

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Paralelas Caseiras Super Legais

Greg Glassman

O treinamento com paralelas é divertido e altamente desafiador. Sem treinamento de ginástica, perdemos o mais potente treinamento neurológico (coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio) disponível para um atleta, e o treinamento com paralelas é essencial para o seu desenvolvimento ginástico.

Esperamos que nosso entusiasmo pelo treinamento com paralelas especificamente e pelo treinamento de ginástica em geral inspire todos vocês a adquirir um par de paralelas e começar seu treinamento de ginástica a sério.

Para isso, oferecemos este mês instruções passo a passo para construir um ótimo par de paralelas usando canos de PVC disponíveis em lojas de materiais de construção ou jardinagem.

Quatro coisas inspiram este projeto: 1. São muito baratas (\$10-20), 2. QUALQUER PESSOA pode fazê-las, 3. Elas não ficam apenas boas, mas incríveis – você não poderia pedir paralelas melhores; estamos surpresos com quão boas elas são, e 4. Foi muito divertido construí-las.

Materiais e Ferramentas

Materiais:

- 10 pés de tubos de PVC de 1 1/2
- 4 Cotovelos
- 4 Tês
- 8 Tampões

- Cola e primer para PVC
- Fita isolante
- Panos
- Jornal

Ferramentas:

- Serra manual de dentes finos
- Fita métrica
- Escova de arame ou lixa
- Papel

CUIDADO

Por favor, faça todo o lixamento e corte em uma área bem ventilada e use proteção para os olhos, nariz e boca, como óculos de proteção e um respirador. A poeira de PVC tem sido associada a problemas respiratórios, portanto, tome cuidado para não inalar nenhuma partícula.

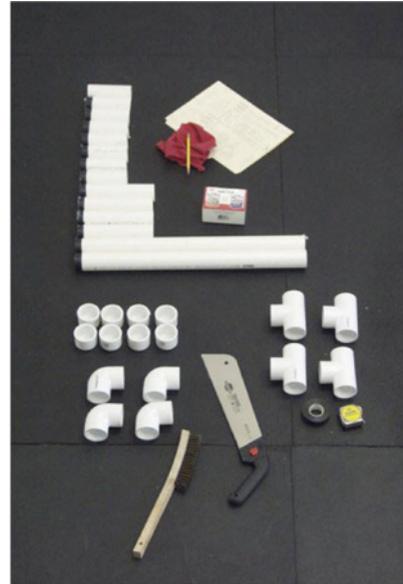


(direita) Todas as ferramentas e materiais. O tubo de 10 pés está marcado com fita isolante, pronto para corte.

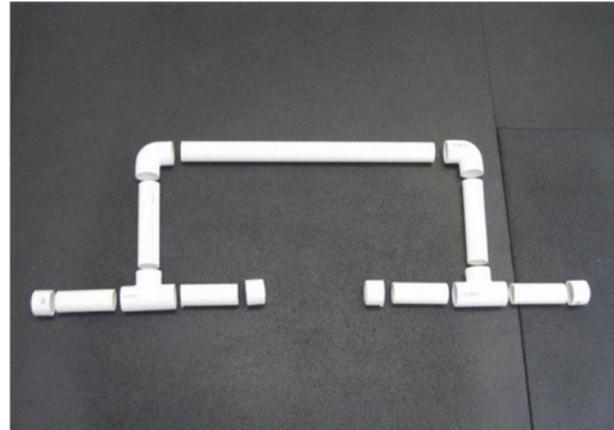
Paralelas Feitas em Casa (continuação...)

Procedimentos:

- Limpe e seque uma seção de 10 pés de tubo de PVC de 1 !.
- Meça e marque com lápis aos 24, 48, 56, 64, 72, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110, e 115 polegadas de uma das extremidades do tubo.
- Passe fita isolante ao redor do tubo, alinhando a borda da fita com as marcas feitas.
- Corte o tubo na borda inicial de cada faixa de fita. Isso resultará em duas seções de 24 , quatro de 8 , e oito de 5 . Não corte a fita e mantenha os cortes perpendiculares ao comprimento do tubo.
- Leia cuidadosamente as instruções do adesivo e primer para PVC.
- Aplique primer e cola (P&G) em um cotovelo em cada seção de 8 . Esses são os “pés”.
- Cole os pés nas extremidades das duas seções de 24 . Certifique-se de que os pés estejam paralelos em cada peça.
- Deixe as “partes superiores” (duas montagens de seções de 24 com “pés”) de lado.
- Cole as seções de 5 em cada um dos quatro T's.
- Cole tampas de extremidade em cada uma das quatro montagens em T. Esses são os “pés”.
- Cole os “pés” nas “partes superiores” nos “pés”.
- Lixe ou escove as partes superiores dos tubos para que fiquem ásperos e segurem o giz. (Lixar é mais eficaz.)



As peças cortadas, materiais e suprimentos, prontos para colar.



Verificação pré-montagem.

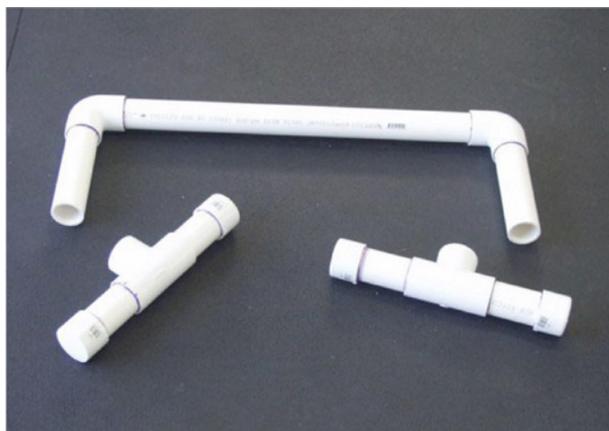


Acima: Um serrote de dentes finos facilita o corte do tubo.

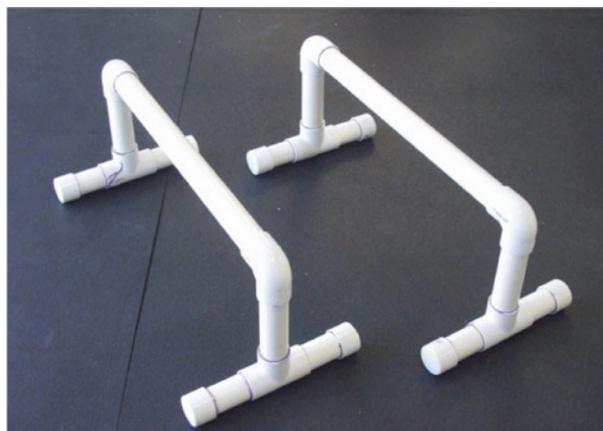


Leia atentamente as instruções para o primer e a cola. Você certamente quer uma boa aderência.

Paralletes Feitas em Casa (continuação...)



“Pés” prontos para serem fixados no “topo”.



Produto finalizado.

Levamos cerca de uma hora para montar um dos equipamentos de exercício mais legais já criados.

Planejamos fazer uma festa de fabricação de paralletes na CrossFit Santa Cruz e produzir meia dúzia para a academia, enviando um conjunto para cada participante.

Os campeões de ginástica Steve McCain e Jay Thornton da American Gymnast criaram o guia definitivo de treinamento com paralletes na Internet, intitulado “O Sucesso na Ginástica Começa em Casa: Um Guia de Treinamento com Paralletes.” Este programa inclui lições para iniciantes, intermediários e avançados. Tem conteúdo suficiente para mantê-lo ocupado por muitos anos.

Trabalhe nos exercícios do Guia de Treinamento com Paralletes e marque e date cada exercício ao realizá-lo. Se tiver dúvidas sobre sua técnica, grave ou fotografe seus esforços e compare sua execução com o texto e as fotos do guia de treinamento.



Parallettes Feitas em Casa (continuação...)

A lista de exercícios a seguir foi extraída do guia. Seria um grande feito completar essa lista em um ano.

-
- Tuck Sit
 - L-Sit
 - Tuck Planche
 - Pressão de Straddle para Parada de Mão Contra a Parede
 - Parada de Mão Contra a Parede
 - Flexões de Braço em Parada de Mão Contra a Parede
 - Flexões de Braço 4 de 4
 - Parada de Mão
 - Piruetas Avançadas em Parada de Mão!
 - V Sit
 - Tuck Planche para Straddle Planche
 - L-Sit Press para Tuck ou Straddle Planche
 - Pressão de Straddle para Parada de Mão (sem parede)
 - Pressão Pike para Parada de Mão Contra a Parede
 - Flexões de Braço Planche
 - Piruetas Avançadas 1/1 em Parada de Mão
 - Pirueta Reversa em Parada de Mão!
 - Pressão Pike (sem parede)
 - Pressões com Cabo de Vassoura
 - Planche com Corpo Reto (pés juntos e sobre uma caixa)
 - Pressão de Straddle Planche para Parada de Mão
 - Piruetas Reversas 1/1 em Parada de Mão
-

Além disso, há cinco tipos de pressão para a parada de mão que você deve desenvolver nesta ordem:

- Pressão com braço dobrado, quadril dobrado, perna dobrada
 - Pressão com braço reto, quadril dobrado, perna dobrada
 - Pressão com braço reto, quadril dobrado, perna reta ("rígido-rígido")
 - Pressão com braço dobrado, quadril reto, perna reta ("hollowback")
 - Pressão com braço reto, quadril reto, perna reta ("planche")
-

Todas essas são realizadas sem abertura de pernas. Algumas dessas pressões estão parcialmente incluídas no guia de treino. Completar essa lista em dois anos seria excepcional!

Muitos de nossos atletas, se não a maioria, estão totalmente envolvidos e comprometidos com um esporte. Para esses atletas, o WOD (Treino do Dia) e seu treinamento esportivo e prática consomem toda a energia disponível para atividade física. As agendas desses atletas estão cheias.

Outros CrossFitters não estão comprometidos com um esporte específico e têm a opção emocionante de explorar vários esportes de maneira mais casual e praticar exercícios e habilidades projetados para melhorar a aptidão neurológica (coordenação, agilidade, precisão e equilíbrio). Muitos desses atletas são soldados, policiais e bombeiros, e para eles, o fitness é o esporte. Esses indivíduos incluem nossos melhores atletas.

Pensando precisamente nesses atletas, estaremos cada vez mais postando junto ao WOD (Treino do Dia) dicas de desenvolvimento de habilidades, exercícios e habilidades para as parallettes e argolas. Não fique para trás; faça suas próprias parallettes (e compre algumas argolas!).



Greg Glassman é o fundador (com Lauren Glassman) da CrossFit, Inc. e da CrossFit Santa Cruz, e é o editor do CrossFit Journal.