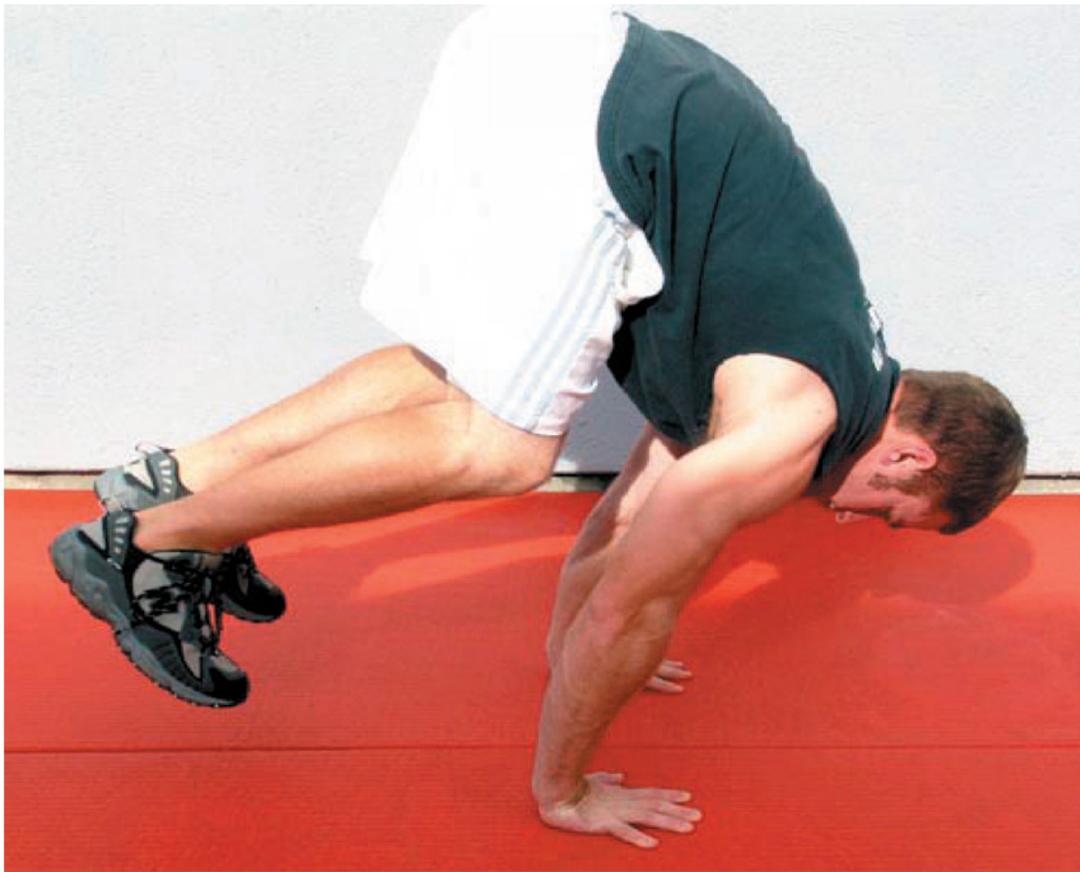


the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Paradas de Mãos

Greg Glassman



Paradas de mãos, caminhar sobre as mãos e exercícios de equilíbrio são essenciais para desenvolver seu potencial atlético e são componentes fundamentais para se tornar um “CrossFit”.

Historicamente, esses exercícios foram chamados coletivamente de “equilíbrio de mãos” e fizeram parte integral da cultura de força e saúde desde a antiguidade, embora hoje em dia o equilíbrio de mãos pareça ter se tornado raro.

de 6

Examinar as questões gêmeas “o que foi perdido por essa extinção?” e “o que o equilíbrio de mãos oferece que o torna essencial?” é o objetivo do Jornal deste mês. As respostas a essas perguntas motivam um desafio para nossos leitores no Ano Novo.

A análise rápida e óbvia dos benefícios do equilíbrio de mãos incluiria melhor equilíbrio e aumento da força dos ombros, e embora isso seja preciso, encerrar a análise aqui não aborda as vantagens únicas desse treinamento.

Existem inúmeros protocolos eficazes para aumentar a força dos ombros e o equilíbrio, mas treinar a parada de mãos e os exercícios de pressão na parada de mãos melhora a propriocepção e a força do core de maneiras que outros protocolos não conseguem. Vamos analisar essa afirmação mais de perto.

Ficar de cabeça para baixo expõe o atleta a, para muitos, um mundo completamente novo. Psicologicamente, fisicamente e fisiologicamente, a inversão é algo de outro mundo. Passamos cerca de dois terços da nossa vida em pé e um terço em repouso. Quando de cabeça para baixo, a maioria de nós perde o fôlego, a orientação e a compostura. O que isso significa para um atleta desequilibrado por um oponente ou acidente é desastroso. A diferença entre tropeçar e cair de pé versus quebrar os dentes é profunda. As quedas de ciclistas não se parecem com as de halterofilistas.

Combate, natureza, sobrevivência e esporte favorecem indivíduos que mantêm a consciência corporal e espacial, independentemente da orientação no espaço tridimensional. A parada de mãos é pré-requisito para estrelas, cambalhotas, rodas, aéreos e flips, cada um dos quais treina para resultados geralmente favoráveis ao ser lançado no espaço. A parada de mãos é o primeiro passo para desenvolver uma capacidade felina de cair de pé.

Ficar de mãos para cima também altera dramaticamente a cadeia cinética normal necessária para ficar em pé. Na parada de mãos, uma base muito mais fraca sustenta o corpo enquanto simultaneamente eleva o centro de gravidade do corpo em um mundo de cabeça para baixo. As coisas não ficam mais estranhas.

Quando em pé, o quadril é o foco de controle e alavancagem. Na parada de mãos, o foco muda para o ombro. Essa mudança não apenas ajuda a desenvolver “ombros fortes como quadris”, mas também apresenta um conjunto de exigências únicas para o core do corpo.

Muitos dos padrões comuns de recrutamento motor encontrados

ao estender o tronco e o quadril enquanto está em pé são invertidos ao pressionar para uma parada de mãos. A enorme dificuldade que o iniciante encontra em levar o quadril sobre os ombros e as mãos se deve à completa confusão de ativar os extensores das costas do ombro ao quadril. Enquanto em pé, a tarefa de estabilização da linha média envolve manobrar o torso em relação à base de apoio — quadris e pés. Enquanto de cabeça para baixo, a tarefa de estabilização da linha média requer levar os quadris sobre a base de apoio — ombros e mãos. A diferença é profunda e para a maioria de vocês será o principal obstáculo para pressionar para uma parada de mãos, não a falta de força!

Da mesma forma, um recrutamento potente e em grande parte desconhecido dos abdominais é necessário ao pressionar para uma parada de mãos.

Embora altamente desenvolvidor da força do core e de adaptações neurológicas como coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio, o ponto mais importante a ser feito é que caminhar com as mãos e pressionar para a parada de mãos são movimentos de entrada para grande parte do corpo de movimentos de ginástica e que o treinamento de ginástica, mesmo de movimentos rudimentares, não tem igual para o treinamento do core ou neurológico.

O valor do treinamento de movimentos de ginástica para estabilização da linha média, força do torso e controle do quadril é tão tremendo que torna a maior parte do que é amplamente concebido como “treinamento do core”, incluindo o treinamento com bola “suíça” ou de “estabilidade”, absolutamente ridículo. A bola suíça é para o treinamento do core como o BowFlex é para o treinamento de força – melhor do que nada.

Seria razoável perguntar “Se o treinamento de ginástica, e especificamente o equilíbrio de mãos, são tão desenvolvidores, por que essa modalidade de treinamento não é mais comum?” Talvez sejamos as pessoas erradas para responder a essa pergunta, pois o treinamento de ginástica é essencial para nosso modelo de condicionamento físico, mas não podemos deixar de apontar que a tendência de mercado para o condicionamento físico, nos últimos quarenta anos, tem sido em direção a protocolos menos técnicos, extenuantes e eficazes. Essa tendência corrompeu o treinamento físico até mesmo na universidade e nos programas de treinamento policial e militar.

Embora combater essa tendência faça parte de nosso estatuto, recentemente sentimos que não fomos inteiramente bem-sucedidos em inspirar maior esforço e comprometimento aos nossos amigos que exploram o reino da ginástica. As dificuldades para motivar um treinamento de ginástica mais intenso através da Internet e deste Jornal são óbvias e

Paradas de mão (continuação...)

formidável, mas claramente superável. Temos um plano.

Estamos pedindo a cada um de vocês que se comprometa a fazer uma parada de mão e depois andar 30 metros sobre as mãos dentro deste ano, 2004. Para isso, estamos oferecendo três exercícios simples no chão que queremos que vocês incluam como aquecimento para todos os treinos que não envolvam pressão e como “resfriamento” para os treinos que envolvam.

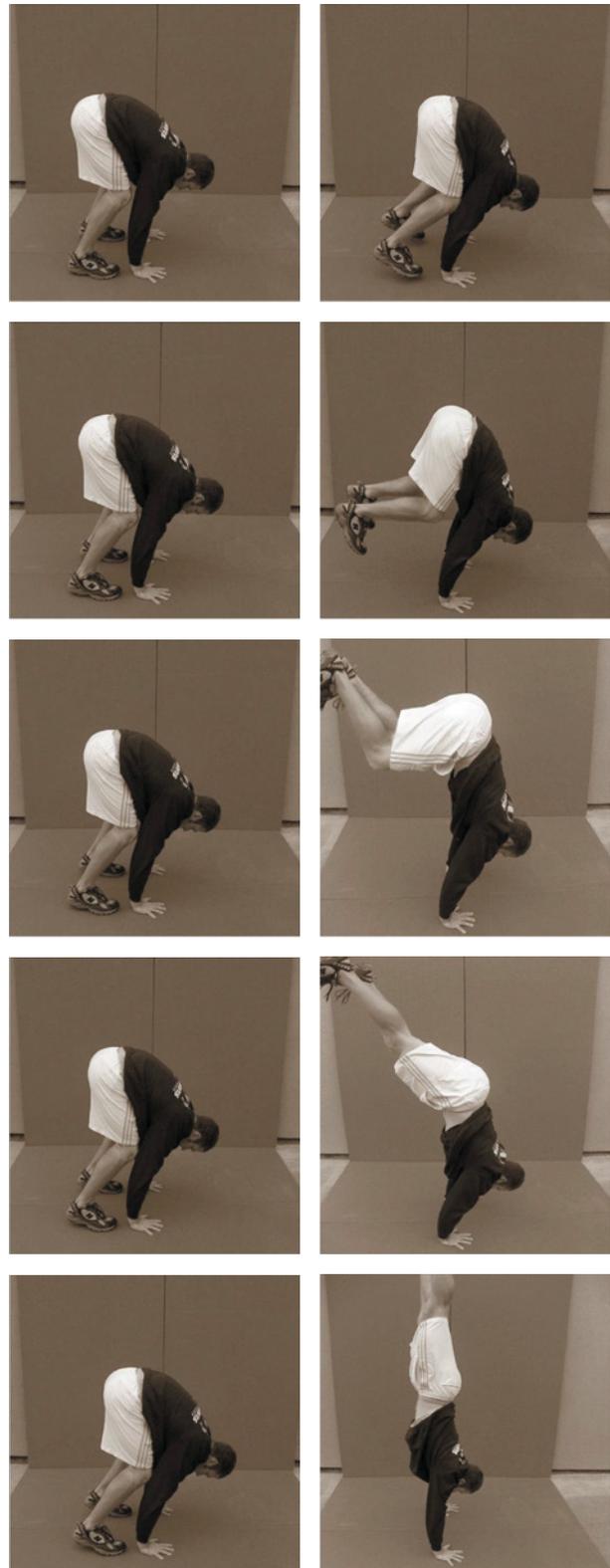
Aqui estão os exercícios:

“Decolagens”

Fique em pé com os pés na largura dos ombros. Coloque as mãos no chão, logo fora e à frente dos pés. Na preparação, flexione os braços, pernas e ombros o mínimo possível enquanto flexiona ao máximo os quadris. Esta posição é semelhante a um alongamento para tocar os dedos dos pés - muito semelhante. Em seguida, incline-se lentamente para frente, elevando-se nas pontas dos pés e transferindo suavemente o peso dos pés para as mãos até que os pés se levantem suavemente do chão. O desafio é trazer os quadris sobre as mãos. Não pule nem se impulse! Quando os pés saírem do chão, levante-os para o céu para completar a parada de mão. Realize de três a cinco decolagens em cada treino.



Levante e incline seus quadris A diretamente sobre sua base de apoio B



“Aterrissagens”

Dê um impulso ou salte para a parada de mão e, após segurar por três segundos, leve os pés em direção ao chão o mais devagar que puder. O desafio é manter seus quadris sobre as mãos o máximo possível. Uma aterrissagem perfeita posiciona seus pés entre as mãos de forma suave e lenta, o que pode levar anos para dominar. Realize de três a cinco aterrissagens em cada treino.



“Chutes”

Dê um impulso ou salte para a parada de mão contra uma parede. Da primeira vez, mantenha a parada de mão o máximo que puder, até um minuto, brincando com o ponto de equilíbrio ao empurrar suavemente a parede com os calcanhares. No segundo exercício, tente caminhar sobre as mãos. Dê pequenos passos e anote a distância percorrida. Alterne esses esforços até completar dois de cada, totalizando quatro em cada treino.



Paradas de mão (continuação...)

Recomendamos que esses exercícios sejam realizados nesta ordem e após um aquecimento estilo CrossFit, com um circuito de agachamentos, flexões, ou movimentos calistênicos semelhantes.

Tudo bem se suas decolagens não forem perfeitas ou se suas aterragens parecerem desastres; continue praticando. Se esses exercícios parecem impossíveis, não se desanime. Suas dificuldades não significam que eles não são adequados para você.

Para cada exercício, na preparação, coloque as mãos na largura dos ombros com os dedos bem abertos e voltados para frente. Mantenha os olhos focados em um ponto entre suas mãos.

A decolagem é um genuíno impulso para uma parada de mão – o primeiro e mais fácil passo. Quando dominado, você aprenderá a fazer isso com braços e pernas perfeitamente retos, o “stiff-stiff”. Após isso, vem o impulso com corpo reto (quadril e pernas), braços dobrados – o “hollow back”. Finalmente, o impulso definitivo no chão, barras paralelas, ou argolas, o corpo reto, braços retos – o “planche press”.

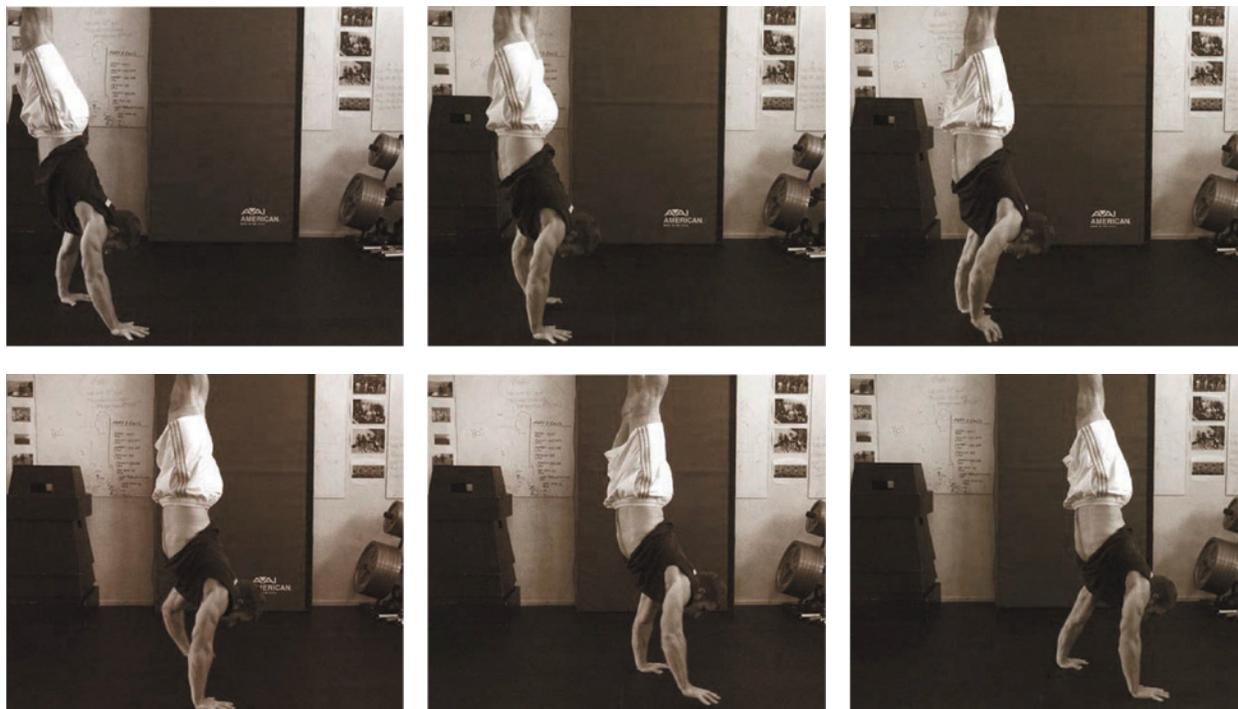
As aterragens ensinam controle e trabalham a parte “negativa” ou excêntrica do impulso para uma parada de mão. A maioria dos movimentos e posturas de força na ginástica são aprendidos, em

grande parte, trabalhando o negativo até que você consiga desacelerar o movimento até parar. Isso acontece muito antes da parte concêntrica do movimento ser possível. A cruz de ferro, planches e outras escalas e alavancas sempre foram treinadas com sucesso dessa forma.

Os impulsos te dão mais tempo de cabeça para baixo e, claro, te expõem a caminhar sobre as mãos e a desenvolver competência geral em se mover, equilibrar, e controlar seus movimentos enquanto invertido. Meça seu progresso pelos passos dados ou pela distância percorrida – ambos funcionam. O objetivo é 30 metros.

Cada um desses exercícios deve ser praticado inicialmente contra uma parede. À medida que sua confiança, equilíbrio, flexibilidade e força melhoram, você vai querer mover esses exercícios para longe da parede e para o espaço aberto. O medo de cair para trás é grande, mas você pode gerenciá-lo aprendendo a cair de forma segura.

Existem dois métodos comuns para cair de forma segura. O primeiro é fazer uma rotação de $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ durante a queda e aterrissar de pé. O segundo método é encostar o queixo no peito, arredondar as costas, e deixar os braços suavemente te levarem ao chão onde você rolará até uma posição sentada. Pratique e domine ambos os métodos em colchonetes – ambas as habilidades são críticas para movimentos futuros.





Método de saída

Método de saída 2

Recursos

- . Anéis – Métodos, Ideias, Curiosidades, História, Ivan Cuk, PhD e Dr. Istvan Karacsony
 2. Jeff Gothard, *Equilibrismo e Proezas com Peso Corporal*, MILO Março 2000, Volume 7 – Número
 - . Jeff Gothard, *Equilibrismo (Parte II): Prensas e Piruetas*, MILO Junho 2000, Volume 8 – Número
 - . Jeff Gothard, *Equilibrismo (Parte III): Questões de Prensas*, MILO Setembro 2000, Volume 8 – Número 2
 - . Jeff Gothard, *Equilibrismo (Parte IV): Juntando Tudo*, MILO Dezembro 2000, Volume 8 – Número
 6. http://www.amgym.com/tt/index_6_cfm
 7. <http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/2000/2/stillrings.html>
 8. <http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/997//handstand.html>
 9. <http://www.naturalstrength.com/history/detail.asp?ArticleID=2>
 0. http://www.crossfit.com/discus/messages/2/html#POST_609
- American Gymnast, *Guia de Treinamento em Parallette* (clique em "Próximo" no final da página)