

**CALISTENIA POA – PPORTO**

**POLÍGRAFO**

**FUNDAMENTOS**  
**DO**  
**TREINAMENTO**

**EM**

**“CALISTENIA”**  
**&**  
**“BODYWEIGHT”**

**SOLO, BARRA FIXA, PARALELAS E**  
**ARGOLAS MÓVEIS**

**ELABORAÇÃO**

**Prof. M. Sc. Paulo Roberto Porto – CREF – 000618-G/RS**

**KALLISTENÉS = CALISTHENICS = CALISTENIA**

**Fan Page – Facebook: Calisthenics Poa – E-mail – calistenipoa@gmail.com**

**SITE: WWW.CALISTENIAPOA.COM.BR**

# CALISTENIA POA – PPORTO

## AVISOS/REFORÇOS/DICAS/LEMBRETES

### SEGURANÇA E TÉCNICAS, SEMPRE VEM EM PRIMEIRO LUGAR

- **É recomendado que todos os alunos/atletas devam aprender/conhecer, as técnicas básicas em primeiro lugar;**
- **È recomendado uma avaliação física e estar apto para as práticas calistênicas;**
- **Se o aluno sentir dor ou desconforto muscular, pare imediatamente;**
- **Leia atentamente o descrito abaixo:**
- **Equipamentos: utilizar sempre corretamente;**
- **Velocidade: controlar corretamente a velocidade e força nos movimentos;**
- **Técnica: certificar-se de usar a biomecânica correta aos movimentos exigidos;**
- **Posição: Estar na posição correta e segura para realizar os exercícios solicitados;**
- **Aquecer sempre progressivamente antes de todos os exercícios de força e de amplitude articular (utilizar mobilidade e estabilidade);**
- **Repetições( 1, 3 ou 5.. vezes a execução dos movimentos/exercícios princ);**
- **Séries (2 ou 3 ...de acordo com o condicionamento físico do atleta/aluno);**
- **Intensidade (treinar exercícios de força e potência no máximo 3 x semana, alternando nos outros dias com exercícios leves e aeróbios);**
- **Durante o treinamento priorizar os exercícios compostos/multiarticulares;**
- **Realizar os movimentos básicos e avançados diversas vezes para evoluir na técnica e na performance física;**
- **Criar desafios (estafetas/contestes);**
- **Não passar de 30 a 40 minutos os treinos, para evitar fadigas musculares, articulares e calos nas mãos (usar luvas ou protetores se necessário);**
- **Utilizar sempre exercícios âncoras (educativos/auxiliares), no aprendizado.**

*Existem várias maneiras de ser forte, uma delas é conhecer e controlar o seu corpo em vários planos. Nosso corpo se encontra em um ambiente tridimensional, ou seja, não funcionamos de uma forma linear. Quanto mais forte nos formos em todos os planos, mais apto estaremos para executar qualquer tarefa que o seu corpo tenha necessidade de executar. Treine movimento e não músculos, desafie seu corpo e descubra do que ele é capaz, ele é uma ferramenta e tanto de treino e uma ótima forma de se tornar forte.*

João Paulo Porto/2016

KALLISTENÉS = CALISTHENICS = CALISTENIA

Fan Page – Facebook: Calisthenics Poa – E-mail – calisteniaPOA@gmail.com

SITE: WWW.CALISTENIAPOA.COM.BR

# CALISTENIA POA – PPORTO

## ÍNDICE

<b><u>O QUE É CALISTENIA</u></b> .....	08 e 09
➤ Breve histórico.....	08 e 09
➤ Conceitos do passado.....	10
➤ Conceitos atuais.....	10 e 11
➤ Calistenia no Fitness.....	12
<b><u>TREINO COM O PESO CORPORAL (BODYWEIGHT TRAINING)</u></b> .....	12
<b><u>ALGUNS BENEFÍCIOS E GANHOS COM A CALISTENIA</u></b> .....	13
➤ Ganho de Força.....	13
➤ Perda de Peso.....	13
➤ A Qualquer Hora, em Qualquer Lugar.....	14
➤ Exercícios Desafiadores e Estimulantes.....	14
<b><u>CALISTENIA E OS PLANOS CORPORAIS</u></b> .....	15
<b><u>VALÊNCIA FÍSICAS</u></b> .....	15
<b><u>VALÊNCIA FÍSICA TREINÁVEIS NA CALISTENIA</u></b> .....	16
Resistência; Força; Potência; Explosão; Velocidade; Flexibilidade; Mobilidade; Estabilidade; Equilíbrio; Coordenação; Agilidade; Precisão; Técnica.....	16 a 18
<b><u>CONTRAÇÕES MUSCULARES NA CALISTENIA</u></b> .....	18
➤ Contrações: Isométrica, Concêntrica e Excêntrica .....	18 e 19
<b><u>EXERCÍCIOS FUNCIONAIS CALISTÊNICOS</u></b> .....	19
<b><u>EXERCÍCIOS ÂNCORAS NA CALISTENIA</u></b> .....	20
<b><u>EXERCÍCIOS EDUCATIVOS E AUXILIARES NA CALISTENIA</u></b> .....	20
<b><u>EXERCÍCIOS PRINCIPAIS E OS DESAFIOS NA CALISTENIA</u></b> .....	20
<b><u>MECANISMOS DE ESTABILIZAÇÃO NA CALISTENIA</u></b> .....	21
<b><u>QUANTIDADE X QUALIDADE NA CALISTENIA</u></b> .....	21
<b><u>MÉTODO DE TREINAMENTO CALISTÊNICO</u></b> .....	21
➤ Calistenia Progressiva.....	21
<b><u>MODELO BÁSICO DE AULAS - CALISTHENICS TRAINING</u></b> .....	22
➤ Treinamento da Calistenia Progressiva (solo/barra/argola/paralelas).....	22 e 23
<b><u>EXERCÍCIOS/MOVIMENTOS PRINCIPAIS DA CALISTENIA</u></b> .....	24

KALLISTENÉS = CALISTHENICS = CALISTENIA

Fan Page – Facebook: Calisthenics Poa – E-mail – calistenia<sup>poa</sup>@gmail.com

SITE: WWW.CALISTENIAPOA.COM.BR

# CALISTENIA POA – PPORTO

<b><u>OS CUIDADOS E RISCO NA PRÁTICA DA CALISTENIA.....</u></b>	<b>25</b>
➤ No Solo, nas Barras Fixas, nas Paralelas e nas Argolas Móveis.....	25
<b><u>ESTRUTURAS E EQUIPAMENTOS UTILIZADOS NA CALISTENIA.....</u></b>	<b>25</b>
<b><u>CONHECENDO AS PEGADAS E OS MOVIMENTOS DA CALISTENIA.....</u></b>	<b>26</b>
<b><u>PEGADAS E MOVIMENTOS (NA BARRA FIXA).....</u></b>	<b>26</b>
➤ Gripadas;pronadas; supinadas; normal/aberta/fechada.....	26
➤ Invertidas; cruzadas; dinâmicas; neutras.....	27
<b><u>PEGADAS E MOVIMENTOS/EXERCÍCIOS (NAS PARALELAS).....</u></b>	<b>28</b>
➤ pegada(gripada/fechada com o polegar).....	28
➤ pegadas apoiadas (em estruturas diversas).....	28
➤ diversas estruturas e exercícios de paralelas.....	28
➤ Push-Up (apoios) nas paralelas baixas.....	29
➤ dips (mergulhos) nas paralelas médias e altas.....	29
➤ L-Sit e V-Sit nas paralelas baixas.....	30
➤ Plank e Handstand (pranchas e parada de mãos).....	30
<b><u>PEGADAS E MOVIMENTOS/EXERCÍCIOS (NAS ARGOLAS).....</u></b>	<b>31</b>
➤ pegadas (pronadas, supinadas e neutras).....	31
➤ pegada falsa (punhos flexionado em contração isométrica).....	31
<b><u>POSICÕES GRUPADAS, CARPADAS E ESCAPATE.....</u></b>	<b>32</b>
<b><u>CONHECENDO OS EXERCÍCIOS/MOVIMENTOS CALISTÊNICOS .....</u></b>	<b>33</b>
➤ dinâmica do L-Sit.....	33
➤ dinâmica do Skin The Cat.....	33
➤ dinâmica do Back Lever e Front Lever.....	33
➤ dinâmica e os momentos do "Muscle Up" .....	34
➤ (balanço/swing/kippping).....	34
➤ (seqüência evolutiva dos movimento do Muscle Up).....	34
<b><u>IMPORTÂNCIA DOS MECANISMOS DE ESTABILIZAÇÃO.....</u></b>	<b>35</b>
<b><u>NOSSA METODOLOGIA NAS ATIVIDADES PRÁTICAS .....</u></b>	<b>36</b>

# CALISTENIA POA – PPORTO

<b><u>ANTES DAS ATIVIDADES PRÁTICAS</u></b> .....	36
<b><u>CAPA - AQUECIMENTOS E EXERCÍCIOS A SEREM TREINADOS</u></b> .....	37
<b><u>AQUECIMENTOS NA CALISTENIA (SOL/BARRA/PARAL/ARGOL)</u></b> .....	38
<b><u>AQUECIMENTOS NO SOLO</u></b> .....	38
<b><u>AQUECER VISANDO OS EXERCÍCIOS (PRINCIPAIS)</u></b> .....	38
➤ movimentar as articulações de punhos, cotovelos, ombros, quadril, joelhos, tornozelos e as estruturas musculares necessárias.....	38
<b><u>AQUECIMENTOS NA BARRA FIXA</u></b> .....	39
➤ Pendurar-se (manter-se suspenso - unir escapulas- adução).....	39
➤ Pendular (swing, frontal e inversão)/embalar-se.....	39
➤ Barras (normal/abertas/fechada – pronada/supinada – excêntrica/concêntrica).....	39
<b><u>AQUECIMENTOS NAS PARALELAS</u></b> .....	39
➤ Apoiar-se (parallellete/ paralelas-grupado/carpado).....	39
➤ Girar/rolar para frente e para trás.....	39
➤ Posicionar-se em L-Sit (pernas fechada/abertas).....	39
<b><u>AQUECIMENTOS NAS ARGOLAS MÓVEIS</u></b> .....	40
➤ Mobilidade de punho (pegada falsa).....	40
➤ Push e Pull em diversos ângulos de inclinação.....	40
➤ Pendular-se (frontal)/embalar-se.....	40
<b><u>A DIVERSIDADE DOS EXERCÍCIOS DE SOLO E SEUS DESAFIOS</u></b> .....	41-45
<b><u>EXERCÍCIOS DE CALISTENIA E BODYWEIGHT NOS SOLO</u></b> .....	41
➤ Estabilizações horizontais no solo (Plank).....	41
➤ Abdominais (Cruches...).....	41
➤ Apoios (Push-Ups).....	42
➤ Exemplos de uma seqüência evolutiva de apoios.....	43
➤ Estabilizações verticais no solo (Handstand).....	44
➤ Agachamentos (Squat).....	45
<b><u>EXERCÍCIOS DE CALISTENIA E BODYWEIGHT NA BARRA FIXA</u></b> .....	46e 47
➤ Pull-up com auxílio .....	46

# CALISTENIA POA – PPORTO

➤ Pull-ups auxiliares/educativos.....	46
➤ Skin The Cat.....	47
➤ Pull Over.....	47
➤ Muscle Up.....	47
<b><u>EXERCÍCIOS DE CALISTENIA E BODYWEIGHT NAS PARALELAS.....</u></b>	<b>48</b>
➤ Apoios/dips nas paralelas e suas variações.....	48
➤ Apoios nas paralelas baixas.....	48
➤ Dips nas paralelas altas.....	48
➤ Dips pliométricos nas paralelas altas.....	48
➤ Drill de apoios e Dips nas paralelas.....	48
<b><u>PRANCHAS NAS PARALELAS E SUAS VARIAÇÕES.....</u></b>	<b>49</b>
➤ Diversas pranchas paralelas baixas e médias.....	49
➤ Pranchas grupadas e carpadas.....	49
➤ Pranchas L-Sit e V-Sit.....	49
➤ Pranchas inclinadas (Straddle Plank).....	49
<b><u>PARADA DE MÃOS NAS PARALELAS E SUAS VARIAÇÕES.....</u></b>	<b>50</b>
➤ Parada de mãos grupadas/elefantinho.....	50
➤ Parada de mãos carpadas/grupadas com apoios.....	50
➤ Apoios na parada de mãos/deslocamentos .....	50
<b><u>EXERCÍCIOS DE CALISTENIA E BODYWEIGHT NAS ARGOLAS.....</u></b>	<b>51</b>
➤ Push/Pull em diversos ângulos de inclinação.....	51
➤ Suspende-se/pendular-se/embalar-se.....	51
➤ Suspenso erguer-se em 90° (grupado).....	51
➤ Suspenso erguer-se em 90° (carpado).....	51
➤ Girar/realizar o Skin The Cat (educativo/auxiliar).....	51
<b><u>EXERCÍCIOS EDUCATIVOS/AUXILIARES PARA “MUSCLE-UP NAS ARGOLAS.....</u></b>	<b>52</b>
➤ Treinar pegada falsa.....	52
➤ Encaixar escapulas e braços.....	52

KALLISTENÉS = CALISTHENICS = CALISTENIA

Fan Page – Facebook: Calisthenics Poa – E-mail – calisteniaipoa@gmail.com

SITE: WWW.CALISTENIAPOA.COM.BR

# CALISTENIA POA – PPORTO

<b><u>EXERCÍCIOS EDUCATIVOS/AUXILIARES PARA “BACK LEVER e FRONT LEVER” NAS ARGOLAS.....</u></b>	<b>53</b>
➤ Realizar Skin The Cat e L-Sit para evoluir para Back e Front Lever.....	53
➤ Realizar BL, grupando e carpando (alternando as pernas).....	53
➤ Realizar FL, grupando e carpando (alternando as pernas).....	53
<b><u>GLOSSÁRIO – CALISTHENICS &amp; STREET WORKOUT.....</u></b>	<b>54 a 56</b>
<b><u>BIBLIOGRAFIA E RECOMENDAÇÕES DE LIVROS SOBRE CALISTHENICS E BODYWEIGHT TRAINING.....</u></b>	<b>57 a 62</b>
<b>MFC – MÓDULO FUNCIONAL CALISTÊNICO.....</b>	<b>63</b>
<b><u>AVISOS/REFORÇOS/DICAS/LEMBRETES.....</u></b>	<b>(na contra capa ...pag. 2)</b>

## "OBJETIVO PRINCIPAL DO POLÍGRAFO"

"CAPACITAR PROFISSIONAIS DO DESPORTO PARA TREINAR SEUS ALUNOS/ATLETAS A DOMINAR SEU CORPO NOS EXERCÍCIOS CALISTÊNICOS"



# CALISTENIA POA – PPORTO

## O QUE É CALISTENIA

Como informação inicial é necessário que todos conheçam a origem e o significado da palavra “**Calistenia**” em português e “**Calisthenics**” em inglês:

Calistenia vem do termo grego “**Kallistenés**” que significa cheio de vigor ou força harmoniosa (**kallós = belo, sthenos = força**)

Para os **helenos**, dizer cheio de vigor significava dizer saúde integral, isto é, física, mental e espiritual. Para o **grego clássico**, a harmonia da força estava justamente no equilíbrio de sua manifestação: força física, força mental e força espiritual.

➤ *Calisthenics em Português significa*

*Calistenia*

➤ *Calisthenics em Espanhol significa*

*Calistenia*

➤ *Calisthenics em Alemão significa*

*Gymnastik*

➤ *Calisthenics em Francês significa*

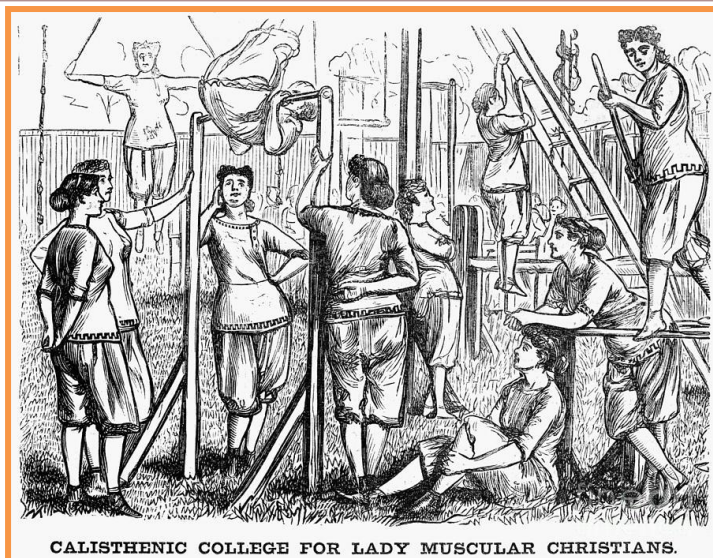
*Gymnastique*

## BREVE HISTÓRICO

Existem fortes evidências que a **Calistenia** foi oriunda entre os séculos XVIII e XIX, com sua base, na **Escola Sueca**, que baseava-se em uma série de exercícios físicos ginásticos, executados em barras, argolas, paralelas, no solo e em outras estruturas, que tinha objetivo de sistematizá-los e exercitá-los de forma a atingir todos os segmentos corporais - cabeça, tronco e membros.



# CALISTENIA POA – PPORTO



O **Método de Treinamento Calistênico** ou como era conhecido a **Ginástica Calistênica**, principalmente no **meio militar**, utilizava um sistema de treinamento que valorizava os exercícios conhecidos atualmente como: **exercícios ritmados e conduzidos**, que abrangiam todas as partes do corpo humano e, cujas **exercitações eram bem lineares**.



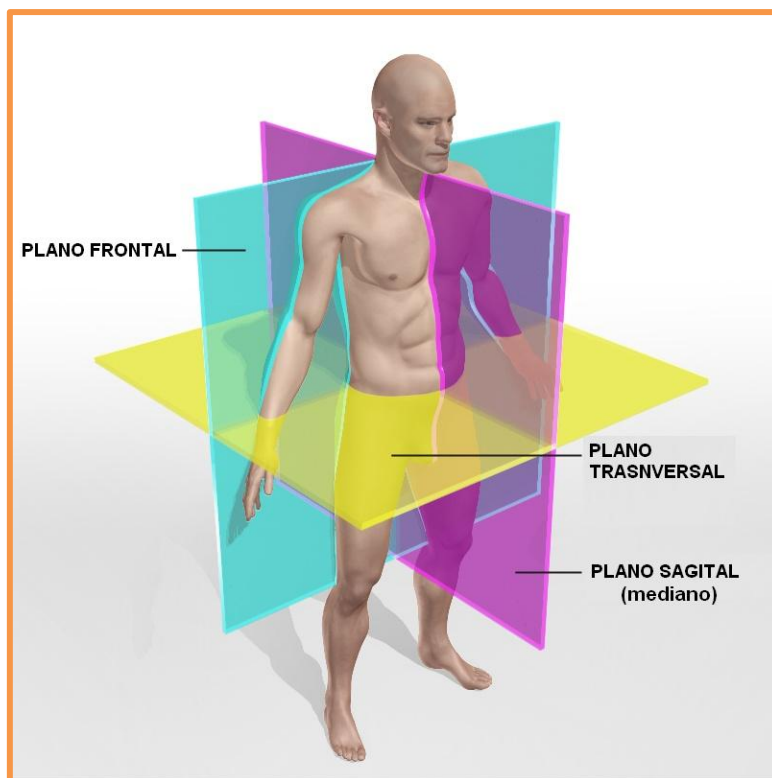
A introdução da Calistenia na America Latina teve como precursor a Associações Cristãs de Moços e os Colégios Americanos. Ela sempre esteve associada a uma concepção de homem saudável e forte, tanto fisicamente como mentalmente (**Mens Sana In Corpore Sano**).

**KALLISTENÉS = CALISTHENICS = CALISTENIA**

# CALISTENIA POA – PPORTO

## A CALISTENIA E OS PLANOS CORPORAIS

A Calistenia, tem como um grande benefício, trabalhar os seus exercícios em todos os planos e eixos corporais (Sagital, Frontal e Transversal), não isolando grupos musculares nos movimentos ginásticos/acrobáticos, destacando-se muito pelo ganho de mobilidade, flexibilidade e de domínio corporal e das demais valências física treináveis, inclusive as motoras.



## VALÊNCIAS FÍSICA

Todos os treinamento físicos, visam melhorar a funcionalidade do corpo através do aperfeiçoamento das valências físicas.

Valências físicas, também chamadas de **qualidades físicas**, **capacidades motoras**, **capacidades físicas** entre outras denominações, são aptidões potenciais físicas de uma pessoa, definindo os pressupostos dos movimentos desde os mais simples aos mais complexos. **Conceituadas como todo atributo físico treinável num organismo humano**. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento, comumente classificadas em diversos tipos: força, resistência, velocidade, agilidade, coordenação, flexibilidade, mobilidade, estabilidade e equilíbrio, dentre outras.

# CALISTENIA POA – PPORTO

## VALÊNCIAS FÍSICA TREINÁVEIS NA CALISTENIA

### ➤ **Resistência - RML**

Os praticantes de “**Calisthenics Training – CT**”, adquirem uma capacidade de **realizar trabalhos/exercícios, por um longo tempo**, ou seja, podem manter-se vários minutos realizando trabalho de força e explosão, nos aparelhos/equipamentos específicos, que vão proporcionar após alguns anos de prática a “**Power-Resistência**”, que favorece, manter-se suspenso e em movimentos de alta intensidade de força e explosão.

### ➤ **Força**

O Treinamento de Calistenia é baseado **em treinar com o peso do próprio corpo**. Os programas de treino **exigem exercícios de diversos tipos de força (máxima/potência/resistência)** como as barras, apoios, agachamentos, saltos entre outros. Todos esses treinamentos exige uma resposta física do organismo, pois esses exercícios de força **necessitam um aumento de massa magra** do contrario o corpo não irá aguentar a demanda provocada pelo treino. Assim o corpo responde rapidamente ao treinamento tendo um aumento da hipertrofia muscular.

### ➤ **Potência**

São movimento de alta intensidade ou a força máxima **combinada com a velocidade** é a capacidade de fazer um movimento difícil rapidamente e com força. Os Calistênicos precisam disso para movimentos de maior dificuldade (muscle ups,...).

### ➤ **Explosão**

É a capacidade de uma unidade muscular, ou combinação de unidades musculares, para aplicar **força máxima em tempo mínimo**, nos exercícios **pliométricos** e outros da Calistenia.

### ➤ **Velocidade**

A habilidade de realizar em **um tempo rápido, movimentos repetitivos e cíclicos**, muito usada nos movimentos da Calistenia chamados de muscle up, pull over e nos giros sobre a barra ou outro elementos.

# CALISTENIA POA – PPORTO

## MECANISMOS DE ESTABILIZAÇÃO NA CALISTENIA

Dentre os mecanismos de estabilização, necessários para executar movimentos (estáticos/dinâmicos na Calistenia), além da **força, mobilidade articular e flexibilidade** é necessário um **grande esforço/controlado do CORE** (musculatura interna e externa da região abdominal, lombar e dos glúteos), devido ser estas regiões responsáveis pela **estabilização e controle postural do corpo humano**, transferindo energia para os demais segmentos corporais, conseguindo uma bela posição de estabilização (ex.:back lever, front lever, handstand, etc.....)

## QUANTIDADE X QUALIDADE NA CALISTENIA

O Treinamento Calistênico – “**Calisthenics Training - CT**”, prioriza a qualidade dos movimentos.“**Calistenia é Exercitar-se com Força e Beleza**”, não é exigido quantidade ou muitas repetições dos exercícios/movimentos, devido principalmente pelo esforço e a demanda de energia em cada movimento realizado. Existe sim a necessidade de treinar seguido, manter um rotina de treino com assiduidade, somente após alguns meses (em torno de 3 até 6 meses) os resultados aparecerão.

## MÉTODO DE TREINAMENTO CALISTÊNICO

### (CALISTENIA PROGRESSIVA)

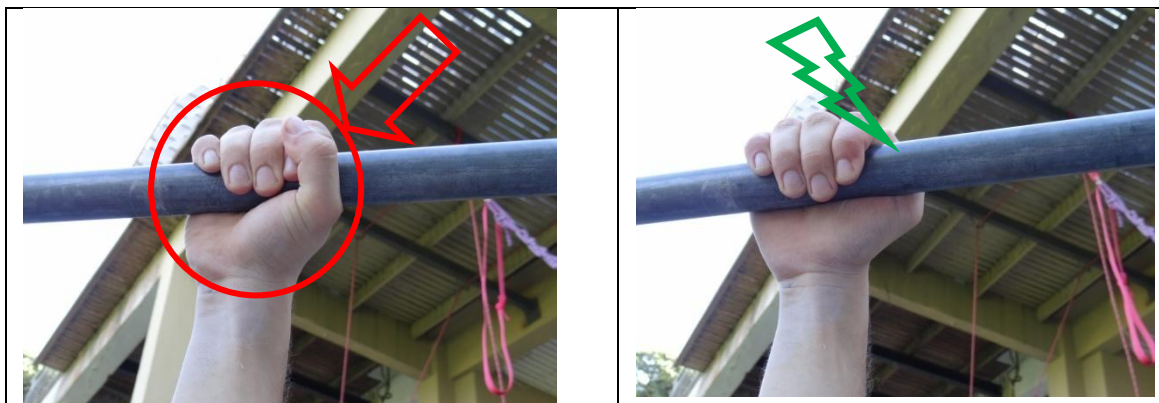
Todos os métodos de treinamento físicos (funcional, musculação, crossfit, suspension etc...), são baseados em princípios científicos que utilizam equipamentos ou não para treinar as valências físicas necessárias buscando a melhora das capacidades físicas e a performance de seus praticantes. O “**Calisthenics Training– CT**”, diferencia-se, somente na diversidade de exercícios utilizados, como os **exercícios âncoras**, os **exercícios educativos/auxiliares**, que são utilizados no aprendizado dos **exercícios principais da calistenia**, conhecidos nas metodologias fitness com **exercícios compostos/multiarticulares (globais)**, são utilizados de forma sequencial (**Calistenia Progressiva**) e trabalhados nos elementos (barras, paralelas, argolas, solo e em outros adaptados) disponíveis para treinar nas academias de hoje em dia (**as mais funcionais e calistênicas**).

# CALISTENIA POA – PPORTO

## CONHECENDO AS PEGADAS E OS MOVIMENTOS

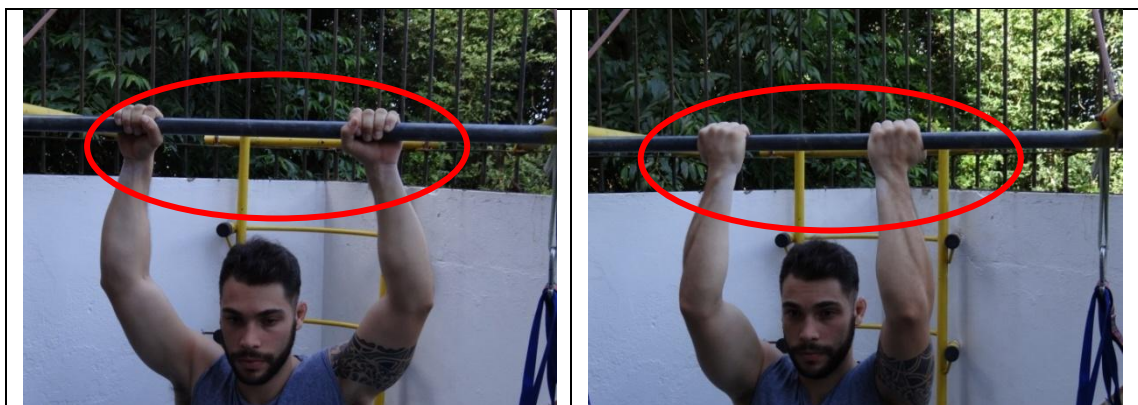
### \*PEGADAS E MOVIMENTOS (NA BARRA FIXA)

- Pegada (gripada/fechada com o polegar e sem polegar);



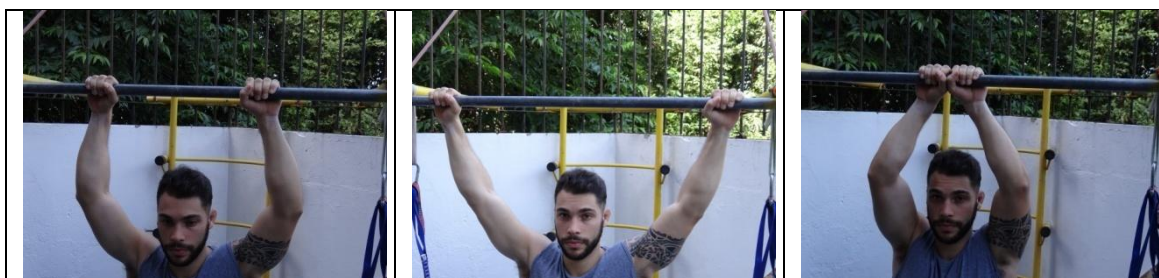
Manter sempre nos exercícios dinâmicos e de força em suspensão a pegada gripada, com o dedo polegar fechando a mesma.

- Pegadas (pronada e supinada);



As pegadas pronadas, são mais usadas nos exercícios calistênicos, as pegadas supinadas também se utilizadas em diversos exercícios/movimentos mais complexos (devemos treinar sempre as duas pegadas).

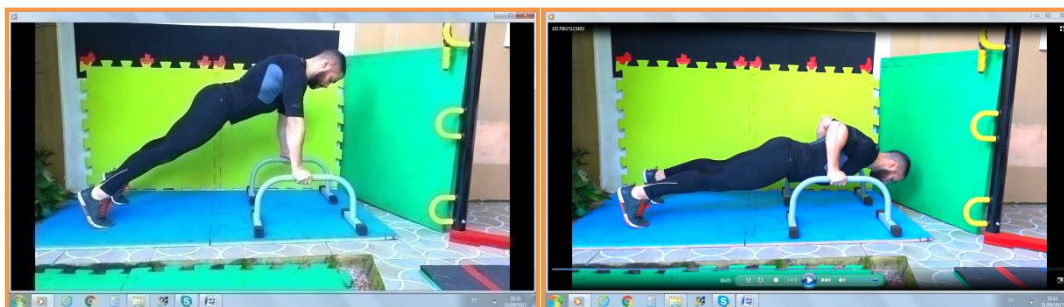
- Pegadas (normal/aberta/fechada);



As três pegadas acima, podem ser treinadas também na posição supinada.

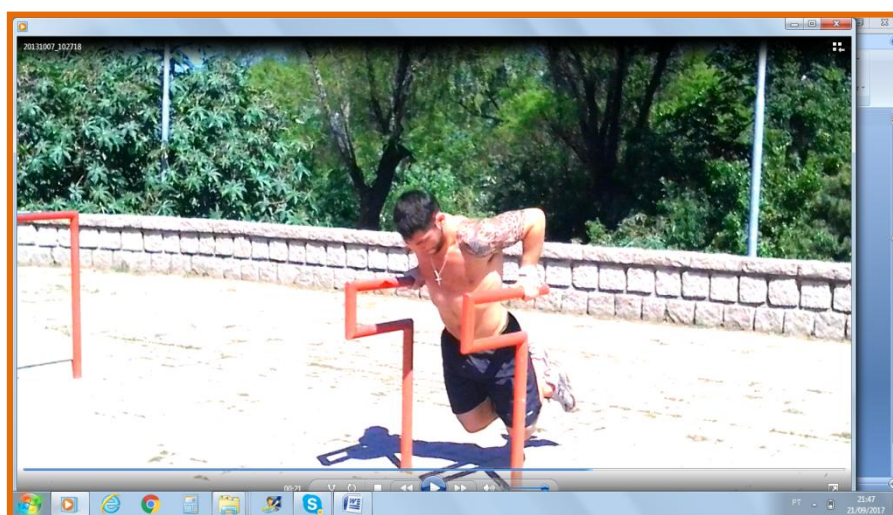
# CALISTENIA POA – PPORTO

## ➤ PUSH-UP (APOIOS) nas paralelas baixas



Nas paralelas baixas (parallellettes) de estrutura de ferro (madeira/mistas), pode-se se executar exercícios educativos/auxiliares e de condicionamento, como os apoios (push-up), nas suas diversas formas e intensidade.

## ➤ DIPS (MERGULHOS) nas paralelas médias e altas.



Os DIPS (mergulhos), são exercícios podem ser realizados em paralelas médias para altas, onde o corpo fica praticamente na posição vertical, com as mãos apoiadas nas paralelas, executando os movimentos de flexão e extensão de cotovelos encaixando o tórax entre as barras, servindo como exercícios de reforço muscular para estruturas das costas, ombros, braços e antebraço.

# CALISTENIA POA – PPORTO

## A IMPORTÂNCIA DOS MECANISMOS DE ESTABILIZAÇÃO

### EXECUÇÃO CORRETA DOS EXERCÍCIOS

#### DE

### BODYWEIGHT & CALISTHENICS

A estabilidade vai muito além de só treinar o CORE, durante os treinos com exercícios calistênicos (estáticos e/ou dinâmicos) é exigido do corpo humano uma capacidade física de gerar força com postura, dando liberdade para as articulações desempenhar o seu papel real. **Estabilizar-se é habilidade de transferir energia para os demais segmentos corporais, com consciência corporal, saber conectar os músculos e a respiração de forma precisa**, conseguindo desta maneira belas posições de estabilização (ex.: backlever, front lever, handstand e outras...).

## GLOSSÁRIO - BODYWEIGHT

### CALISTHENICS – STREET WORKOUT

Esse glossário é uma fonte de referências, siglas e tradução de alguns dos exercícios/posições mais praticadas pelos atletas de **CALISTHENICS – STREET WORKOUT**. Para orientar, informar, dar dicas de exercícios/movimento/posições aos praticantes destas modalidades

#### EXERCÍCIOS/POSIÇÕES E MOVIMENTOS

**BENCH DIPS** – flexão (mergulho) na paralela baixa em esquadro ou (com os pés no solo).

**CHEST TO BAR (CTB/C2B)** – barra tocando o peito na barra e não apenas passando o queixo da altura da mesma.

**CLOSE GRIP – CHIN UPS** – fazer barra com as mãos juntas até o queixo.

**CROSS CRUCHES** – abdominais cruzados.

**CRUCHES** – abdominais com pernas flexionadas/curtinhos (rema-rema).

# CALISTENIA POA – PPORTO

**(DEAD) HANG PULL-UP** – barra sem balanço, “na força”

**DIP** – flexão (mergulho) em pé (reto) na paralela/argola.

**DIPS ON STRAIGHT BAR** – fazer apoio na barra (baixar até o peito e erguer-se), na posição em pé.

**DRAGON FLAG** – bandeira do dragão (ficar estabilizado) inclinado em 45° com apoios dos ombros em estruturas junto ao solo/ou não.

**FEET/TOES TO BAR** – pés na barra, também pendurado na barra só que tocando os pés na barra (flexão de quadril).

**HOLLOW PLANK** – prancha canoa (ficar e forma de canoa de barriga para cima).

**HUMAN FLAG** - bandeira humana, ficar em forma de X lateralmente apoiado.

**FRONT LEVER RAISES** – fazer na barra fixa a bandeira deitado (barriga para cima).

**HANDSTAND PUSH-UP(HSPU)** – flexão na parada-de-mão (**FDP**).

**HANGING LEG RAISES TOE TOUCH BAR** – fazer movimentos de flexão e extensão (quadril), grupado ou carpadona barra fixa.

**HEAD BANGERS** – fazer barra passando a cabeça.

**HELL TOUCHES** –abdominais pegando nos calcanhar **LEG RAISES**

**HINDU PUSH UPS** – apoio sobre o solo, fazendo movimentos de mergulho (ida e volta).

**KNEES RAISES** – flexionara as pernas até o peito na barra fixa e estender para baixo.

**KNEES TO ELBOWS** – joelhos nos cotovelos, exercício executado pendurado na barra elevando os joelhos até tocarem os cotovelos.

**KOREAN DIPS** – descer até os rins e voltar, na barra fixa.

**KIPPING** – movimento de balanço ginástico nas barras e argolas, para impulsionar a subida,

**LEG RAISES** – abdominais com elevação das pernas.

**LEG RAISES 90 DEGREE** – erguer na barra fixa as pernas até 90°.

**LEG RAISES TO BAR** – fazer na barra o movimento de encostar os pé na barra e voltar (flexões quadril/abdominais) (180°) (**HangingLegRaise - HLR**).



# CALISTENIA POA – PPORTO

**L- SIT** - ficar suspenso na barra/argolas e ou apoiado em paralelas, com as pernas em 90°.

**L-SIT PULL UPS** – barras com as pernas em 90° na barra fixa/argolas

**MUSCLE UP** – subida na barra ou na argola na força ou com impulso.

**NEGATIVE CHIN UPS** – fazer barra até o queixo (contração excêntrica).

**OBLIQUE CRUNCHES** – fazer abdominais oblíquos suspenso (flexão de quadril/pernas).

**ONE-ARM PUSH UP (OAP)** - Fazer o Apoio com uma mão só, bem alinhado.

**PISTOL SQUAT** – fazer agachamento numa perna só.

**PLANK** – fazer prancha (estabilização)

**PLANK SUPERMAN** – fazer uma prancha com o abdome no chão e braços e pernas erguidas do solo.

**PRESS UPS** - apoio sobre o solo (flexão/extensão de braço).

**PULL UP** – barra normal

**PUSH UP**–apoio sobre o solo normal.

**PUSH UP AND** – apoios na parada de mãos.

**SHOULDER WIDTH – CHIN UPS**- fazer barra na abertura de seus ombros até o queixo.

**SIT-UP** – abdominais curtos/curtinhos.

**SKIN THE CAT** – Educativo, para diversos movimentos calistênicos (grupar e carpar o corpo girando entre os braços nas argolas ou na barra.

**SKIP ROPE** – pular corda

**SQUATS** – agachamentos com os pés juntos/separados/outros.

**SWING** – movimento de balanço com o corpo, para subir nas barras e nas argolas.

**STRAIGHT LEG IN AND OUTS** – flexionar quadril/pernas e estender as pernas suspenso na barra, levando joelho no peito e estender para a frente.

**STRICT PULL UPS** – fazer barras abertas e forte (concentrada).

**TACTICAL PULL-UP** – fazer barras explosivas até o peito.

# CALISTENIA POA – PPORTO

**V-SIT** – ficar no solo/argolas ou em paralelas na posição de V.

**WALL SIT** – agachamento com apoio na parede.

**WIDFE GRIP (AUSTRALIAN) CHIN UPS** – subida na barra baixa (pés no chão) inclinado até o queixo (barra em 45° com apoio no solo).

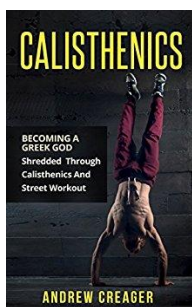
**X-PLANK** – prancha em forma de x.

**(DEAD) HANG PULL-UP** – barra sem balanço, “na força”.

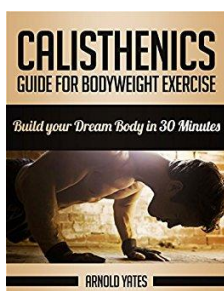
**90 DEGREE LEGS HOLD** – ficar suspenso na barra fixa, com as pernas em 90°.

## **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS E RECOMENDAÇÕES DE LIVROS SOBRE CALISTHENICS & BODYWEIGHT TRAINING**

**Andrew Creager** – Calisthenics (Becoming a Greek God – Shredded Through Calisthenics And Street Workout)



**Arnold Yates** - CALISTHENICS - Guide for Bodyweight Exercise.



**Ashely Kalym**– COMPLETE CALISTHENICS (The Ultimate Guide To Bodyweight Exercise)