



► **Segunda dica:**

Não tente burlar o treino! Essa é a hora de errar. Devido ao enorme grau de dificuldade deste teste para a maioria dos concurreiros, não é raro observarmos tentativas de enganar o professor com algumas ações que acabam pondo em risco o ganho de performance e motivam a assimilação de vícios que irão comprometer a execução do exercício quando na realização do TAF.

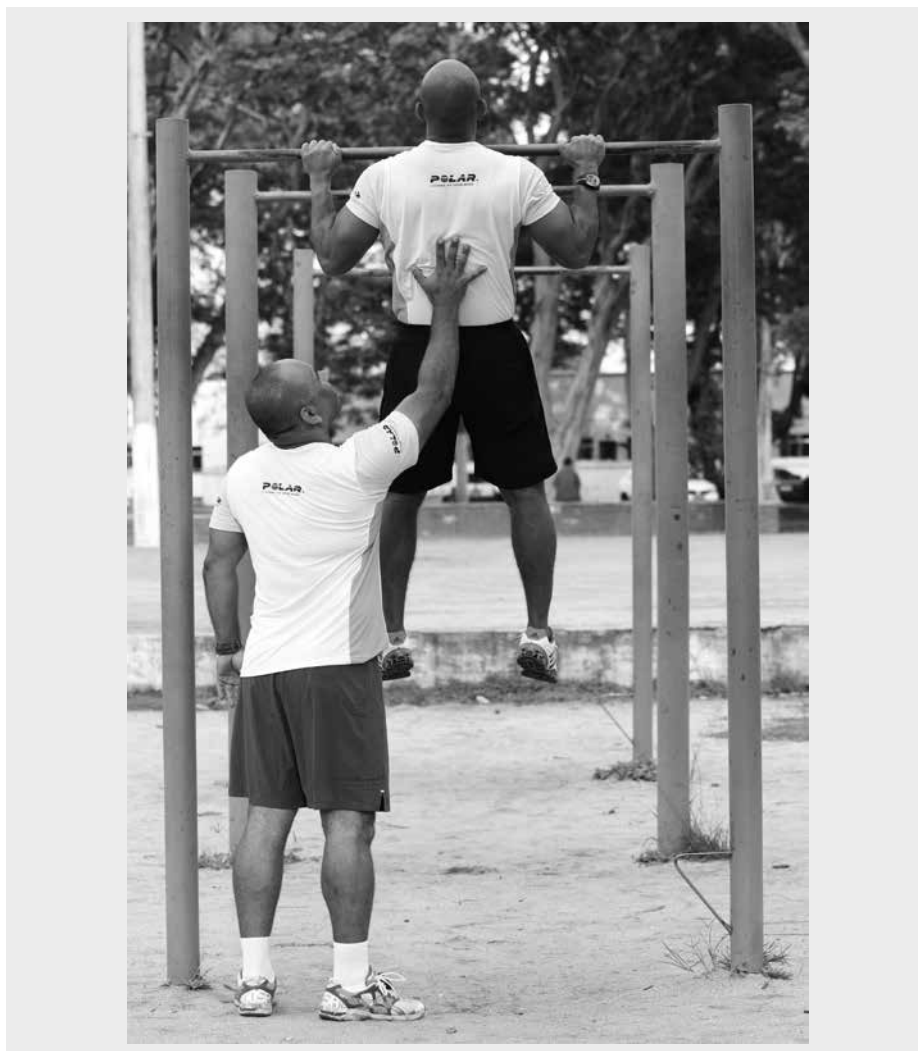
O vício mais comum é não estender totalmente o cotovelo no retorno e antes de iniciar as repetições subsequentes.



Hora do treino

Para quem já investiu muito em cursos preparatórios, exames médicos, passagens e não pode estar em uma academia, a solução pode estar na alternativa de utilizar a barra de uma praça que seja próxima à própria residência. Ali o candidato poderá fazer um treino por exaustão. O que significa isso? Determinar um número de séries. O mais comum são três séries com o máximo de repetição que você consiga fazer. “Puxe” o máximo. Digamos que você consiga fazer uma série de duas repetições. Ok! Descanse um minuto e faça a segunda; se você não conseguir fazer as duas repetições não tem problema, faça o máximo, como orientei. Após um minuto de intervalo vá para a terceira série e, novamente, faça a maior quantidade que puder.

É importante que você tenha um companheiro de treino para auxiliá-lo, empurrando-o quando as flexões estiverem difíceis. Isso vale como um apoio, o que corresponderia a uma diminuição de carga caso você estivesse usando um aparelho. Esse exercício poderá ser feito três vezes ao dia (manhã, tarde e noite).



Executando a barra com auxílio

2.3 FLEXÃO BRAÇO SOBRE O SOLO

Esse teste geralmente é imposto para as candidatas, e tem deixado várias mulheres fora do processo. Quando é cobrado para o sexo masculino, o teste vem com uma diferenciação na execução, além dos índices exigidos: a mecânica do movimento é similar, entretanto o candidato não poderá apoiar o joelho no solo. Esse exercício tem várias peculiaridades que devem ser observadas. Em ambos os sexos temos 4 variações para esta modalidade, que diferenciarei logo abaixo, na descrição da execução:

2.3.1 Execução

2.3.1.1 Flexão 4 apoios para homem

A referência para a execução desse teste é o modo como é cobrado pelo Exército, cuja posição inicial é: em decúbito ventral (barriga para baixo), braços e pernas estendidas. As mãos ficam posicionadas ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, dessa forma, as mãos terão um afastamento semelhante à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deve-se erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.



Cotovelos estendidos – visão lateral

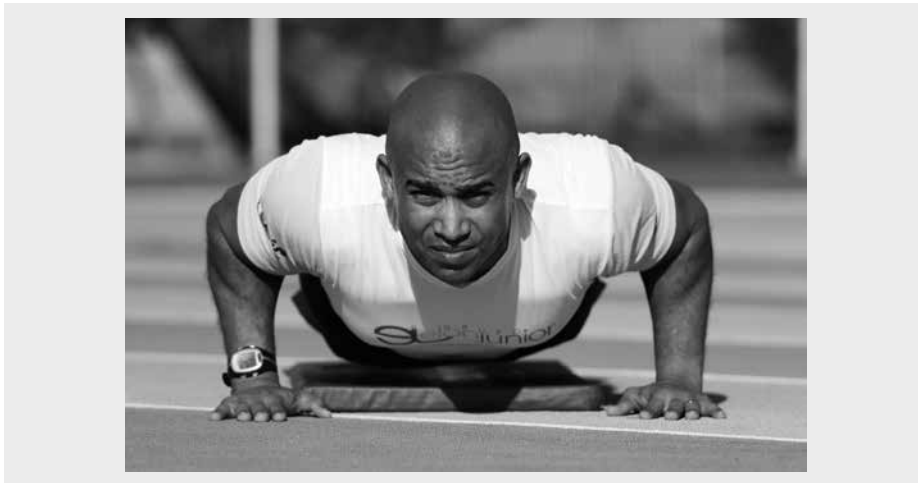


Cotovelos estendidos – visão frontal

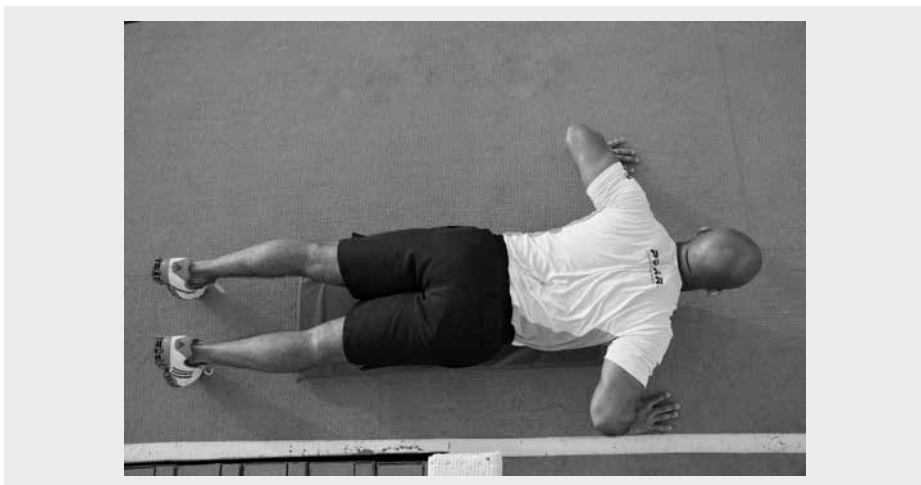
O movimento será com todo o corpo estendido, flexionando apenas os braços paralelamente ao tronco até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas (90°, aproximadamente), estendendo logo em seguida até que retorne a posição inicial (cotovelos totalmente estendidos), computando assim uma repetição.



Cotovelos flexionados – visão lateral



Cotovelos flexionados – visão frontal



Cotovelos flexionados – visão superior

Sem tempo preestabelecido na maioria das instituições, quando cobradas as execuções deverão ser feitas em apenas 1 minuto.

2.3.1.2 Flexão 4 apoios para mulher

O último edital da Comlurb possui uma ótima descrição dessa prova. Veja: Ao comando em **posição** “a candidata deverá ficar na posição de quatro apoios – as duas mãos no prolongamento dos ombros com os dedos voltados para a frente e os dois joelhos unidos apoiados no solo, com o corpo em extensão e os cotovelos estendidos”



Cotovelos estendidos e joelhos no solo

À ordem de “iniciar”, a candidata deverá realizar a flexão dos cotovelos até que estes fiquem ao nível dos ombros, mantendo a coluna reta e alinhada com o quadril.