

# Crossfit

## JOURNAL ARTIGOS

## Pontuações no Ergômetro & Treinos de Hall da Fama

Greg Glassman

Os tempos no ergômetro de remo são dominados por atletas mais pesados. Confira as classificações do Concept II para pesos leves e pesados em cada distância. Remar no ergômetro é um jogo para os mais pesados!

As razões para isso são uma mistura complexa de física e fisiologia, e as influências variam de um tipo de ergômetro para outro e de distâncias mais curtas para mais longas. Na verdade, a ciência do remo e dos ergômetros oferece uma ótima oportunidade para revisar muita fisiologia básica, física e matemática.

Tim Granger, da Universidade de Cambridge, desenvolveu um algoritmo que nos permite comparar pontuações de remo em diferentes pesos. Existem algumas limitações inerentes, e Tim explica essas em seu site, mas, no geral, este é um método excelente para equilibrar pontuações de remo para que possamos comparar desempenhos.

Por exemplo, usando este algoritmo, descobrimos que um homem de 220 libras (100 kg) com um tempo de 7 minutos em 2.000 metros equivale a um homem de 165 libras (75 kg) remando 7:30 em 2.000 metros.

É importante notar que o Dr. Granger desenvolveu este algoritmo observando as relações matemáticas dos tempos recordes mundiais em ergômetros em várias distâncias. A importância aqui é que estamos

comparando indivíduos de diferentes pesos por meio de modelos que refletem as relações encontradas entre indivíduos que quase otimizaram o desempenho humano.

Este algoritmo torna uma das ferramentas mais eficazes e desafiadoras do CrossFit, o remador indoor Concept II, em uma experiência ainda mais prática e significativa ao oferecer condições equitativas.

Aqui estão alguns sites ótimos sobre a ciência do remo:

Escada ergo ajustada por peso/sexo/idade (<http://archive.comlab.ox.ac.uk/other/rowing/ergo-ladder.html>).

Design único da Rowperfect (<http://www.rowperfect.com.au/physics.html>) e compensação de peso ([http://www.rowperfect.com.au/fair\\_rower\\_comparison.html](http://www.rowperfect.com.au/fair_rower_comparison.html)).

Da Universidade de Oxford, a física básica do remo (<http://www.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/basics.html#section5>).

Da Universidade de Oxford, a física dos ergômetros (<http://www-atm.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/ergometer.html>).

Fisiologia e desempenho do remo por um renomado fisiologista do exercício e treinador de remo, Dr. Stephen Seiler (<http://home.hia.no/~stephens/rowing.htm>).

de 2

## Pontuações do Ergômetro e Treinos do Hall da Fama (continuação...)

### Treinos do Hall da Fama

O que esses três treinos têm em comum é que cada um é completo, sendo simples, desafiador e eficaz. Não conseguimos pensar neles sem rir. (Todos também usam o remo.)

O primeiro é o nosso famoso treino “Fight Gone Bad”. Nesse treino, você se move de cada uma das cinco estações após um minuto. Este é um round de cinco minutos, com um minuto de descanso antes de repetir. Usamos isso em versões de 3 e 5 rounds.

As estações são:

1. Wall-ball – bola de 20 libras, alvo a 2,4 metros.
2. Sumô deadlift high-pull – 34 kg
3. Salto na caixa – caixa de 50 cm
4. Push press – 34 kg
5. Remo – calorias

O relógio não é reiniciado ou parado entre os exercícios. Ao ouvir “girar”, todos os atletas devem se mover para a próxima estação imediatamente.

Um ponto é dado para cada repetição, exceto no remo, onde cada caloria equivale a um ponto.

Com este treino, podemos atribuir um valor inteiro à preparação metabólica para esforços de alta intensidade mistos ajustados aos parâmetros de luta profissional (UFC).

O segundo é o treino “Tabata This”, onde o Intervalo Tabata de 20 segundos de trabalho seguido de 10 segundos de descanso repetido 8 vezes é aplicado, por sua vez, ao agachamento, remo, barras, abdominais e flexões, com um minuto de descanso entre os exercícios.

Cada exercício é pontuado pelo menor número de repetições (calorias no remo) em cada um dos oito intervalos. Durante o minuto de descanso/rotação, o relógio

não é parado, mas mantido em funcionamento. A pontuação é o total dos pontos das cinco estações.

Este treino desafia o conceito do intervalo Tabata, mas é tão impactante que se mantém como um favorito da nossa equipe.

Um terceiro treino clássico do CrossFit é o elegante treino “remo/ thruster/pull-up”, com 1.000 metros de remo, 45 libras – 50 repetições de thruster (agachamento frontal profundo/ push-press), e 30 pull-ups. Este treino desafiador é pontuado pelo tempo necessário para completar todos os exercícios. Experimente diferentes ordens dos três exercícios e compare os tempos.

Estes três treinos podem ser usados para quantificar sua capacidade de uma forma que reflete o modelo de aptidão do CrossFit.



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