

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Um Aquecimento Melhor

Greg Glassman

Introdução

Nas academias comerciais, o aquecimento geralmente consiste em passar quinze ou vinte minutos em uma bicicleta, esteira ou step. Embora seja melhor que nada, esse tipo de aquecimento acaba sendo uma perda de tempo, pois não melhora a flexibilidade, não envolve todo o corpo nem os movimentos funcionais principais, perde a chance de fortalecer e praticar exercícios importantes, e não prepara adequadamente um atleta para um treino esportivo desafiador.

Precisamos de um aquecimento que aumente a temperatura corporal e a frequência cardíaca, que inclua um pouco de alongamento, que envolva todo o corpo e as funções biomecânicas principais, que ofereça prática para movimentos básicos e, finalmente, que prepare para um treino esportivo rigoroso.

Aqui propomos um aquecimento preferido do CrossFit e comparamos seus benefícios em relação a uma sessão de quinze minutos na bicicleta ergométrica. O aquecimento CrossFit atende às nossas necessidades, enquanto o aquecimento tradicional apenas eleva a temperatura corporal e a frequência cardíaca.

As características essenciais do nosso aquecimento incluem alongamento e extensão mais significativos do quadril/perna, extensão e flexão do tronco/quadril, e movimentos de empurrar e puxar. As combinações são ilimitadas e podem incluir movimentos mais desafiadores como o 'good morning', o 'hollow rock', escalada de corda, ou flexões de equilíbrio nas mãos ao invés de extensões de costas, abdominais, barras e dips. Os movimentos utilizados dependerão amplamente do seu desenvolvimento atlético, mas com o tempo, movimentos mais difíceis podem ser integrados sem que se tornem um treino completo.

Aquecimento CrossFit	Aquecimento Tradicional
Alongamento Samson Agachamento Overhead Abdominais Extensão de costas Barra Dip	Bicicleta de 20 minutos



Alongamento Samson

1 de 3

Um aquecimento melhor (continuação...)

Vantagens	Aquecimento CrossFit	Aquecimento Tradicional
Aumenta a temperatura corporal	+	+
Aumenta a frequência cardiorrespiratória	+	+
Inclui alongamentos	+	-
Desenvolve funções/movimentos essenciais	+	-
Trabalha o corpo todo	+	-
Prepara para movimentos atléticos rigorosos	+	-

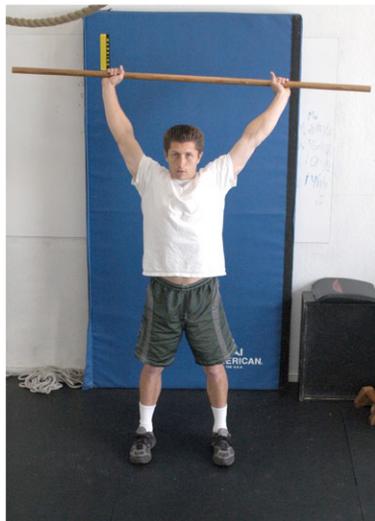
Um aquecimento como o que descrevemos pode facilmente se tornar mais do que um simples aquecimento. Na verdade, ele pode servir como um treino completo se bem estruturado. A ideia é criar um circuito de quinze minutos que seja desafiador sem ser exaustivo. Com o tempo, o regime pode ser intensificado a ponto de três séries de agachamentos, abdominais, extensões de costas, barras e mergulhos, mesmo com 15 repetições, exigirem um esforço similar ao de pedalar tranquilamente em uma bicicleta ergométrica por quinze minutos e produzirem uma frequência cardíaca semelhante.

Se no começo você precisar usar o Gravitrón ou um dispositivo semelhante para ajudar com as barras e os mergulhos, isso é totalmente aceitável. Com o tempo, você precisará de menos assistência até conseguir realizar as barras e os mergulhos sem ajuda e ainda sentir que o exercício é apropriado para um aquecimento. Você pode querer ou precisar começar com uma barra e um mergulho por série e adicionar uma repetição a cada duas semanas para

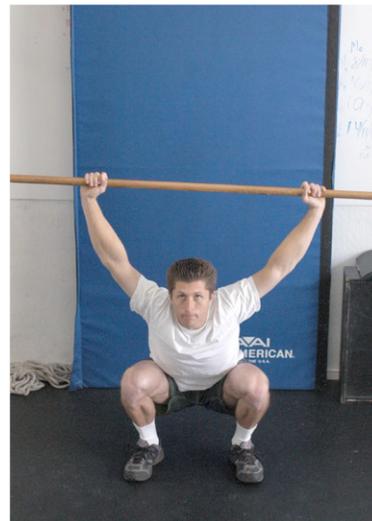
se acostumar com a carga. O incrementalismo, a paciência e a prática tornarão os movimentos básicos da ginástica tão fáceis quanto andar de bicicleta e oferecerão um benefício muito maior.

Uma consequência de um aquecimento como este é que você fará mais barras, flexões, abdominais e outros movimentos de ginástica. Antes que alguém alcance 25 barras, três séries de 10 devem ser fáceis. Seu máximo de barras, abdominais, flexões, mergulhos, subida em corda (subida mais rápida/maior número de subidas consecutivas) e flexões de equilíbrio será um múltiplo do número que não exige mais do que um aquecimento. Alguns treinadores chamaram isso de "facilitação sináptica", Pavel chamava de "lubrificar o movimento"; nós chamamos de "prática". (É nossa opinião que todos os exercícios têm uma componente neurológica mais forte do que geralmente se reconhece.)

De qualquer forma, ter sucesso com movimentos de ginástica de alta repetição como a barra, o agachamento, o mergulho e o abdominal fará com que você se sint



Alongamento de Agachamento Acima



Um Aquecimento Melhor (continuação...)

fique mais forte, melhore sua resistência, e isso não acontecerá sem prática regular. Toda essa prática não precisa ser em alta intensidade, mas deve ser consistente, e o aquecimento é o lugar perfeito para isso.

Alongamento 'Samson':

1. Entrelace os dedos e gire as palmas para fora enquanto estica os braços
2. Empurre os braços e mãos na horizontal
3. Empurre as mãos para frente e a cabeça para trás, afastando o nariz o máximo possível das mãos
4. Mantenha o olhar fixo à frente
5. Eleve os braços acima da cabeça
6. Empurre as mãos firmemente em direção ao teto
7. Mantenha os braços perpendiculares ao chão
8. Mantenha as palmas voltadas para o teto
9. Feche o espaço entre a cabeça e os braços levantando os ombros
10. Dê um passo à frente o mais longe possível com uma perna
11. Deixe o joelho da perna de trás tocar o chão
12. Empurre os quadris para a frente, sentindo o alongamento na perna da frente e de trás
13. Mantenha a pressão em direção ao teto, com os braços perpendiculares e o espaço fechado entre os braços e a cabeça, olhando fixamente à frente
14. Mantenha a posição por 30 segundos
15. Repita com a outra perna

Greg Glassman é o fundador (junto com Lauren Glassman) da CrossFit, Inc. e editor da revista CrossFit.