

**Fitness**

# Flexões perfeitas? Eu consigo!

O seu corpo tem muito a ganhar com este exercício. Aqui, para além de lhe dizermos porquê, deixamos-lhe algumas dicas para quando a vontade de desistir parecer impossível de combater.

Por *Beatriz Teixeira*



Os seus objetivos envolvem bíceps, tríceps, peitorais, abdominais, glúteos e pernas tonificados? Sugerimos um superexercício que, com certeza, já teve o prazer de experimentar: fazer flexões. Pois é, este clássico, quando é bem realizado, tem poderes quase mágicos. Mas fazê-lo na perfeição nem sempre é fácil. Tendemos a levantar a bacia, a não manter o corpo direito, a posicionar mal as mãos... Mas isso acabou! Falámos com Nádia Antunes, *personal trainer* e instrutora do Fitness Hut, em Cascais e Oeiras, e partilhamos consigo as melhores dicas para fazer umas flexões dignas de uma aluna do quadro de honra!

## Siga as instruções

A chave para o sucesso está em aprender bem a técnica. Para começar, esqueça a ideia de que, nós mulheres, não conseguimos fazê-lo bem porque não temos força de braços suficiente. O nosso ponto fraco é, na verdade, a zona abdominal. Como é necessário mantê-la contraída, temos dificuldade em aguentar por muito tempo a posição de prancha. Se está no início, sugerimos que comece com os joelhos no chão, mas sempre com o objetivo de se superar! Mal se sinta capaz, evolua para as flexões de braços com as pernas fletidas. Quais as diferenças? Quando pousamos os joelhos "o número de músculos trabalhados é o mesmo, mas como a intensidade é bem menor, os músculos abdominais são menos solicitados, tal como a força exercida pelo tríceps", explica a *personal trainer* Nádia

**65%**

É A PERCENTAGEM DE PESO CORPORAL QUE LEVANTA CADA VEZ QUE FAZ UMA FLEXÃO. COMO VÊ, SÓ PRECISA DE SI!

Antunes. A instrutora mostra-lhe como é que se faz:

- 1/ Coloque-se na posição de prancha com os braços estendidos, as palmas das mãos alinhadas com os ombros, e ligeiramente afastadas em relação aos mesmos, e com os pés juntos.
- 2/ Realize o movimento descendente de flexão do cotovelo até uma posição de 90°. Para completar o movimento, estenda os braços novamente.
- 3/ Mantenha o corpo direito com o abdómen e os glúteos contraídos e a bacia sempre alinhada com os ombros.

4/ Mantenha o peso apenas sobre as palmas das mãos e as pontas dos pés.

## Não se esqueça das regras

Agente a posição de prancha enquanto desce e baixe sempre os ombros e as ancas ao mesmo tempo; mantenha os cotovelos perto das costelas e, ao descer, leve os ombros ligeiramente para a frente e os cotovelos para trás. Um truque para se manter 100% tensa? Imagine que está prestes a receber um golpe.

## Entre no esquema

Comprometa-se com o plano que lhe apresentamos em seguida e veja a sua força aumentar em duas etapas. Comece três vezes por semana e, quando se sentir capaz, aumente a intensidade de cada sessão, somando repetições, por exemplo. Pronta? Força!



**Flexões com apoio**

10-12 REPETIÇÕES • 2 OU 3 SÉRIES

Apoie-se num banco, step ou barra elevada para ser mais fácil aguentar com o seu peso corporal. Pouco a pouco, ganhará força suficiente para realizar o exercício sem ajuda.

**8** **ASSISTIDA** Com as mãos ao nível dos ombros e com o olhar fixo no chão, o corpo deverá formar uma linha reta firme da cabeça aos pés. Mantenha o abdómen fletido e vá descendo lentamente até ao seu apoio como se quisesse beijá-lo. Volte à posição inicial.



**Flexões assistidas com elástico**

5-8 REPETIÇÕES • 3 OU 4 SÉRIES

O elástico será o seu novo melhor amigo. Nos momentos críticos vai dar-lhe apoio e fará com que seja fácil regressar à posição inicial.

**8** **ASSISTIDA** Quanto mais alto colocar o elástico, mais facilmente conseguirá fazer este exercício. Deverá colocar-se na posição de fazer flexões com o elástico nas ancas. Depois, mantenha os braços fletidos até tocar no chão com o peito e dê impulso para regressar à posição inicial. Uma está feita!



Não tem acesso a um ginásio? Substitua as flexões assistidas pelo exercício abaixo e complete o mesmo número de séries e repetições.

**Excêntricas**

Por norma, mostramos ter mais força na parte de baixo, independentemente do exercício. Neste caso, se baixar o corpo o máximo que conseguir sem perder o controlo, estará a obrigar os músculos a trabalhar a dobrar, o que se reflete no aumento da força no geral.

**8** **ASSISTIDA** Comece na posição clássica de flexão. Desça o mais devagar que conseguir, mantendo o corpo reto, até tocar o chão com o peito. Regresse à posição inicial sem hiperestender a zona lombar. Isto conta como uma repetição. Hora de repetir!

