

# CURSO DE FÔRÇA

## SUBSÍDIO PARA ATUALIZAÇÃO DO C - 21 - 20

Coordenação do

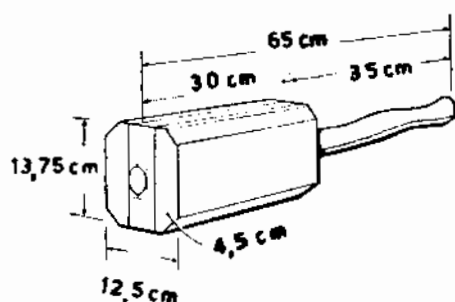
Ten. Cel. JAIR JORDÃO RAMOS,

Cap. N. L. BELLEGARD e 1.º Ten. O. TEIXEIRA

### GENERALIDADES

1—O curso de força é um processo de trabalho físico, constituído por uma série de exercícios, enérgicos e pesados, capazes de exercerem uma ação intensa sobre o sistema muscular. Ele compreende um conjunto de locais aparelhados, onde, pelo sistema de rodízio, os homens se exercitarão simultaneamente, e de maneira contínua.

2—O uso desta atividade, de quando em quando, em lugar da ginástica básica, é recomendado como uma variante no plano de treinamento. No entanto,



CLAVA DE GUERRA

para iniciá-la é preciso que os homens adquiram um certo grau de eficiência física, por conseguinte, somente a partir da 17.ª semana é aconselhada a sua prática.

3—Como atividade suplementar, em caráter facultativo, fora das horas normais de instrução e em dias alternados, à razão de 2 sessões por semana e a partir do 2.º ou 3.º mês de instrução, pode ser utilizada. Certas Unidades Especiais, entre elas, as de Polícia do Exército e Paraquedistas, devem realizá-la obrigatoriamente, podendo mesmo utilizá-la em substituição à ginástica básica antes da época prefixada.

4—O número e o tipo de aparelhos no curso de força podem variar. No capítulo seguinte, a título de exemplo, estabelecemos uma série padronizada, constituída de 7 locais aparelhados ou oficinas. Os homens devem passar 2 vezes em cada oficina, gastando 1 a 2 minutos em cada uma para executar os exercícios previstos. A um sinal estabelecido, os homens da oficina n.º 7 passam para a de n.º 1, os da de n.º 1 para a de n.º 2; os da de n.º 2 para a de n.º 3, e assim por dian-

te. Em cada oficina será colocado um indivíduo experimentado para controlar e graduar o trabalho. O máximo de material deve ser previsto para poder o curso comportar grande número de homens.

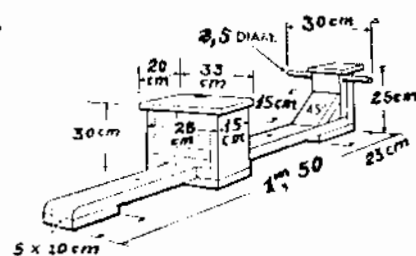
5—O trabalho deve ser contínuo, devendo o instrutor dosar convenientemente a intensidade do esforço, variável com o tempo de execução e o número de repetições. A prática em cada oficina termina com o número de exercícios previstos ou com a ordem para passar à seguinte.

6—Organizado ou não este Curso, é conveniente que em todas as Unidades, alguns aparelhos capazes de desenvolverem a força fiquem permanentemente à disposição dos homens. Além dos abaixo especificados, diferentes tipos de pesos e halteres, medicinebol, cordas de trepar, barras simples e paralelas são bastante recomendados.

### SÉRIE PADRONIZADA

Oficina n.º 1 — Melhoria de postura — Boa postura indica vitalidade e sugere liderança.

Um quadro mostrando a boa postura, com 1 m a 1,50 m de altura, será colocado na frente do homem para permitir-lhe tomar a atitude indicada, durante um minuto mais ou menos, tendo em vista melhorar a sua postura. Em seguida, até o término do tempo previs-

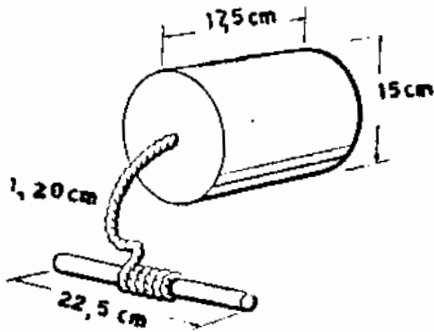


CADREIRA ROMANA

to, ele executará alguns exercícios especiais de postura, conforme suas necessidades ou planejamento previsto.

Oficina n.º 2 — Suspensão alongada, flexão dos braços e elevação das pernas — O aparelho para execução deste exercício consiste numa barra horizontal com cerca de 5 cm de diâmetro, colocada a 2,30 m de

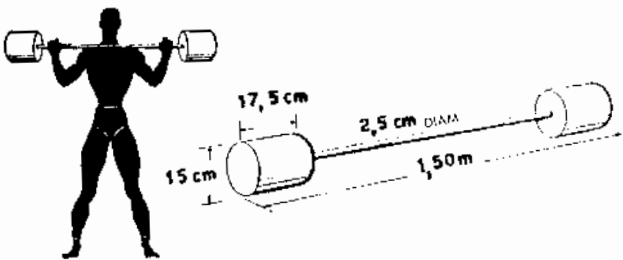
altura aproximadamente. Um pequeno banco junto a um dos postes de sustentação da barra serve para facilitar a subida dos homens de baixa estatura. Para a realização do trabalho de 2 homens, simultaneamente, utiliza-se uma barra de 1,50 m de comprimento. Tomada a suspensão alongada, o executante deve fazer o máximo de flexões, cuja execução deverá procurar aumentar periodicamente, conforme indicações do instrutor. Após feito o trabalho, o homem descansará 20



TIRA-PROSA

segundos no máximo. Em seguida, tomando de novo a suspensão alongada, ele procurará elevar as pernas até os pés tocarem a barra entre as mãos, ou, se não for capaz de fazer isso, elevá-las o mais alto possível. Estes movimentos serão feitos 5 vezes na 1.<sup>a</sup> semana de trabalho, aumentando-se de tempos em tempos o número de repetições.

Oficina n.º 3 - Clava de guerra - Este aparelho compreende um cabo com um peso. Pode ser feito



HALTER

todo de madeira, ou com uma lata cheia de concreto munida de um cabo de madeira. Deverá pesar cerca de 8 kg. A clava segura com as duas mãos será movida enérgicamente da direita para a esquerda e vice-versa, de cima para baixo em cadência viva e subindo pelo outro lado ou acionada por uma das mãos de cada vez, fazendo neste caso movimentos em torno da cabeça. Outros movimentos poderão ser criados pelo aluno ou instrutor. A clava será utilizada durante todo o tempo previsto para o exercício.

Oficina n.º 4 -- Este exercício pode ser executado de três modos:

a) Sem Material -- Quando não houver material, o exercício pode ser executado com o auxílio de um

camarada, conforme está descrito no exame de eficiência física.

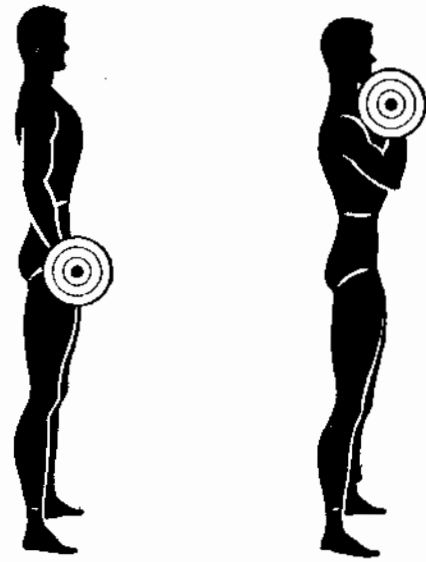
b) Cadeira Romana -- Este aparelho auxiliar consta de um assento móvel articulado numa armação, provida na sua extremidade anterior de uma barra para fixar os pés. O homem senta no banco após ajustá-lo para o comprimento de suas pernas. Em seguida, inicia o movimento de flexão do tronco, tendo como charneira a cintura abdominal. Os braços podem ficar na frente do corpo junto aos quadris ou com as mãos na nuca, de acordo com a força de cada um. O homem fará tantos exercícios quantos puder sem parar, até o sinal para trocar de oficina.

c) Plano Inclinado -- Consta de uma tábua de 45 cm de largura aproximadamente, inclinada de 35º a 40º com o solo. Uma correia é disposta na parte superior da tábua, a fim de fixar os pés. O homem deita no plano inclinado, fazendo tantas flexões quantas puder. As mãos poderão ser colocadas como no exercício anterior.

Oficina n.º 5 - Tira-Prosa -- Este exercício é excelente para as mãos, punhos e parte anterior das espaldas. O aparelho é feito com uma lata (12 cm de diâmetro por 15 cm de altura aproximadamente) cheia de concreto, dentro da qual é presa uma corda com cerca de 1,20 m de comprimento. A outra extremidade da corda é fixada ao meio de um bastão que serve de

punho. O homem mantendo os braços estendidos para a frente, suspende o peso torcendo o bastão para trás. Quando a corda estiver completamente enrolada no bastão, ele passa a desenrolá-la lentamente, soltando uma das mãos de cada vez. Repete assim o exercício torcendo agora o bastão para a frente. Permanece na prática do exercício até o sinal para trocar de oficina.

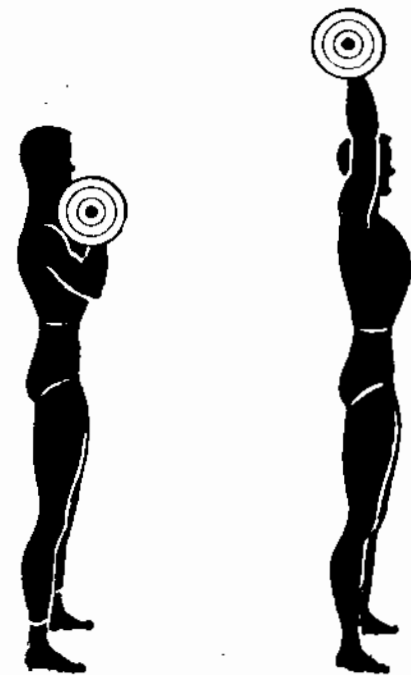
Oficina n.º 6 — Salto agachado (canguru) — Para execução deste exercício ver o disposto na 1.ª série de ginástica básica. Os homens devem começar com 12 saltos aumentando periodicamente o número de repetições. À medida que eles forem trabalhando suas pernas deve-se substituir o salto agachado pelo pular na corda. A corda deve ter cerca de 2,70 m de comprimento e 1 cm de diâmetro. Os exercícios mais comuns de pular corda são o giro simples da corda para a frente (um salto em cada passada da corda), o giro alternado para a frente (dois saltos em cada passada da corda), o giro em cruz (cruzar os braços na altura do



RÔCA COM 2 BRAÇOS

peito), e o giro duplo para a frente (em cada salto passar a corda 2 vezes por baixo dos pés). Os dois últimos giros tornam o exercício mais intenso.

Oficina n.º 7 — Levantamento do peso — Para o uso corrente, é preferível que os halteres tenham o peso fixo, a fim de que possam ser usados sem a demora de aferição. Quando não se dispuser desses halteres comuns, pode-se prepará-los com um pedaço de cano de ferro, de 1,50 m de comprimento e 3 cm de



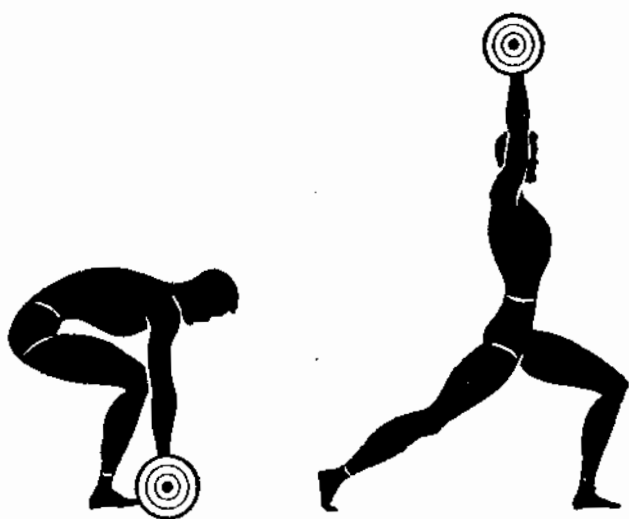
DESENVOLVIMENTO

diâmetro aproximadamente, em cujas extremidades são colocadas latas de 15 x 18 cm cheias de concreto. Devem pesar de 20 a 30 kg. Por ocasião da execução do exercício os pesos devem ser dispostos em linha, ficando os mais pesados à esquerda e procedendo-se de maneira idêntica para com os homens que forem fazer os levantamentos.

Qualquer exercício vigoroso pode ser feito, porém são recomendados os seguintes

1.º — Levantamento com os dois braços — O levantador aproxima-se do pêso, com os pés para a frente e afastados de cerca de 40 cm, palmas das mãos para baixo, corpo flexionado para a frente e costas retas. Segura a barra com os braços paralelos e levanta o pêso devagar até que êle fique acima da cabeça. Inspira durante a elevação do pêso e expira por ocasião do abaixamento. O movimento deve ser repetido, tantas vêzes quanto fôr possível, não devendo ultrapassar de 20. As costas do levantador devem ficar sempre retas.

2.º — Rôscia com os dois braços — De pé, o levantador segura o pêso na altura dos quadris, palmas das mãos para a frente e braços paralelos, sem descolar os cotovelos dos lados do corpo. Em seguida, flexiona os



ARRANCO

antebraços, levantando o pêso até que a barra se aproxime do peito. Inspira durante a subida e expira quando do abaixamento. Repetir quantas vêzes puder, até 20.

3.º — Desenvolvimento — Trazer o pêso ao peito mantendo uma boa postura. Palmas das mãos para a frente. O pêso deverá ser levantado acima da cabeça até a extensão completa dos braços e, em seguida, trazido ligeiramente para trás até atingir o ponto mais alto da cabeça. Inspira por ocasião da subida do pêso e expira quando fizer o abaixamento vagarosamente até o peito. Repetir quantas vêzes puder, até 20.

4.º — Arranco — O levantador aproxima-se do pêso, pés paralelos e afastados de cerca de 40 cm, a fim de possibilitar boa base. O pêso deverá ser elevado acima da cabeça num único esforço, ao mesmo tempo que a perna esquerda será lançada para a frente e a direita para trás, caindo num “a fundo”. Este “a fundo” permite o homem entrar debaixo da barra, facilitando assim o levantamento. Inspirar durante a subida do pêso. Trazer o pé de trás para a frente, até a altura do outro.

Para fazer o abaixamento do pêso, executar o movimento em dois tempos: 1.º — até a altura do peito; 2.º — até o chão. Alternar as pernas na ocasião da execução. Repetir quantas vêzes puder, até 20.