora simples, desqualifica quase todos. Uma flexão perfeita é lenta e profunda com o corpo absolutamente reto e tenso. A seguir, listamos as falhas mais comuns nas flexões. Nem um em cinquenta homens com um supino de 300 libras consegue fazer 50 flexões honestas!

Então, "o que é uma flexão honesta?" Uma flexão honesta move-se lentamente da extensão total até um ponto de máxima profundidade sem 'alcançar' o chão ou perturbar a postura rígida e reta do corpo, e então retorna rigidamente à extensão completa. Se feita corretamente, a flexão é um movimento exigente para o corpo todo. Utilize tantos estabilizadores quanto possível.

Uma flexão honesta



A flexão de braços (continuação...)

'Buscar o chão' é tentar encontrar o final do movimento antes do tempo. Os dois truques mais comuns são esticar o pescoço para tocar o chão com o nariz ou abaixar a barriga para chegar primeiro. O objetivo é atrasar, não adiantar, as partes do corpo para tocar o fundo: o nariz, o peito, a barriga, as coxas e a pelve competem para ver quem chega por último, não primeiro.

'Alterar a postura reta, tensa e alinhada do corpo' é perceptível quando o bumbum se levanta ou a barriga afunda no chão. De acordo com nossos padrões, um afundamento no centro (barriga afundada) ou levantar o bumbum no ar termina a série. Também se parar e descansar a qualquer momento. O padrão é rigoroso: corpo super tenso e reto, movimento de amplitude completa (sem 'alcançar') e descansar apenas ao finalizar.

Realizamos nossas flexões no chão, paralelas e barras paralelas, mas as barras paralelas ou paralelas são melhores que o chão porque permitem seis polegadas a mais de percurso.

Se realizamos flexões no chão, começamos nossos atletas deitados no chão com o nariz, o peito, a pelve e as coxas, tudo possível do corpo, em contato e então começamos. A postura no chão estabelece a postura para toda a série.

Progredir da flexão básica para a flexão de cabeça para baixo é simplesmente elevar os pés em pequenos incrementos ao longo do tempo. Uma cadeira, caixa de pliometria ou barra bem fixada são boas plataformas para elevar os pés.

No início, suas flexões de cabeça para baixo exigirã que você apoie os calcanhares e as costas contra a parede para manter o equilíbrio. Se fizer no chão, talvez queira colocar uma almofada pequena e plana no chão, sob sua cabeça, e descer lentamente até que a parte superior de sua cabeça toque, depois empurrar para cima. Quando puder fazer meia dúzia com confiança, remova a almofada e o ponto de contato será o nariz, não o topo da cabeça.

A flexão de cabeça para baixo é muito semelhante em sensação e dificuldade nas paralelas e no chão, mas nas barras paralelas a profundidade possível é vários centímetros mais baixa e, portanto, muito mais difícil.

Em edições futuras, detalharemos as prensas mais comuns para uma posição de cabeça para baixo. Você vai querer se antecipar nessas prensas melhorando suas flexões primeiro.



Greg está no meio do caminho para a flexão de cabeça para baixo.

10 marcos e desafios de flexões de braço

Aqui está uma progressão que te manterá ocupado por alguns anos.

1. Cinquenta flexões básicas honestas
2. Dez flexões de pino
3. 100 flexões básicas honestas
4. Quinze flexões de pino
5. Intervalos de Tabata de flexões básicas com 20 repetições em cada um dos 8 intervalos
6. Uma flexão de pino sem usar a parede
7. Dez flexões de pino sem usar a parede
8. Quinze flexões de pino sem usar a parede
9. Vinte flexões de pino sem usar a parede
10. Uma flexão de pino sem usar a parede e na ponta dos dedos

Links de flexões

1. Recordes de flexões:
<http://www.recordholders.org/en/list/pushups.html>.
2. Charles Linster foi um dos primeiros detentores de um recorde mundial com uma inspiradora história de coragem e perseverança:
<http://www.recordholders.org/en/list/ulysses.html> e
http://www.disability.uiuc.edu/ARCH/archive/ss/9697/ulysses_yield.html.
3. Aqui está o guia definitivo sobre paralelas e uma excelente fonte para algumas das paralelas mais legais. Aprenda essas habilidades e sua forma física vai decolar:
http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralletteguide/titlepage.html.
4. Ou, você pode fazer suas próprias paralelas. Este é um dos nossos sites favoritos na Internet:
<http://www.drillsandskills.com/skills/cond>. No final desta lista de algumas habilidades e exercícios incríveis, você encontrará instruções para construir um conjunto de paralelas perfeitamente adequado por praticamente nada.

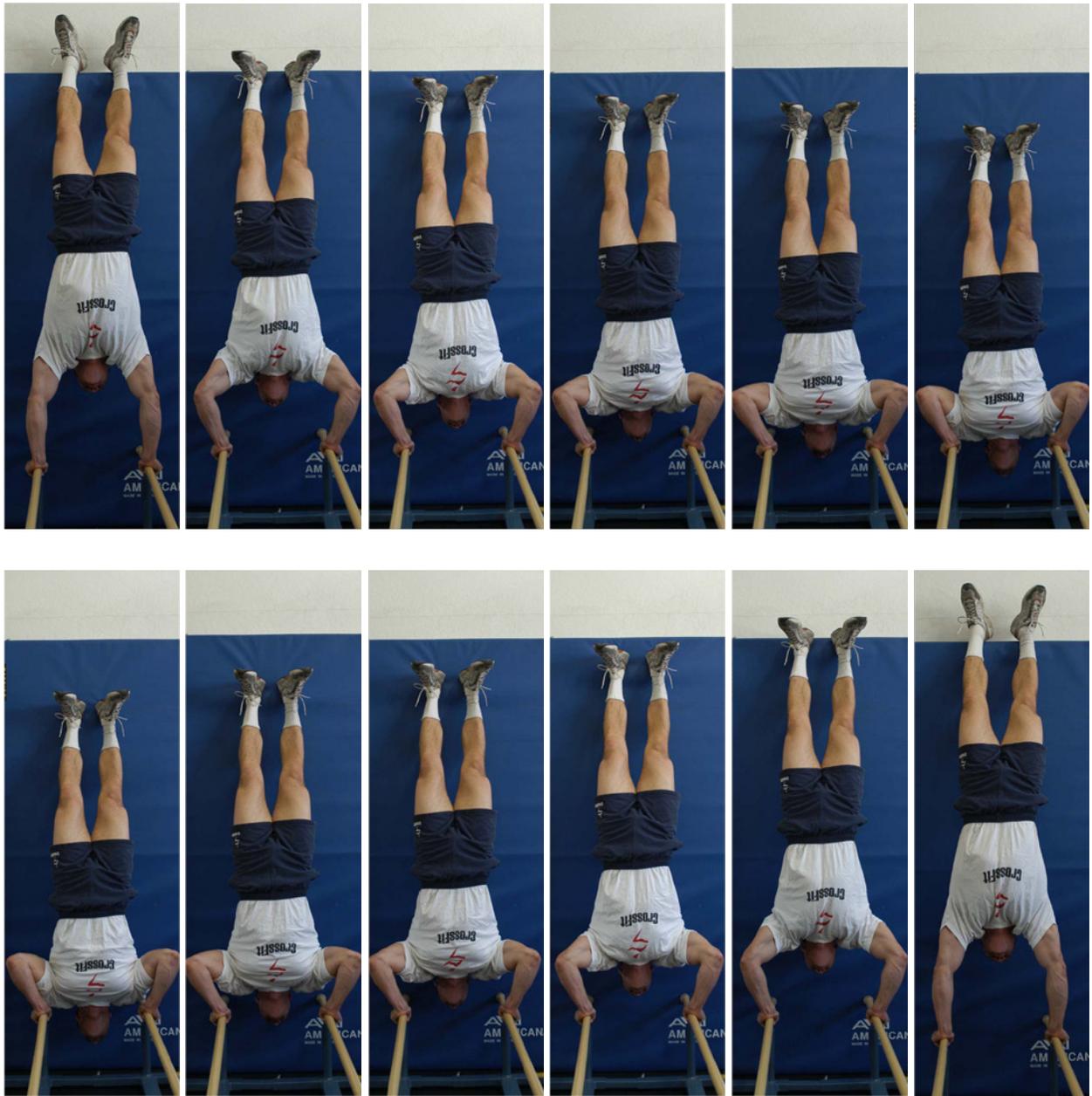
Guia do trapaceiro para flexões ruins

Evite cada um destes e você quase garantirá uma flexão honesta.

1. Afundamento: Deixar cair o abdômen para tentar tocar o chão ou chegar ao fundo mais rápido
2. Picar: Levantar o bumbum no ar. Isso geralmente acompanha uma pausa (veja pausa, abaixo).
3. Pausa: Parar. Isso geralmente é tentado na parte superior, muitas vezes enquanto se pica, mas pode se manifestar como um colapso no fundo.
4. Quicar: Este truque é, exatamente como o nome indica, quicar do chão para subir novamente sem esforço. É muito popular entre os mais robustos.
5. Yoga: Com este truque, a cabeça e o pescoço sobem primeiro, seguidos pelo peito e depois o abdômen. É uma variante dinâmica do afundamento, mas muitas vezes é realizada como se fosse algo positivo ou artístico.
6. Alcançar: A forma mais comum de alcançar é com a cabeça e o pescoço. Alguns trapaceiros podem estender sua cabeça e pescoço cerca de quinze centímetros extras na tentativa de encontrar o fundo mais rápido e evitar a dor de uma flexão real. Procure o nariz um pé abaixo do peito.
7. Acelerar: A contagem deve ser um lento “um-dois” para cima e “um-dois” para baixo, a menos que estejam sendo realizados esforços cronometrados como o Intervalo de Tabata. Para as repetições, devem ser lentas e controladas.
8. Encurtar: Este é o truque mais comum e o pior, onde o trapaceiro normalmente não desce até o fim. Não subir até o topo é menos comum, mas ainda é trapaça.



A flexão de braços (continuação...)



Greg Glassman é o fundador (junto com Lauren Glassman) da CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz, além de editor do CrossFit Journal.