

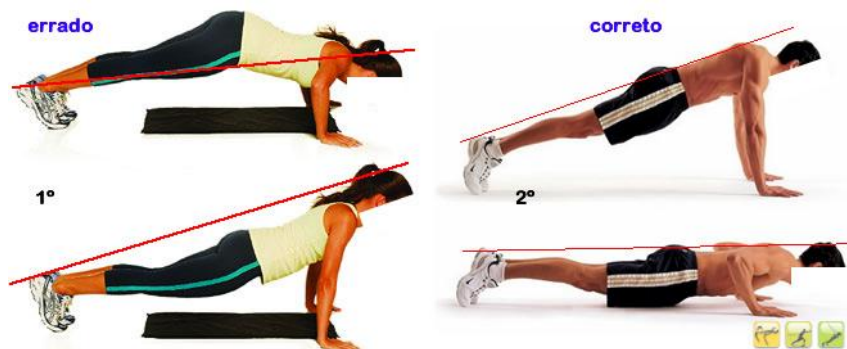
Tiveste um resultado fraco no teste de Extensões de braços?

Investe em ti e treina em casa ou nos tempos livres. Começa por exercícios mais fáceis, fá-los várias vezes por semana, tem paciência para veres resultados, pode demorar um mês ou dois antes de veres melhorias.



Faz sempre um pequeno aquecimento e aproveita, por exemplo, quando chegas a casa depois de ires a pé da escola.

Começa por **corrigir a posição inicial**. Se já te é difícil manteres a posição faz só esse treino mas repete todos os dias e tenta manter a posição cada vez mais tempo.



Não adianta repetires o que não consegues fazer.

Começa por exercícios que pedem menos força mas que sejas capaz de realizar:

- Manter a prancha 20 segundos
- Fazer extensões apoiado nos joelhos - atenção á posição dos cotovelos -> junto ao corpo



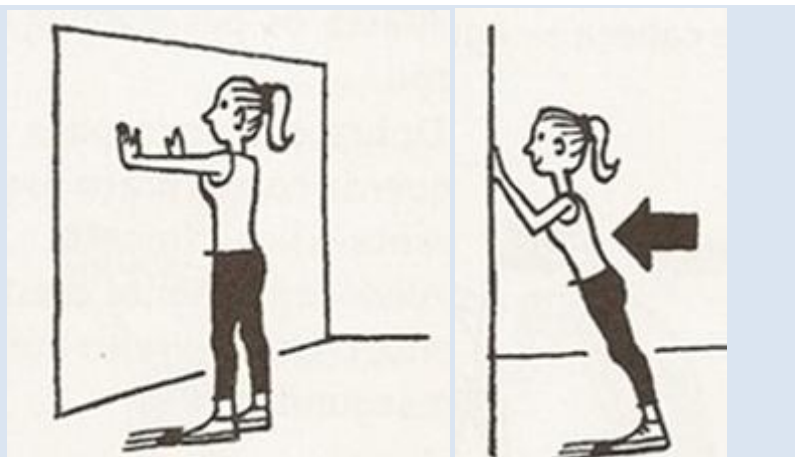
prancha frontal



Ao realizares o exercício no solo estás a distribuir todo o peso em partes iguais para os pés e para os braços.

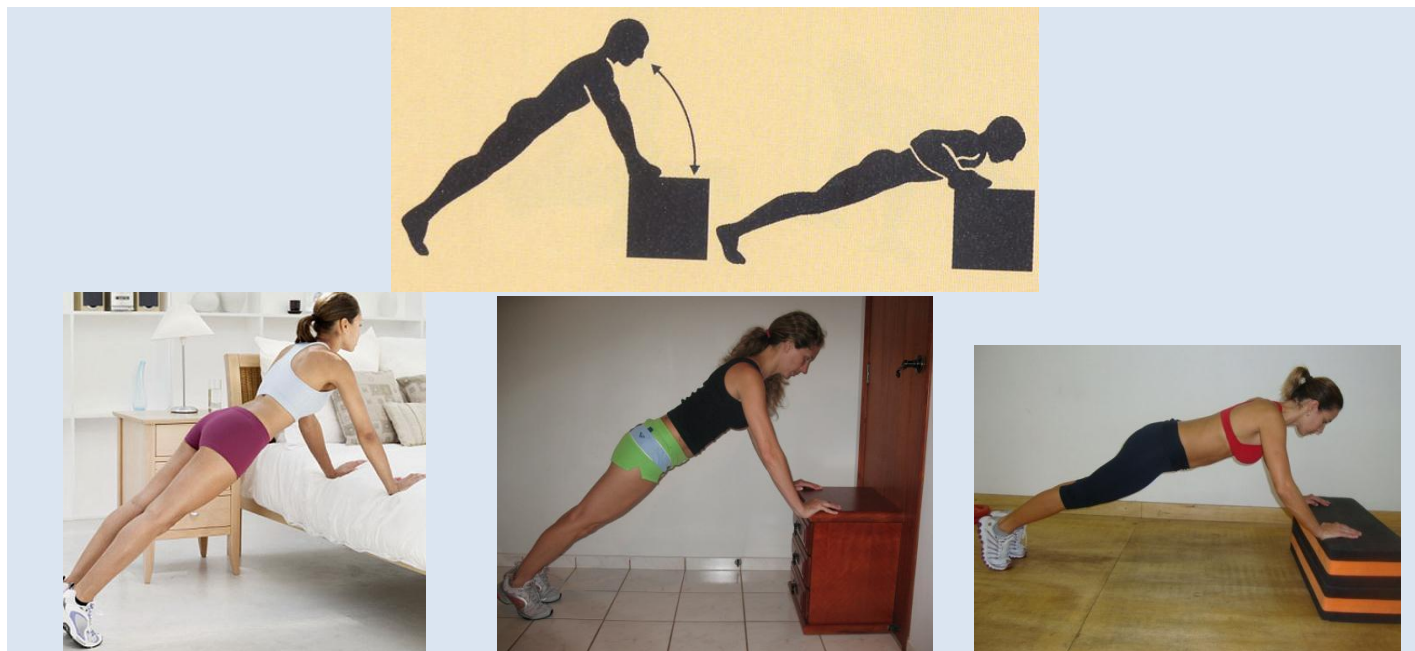
Quanto mais alto estiver o apoio das mãos mais fácil.

Começa por treinares com as mãos contra uma parede e faz muitas repetições.



Já consegues fazer muitas assim sem te cansares? **Vai diminuindo a altura do apoio** e faz sempre as repetições que conseguires, **menos de 12 é pouco, não baixes o apoio enquanto não conseguires fazer mais do que isso.**

Aproveita o balcão da cozinha (90cm), a mesa de jantar (75 cm), o varão da varanda, a borda da cama, os degraus da escada...



Também podes fazer outros exercícios que ajudam

