

the
CrossFit
JOURNAL ARTICLES

Macroescalada

Greg Glassman



Paleoantropólogos nos dizem que nossos ancestrais deixaram as árvores para viver no chão há milhões de anos. Hipóteses concorrentes atribuem essa mudança de uma locomoção predominantemente arbórea para terrestre a pressões alimentares, sociais ou termorregulatórias. De qualquer forma, há um forte consenso entre os cientistas de que nossa herança está profundamente enraizada tanto na escalada quanto no bipedalismo, ou seja, tanto balançar nas árvores quanto andar sobre duas pernas.

1 de 9

Macroescalada (continuação...)

Embora quase todos os nossos movimentos regulares hoje sejam bipedes, o valor das habilidades de escalada para sobrevivência, fitness e combate é crítico e amplamente subdesenvolvido, mesmo em atletas “elite”. Nesta edição do CrossFit Journal, estamos oferecendo algumas ferramentas e técnicas para corrigir esse desequilíbrio dos domínios funcionais.

No sentido mais amplo e útil, a distinção funcional entre habilidades arbóreas e terrestres é que as habilidades arbóreas são ricas em movimentos de puxar, enquanto os movimentos bipedais geralmente envolvem extensão do quadril e movimentos de empurrar. Como consequência dessa distinção e da falta de habilidades de escalada nos programas de fitness, a capacidade de puxar dos atletas modernos é lamentavelmente deficiente. Compare brevemente o número de movimentos de empurrar com os de puxar disponíveis em nosso treino normal. Flexões, mergulhos, flexões de mão, supino, desenvolvimento e arremessos versus, o que, barras e talvez escalada em corda?

Ao discutir a escassez de movimentos de puxar no treinamento físico, muitos sugeriram considerar os componentes de “puxar” dos levantamentos de arremesso e arranco. No entanto, é nossa opinião que esses movimentos têm muito mais em comum funcional e anatomicamente com movimentos de empurrar do que com o puxar exigido na escalada em corda ou barras. O “puxar” dos levantamentos de arremesso e arranco move o braço superior para longe do corpo e se origina do trapézio e dos deltóides anterior e médio, em vez de mover os braços mais próximos do corpo com os dorsais, deltóide posterior e bíceps, como requerido nas barras ou escalada em corda.

Mesmo o repertório de musculação, que inclui remadas com cabo sentado, remadas inclinadas, remadas com um braço e roscas, inclui mais movimentos de puxar do que o treinamento de peso mais funcional e de desenvolvimento como halterofilismo e levantamento de potência, mas a motivação e o valor por trás desses movimentos são um pouco mais anatômicos ou cosméticos do que funcionais.

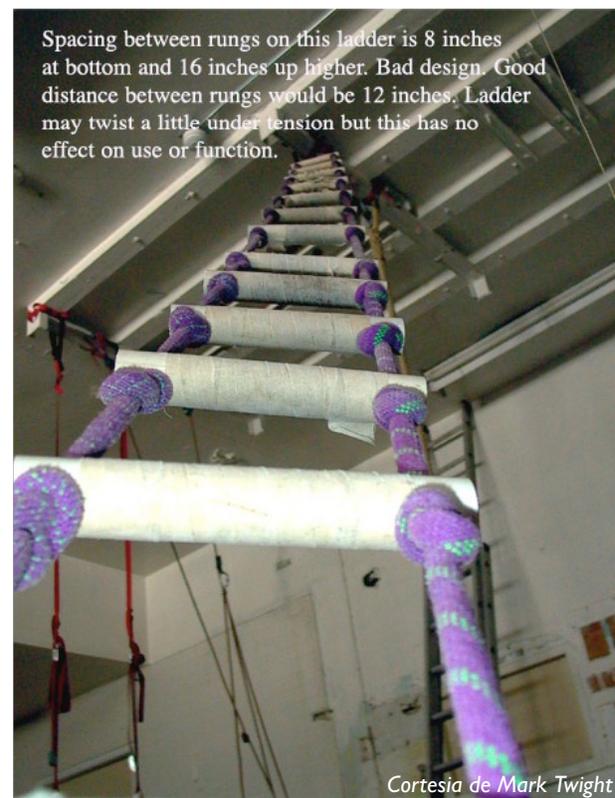
Acreditamos que o semi-puxar dos levantamentos olímpicos, juntamente com barras regulares, oferece um regime de puxar superior ao do fisiculturismo, mas ainda é deficiente em puxar. Vamos corrigir essa deficiência.

O regime CrossFit há muito tempo inclui argolas, barras de tração e escalada em corda, mas este mês introduzimos duas novas ferramentas para nossa comunidade: a rede de carga e a escada Bachar. Com essas novas ferramentas, conseguimos construir uma rede de escalada que oferece infinitas combinações de movimentos e tipos de puxar que são extremamente desafiadores e maravilhosamente envolventes.

A adição da escada Bachar e da rede de carga, quando combinadas com a corda de escalada, contribui para o desenvolvimento do que para nós é um subdomínio da ginástica que chamamos de “macroclimbing”. Nosso foco e objetivo no macroclimbing é trabalhar com escaladas menos técnicas e sutis do que as associadas ao “bouldering” ou escalada esportiva.

Como vemos, as vantagens imediatas do macroclimbing são que ele foca em grupos musculares maiores, coloca menos estresse nas delicadas tendões e ligamentos das mãos e dedos, exige menos habilidade técnica e tem aplicação mais imediata e funcional para sobrevivência, combate e fitness. Nossa comunidade é tão provável de precisar escalar cercas, árvores, varandas e telhados quanto rochas.

Existem dois outros aspectos do macroclimbing que terão interesse particular para a comunidade CrossFit. Primeiro, as aplicações das artes de grappling dos movimentos de puxar de grandes músculos são imensas. Em segundo lugar, aumentar o repertório de componentes de escalada de alguma forma reorganizou o ranking da destreza de nossos atletas. Essa reorganização ou reclassificação de nosso



Macroescalada (continuação...)

atletas é em parte devido à mudança em direção ao “pequeno” nas guerras entre “grande e pequeno”, mas mais importante ainda é o medo de altura, mesmo alturas muito baixas, que tem destronado vários de nossos performers indomáveis – homens e mulheres. Vários atletas intrépidos, novamente homens e mulheres, do meio da classificação têm derrotado algumas estrelas, o que tem sido não só incrivelmente divertido, mas também saudável para todos.

A escada Bachar era completamente desconhecida para nós até que Mark Twight, o lendário alpinista e autor de *Extreme Alpinism* e *Kiss or Kill*, nos visitou no final do ano passado. Assim que Mark descreveu a escada e explicou que ela era fundamental para desenvolver grande força de escalada, decidimos construir algumas dessas 'feras'.

O escalador John Bachar desenvolveu a escada que leva seu nome em meados dos anos 1980. A escada Bachar é simplesmente uma escada de corda tensionada suspensa em um ângulo. Recomenda-se que a escada seja montada a 45 graus, mas tínhamos duas vigas convenientes que queríamos conectar, então nossas escadas acabaram ficando mais próximas de 60 graus, embora tenhamos lido recomendações de 20 a 30 graus em várias referências.

Embora a escada Bachar seja creditada por desenvolver força de elite na escalada, também tem a reputação de causar lesões. O consenso atual entre os escaladores de elite é que a escada não é diretamente culpada. As lesões associadas à Escada Bachar são tendinite do cotovelo e lesões de separação no ombro. Descidas rápidas e agressivas e dosagens imoderadas ao aprender a usar a escada provavelmente são responsáveis pela maioria dessas lesões. Em nossa experiência inicial e limitada com a Escada Bachar, o consenso entre nossos atletas é que ela não apresenta maior risco de lesão do que a corda ou os anéis de escalada. O conselho do escalador Neil Gresham de que “usada corretamente, com controle e descanso apropriado, as escadas Bachar podem fornecer um meio seguro, divertido e altamente eficaz de desenvolver força e potência na parte superior do corpo para escalada” ressoou bem com nossa experiência e intuição.

John Bachar uma vez ofereceu uma escada comercial, mas, infelizmente, elas não estão mais disponíveis. A Pacific Fibre and Rope Co. oferece escadas de corda com cavilhas de madeira disponíveis em comprimentos, larguras e tipos de corda (manila ou Poly Dacron) e diâmetros personalizados. Nós, no entanto, optamos, em grande parte graças à generosa assistência de Mark Twight, por fazer nossas escadas Bachar do zero.

Precisamos admitir desde o início que não somos inclinados por tempo e temperamento para fabricação de quase qualquer tipo. Mas, este projeto foi muito divertido e o produto final ficou não apenas bom, mas ótimo! Cada escada é construída com tubo de PVC de 1” schedule 40, corda de escalada usada e polias de travamento (auto bloqueio), mosquetões e, no nosso caso, olhais, arruelas e porcas para fixação em nossas vigas de laminação coladas.

Compramos uma serra de meia-esquadria para cortar o tubo de PVC e uma furadeira de bancada para perfurar os buracos. Um de nossos amigos aventureiros cortou seu tubo e perfurou seus buracos à mão e o produto resultante era certamente utilizável. Compramos as ferramentas elétricas por uma combinação de preguiça, desejo de precisão, habilidades incertas e em antecipação de fabricarmos mais regularmente no futuro.

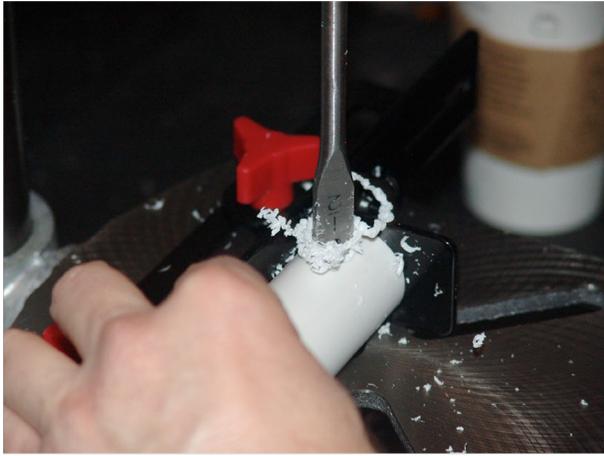
Começamos com o conhecimento de que queríamos abranger as duas principais vigas nas quais nossas barras de puxar, cordas e anéis estão fixados. Uma dessas vigas tem 8 pés de altura e a outra 15 pés. De centro a centro as vigas são separadas por 11 pés, que se tornariam o comprimento total de cada uma de nossas duas escadas. Foi recomendado que colocássemos nossos degraus a 12 polegadas de distância, então usamos 9 degraus para cada escada, deixando um pé de espaço de trabalho acima e abaixo de cada degrau.

Cada escada é construída a partir de um único fio de corda. Usamos uma corda de escalada de 11 mm, e cada escada foi construída a partir de um comprimento de 30 pés.

Fizemos 9 degraus para cada escada, totalizando 18 degraus. Fizemos cada degrau de PVC com 9 polegadas de comprimento e perfuramos um buraco de meio polegada de diâmetro em ambas as extremidades com o centro do buraco a 5/8 de polegada da extremidade. Lixe os degraus com lixa de grão médio apenas o suficiente para deixá-los ásperos.



Macroescalada (continuação...)



superfície. Isso ajudará a aceitar o magnésio. Não lixe os buracos.

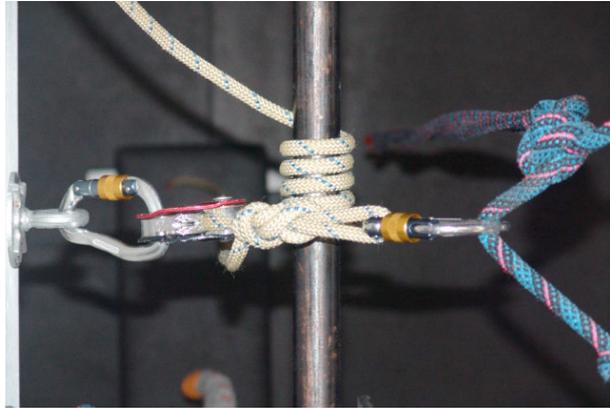
Comece com uma corda de comprimento 2,5 vezes maior que o comprimento total desejado da escada. Encontre o meio e faça um nó em oito a partir desse ponto. O meio dessa corda ficará acima do degrau superior da escada. O laço formado pelo nó em oito no topo permite ajustar a altura do degrau superior. O nó em oito é o único nó usado para fazer a escada e tem a vantagem de ser um bom “parador” enquanto ainda é relativamente fácil de desfazer após apertado. O mosquetão não irá no laço, mas ficará “abaixo” dele.

Em seguida, passe as extremidades livres opostas ao laço superior pelos buracos que se tornarão o degrau superior. Quando o degrau estiver mais ou menos na posição desejada, suba com um nó em oito na extremidade livre até que ele pare abaixo do degrau. Sem apertar os nós em oito, passe cada degrau seguido por um par de nós em oito, deixando cerca de 30 centímetros de espaço entre os degraus. O nó em oito é importante; um nó simples também funcionará para parar o degrau, mas pode ser impossível de desfazer após a escada ter sido carregada ou tensionada.

Então, com a escada disposta com o topo preso a um objeto bastante imóvel, faça os ajustes de cima para baixo, prendendo cada degrau contra um par de nós em oito ajustados e apertados antes de medir e prosseguir para o próximo degrau. Este é um processo bastante trabalhoso, pois cada nó precisa ser fixado em cerca de 27 centímetros e o degrau puxado para ajustar o nó e o degrau na marca de 30 centímetros. Muitos nós se ajustarão acima ou abaixo de 30 centímetros e precisarão ser refeitos se você



Macroescalada (continuação...)



Parte inferior da escada

queremos espaçamento preciso e degraus paralelos. (Não temos certeza se isso é importante, no entanto.)

Faça outro nó em oito com as pontas livres na parte inferior da escada para completá-la.

O topo da escada pode ser fixado em um olhal com o mosquetão “abaixo” do laço superior. Um mosquetão preso “acima” do laço inferior se conectará a outro laço feito de uma única corda adicional. Esta corda passa por uma polia de travamento usada para ajustar a tensão na escada. Fixamos a polia de travamento a outro mosquetão preso em um olhal fixado na viga inferior.



Topo da escada

Se você não tiver uma viga de madeira por onde possa passar facilmente um olhal e ferragens, é melhor prender os mosquetões nas duas extremidades a algum objeto imóvel com uma fita tubular de nylon de 1". Você pode amarrar com segurança a fita tubular de nylon em qualquer objeto imóvel, mas é essencial usar um nó de água para isso.

Ajustar a tensão da sua escada é simplesmente uma questão de puxar com várias pessoas na ponta livre da corda que passa pela polia de travamento. A escada precisará ser reajustada várias vezes até que a corda pare de esticar.

Usar a escada é bem simples. Voltando novamente a Neil Gresham: “O exercício básico é subir a escada usando degraus alternados, de preferência sem usar os pés ou com um pé para auxílio, se necessário. Isso simula o padrão biomecânico de escalada de forma mais eficaz do que um puxão básico, principalmente porque os braços estão em alturas diferentes. Isso cria uma coordenação contínua



Nó de água

Macroescalada (continuação...)



alterne entre puxar (com o braço da frente) e empurrar (com o braço de trás), assim como uma troca adicional entre força dinâmica (ao subir) e força isométrica (ao travar e alcançar para cima). Além disso, se escalado rapidamente usando a técnica de deadpointing para se mover entre os degraus, as escadas Bachar podem ser igualmente eficazes para desenvolver potência explosiva na parte superior do corpo e tempo de reação.

Com exposição regular a doses medidas, nossa equipe sobe a escada para trás, para frente, com e sem pernas. Forramos a zona de queda com colchões de ginástica e dobramos a proteção para os ousados, talentosos ou apavorados. Orientamos nossa equipe a manter os ombros ativos – longe dos ouvidos e sob tensão – e praticar braquiação – balançar com os braços relativamente retos, como macacos. Em média, a escada Bachar é um grande sucesso com nossa equipe. As escadas vão servir como um incentivo poderoso para uma boa nutrição; os mais cheinhos não ficam tão animados.

Não deixe a falta de espaço de treino ou altura do teto impedir você de fazer uma escada. Você poderia fazer maravilhas com uma escada que subisse 1,5 metro em 2,7 metros. Isso é perfeito para uma academia de garagem. A inclinação é de 30 graus e quando trabalhada de trás para frente, com e sem pés, em 'L', e por tempo, o estímulo é forte.

Outra adição da CrossFit à nossa rede arbórea é uma rede de carga. Nossa rede é feita de quadrados de 30 centímetros de Dacron revestido de polipropileno, ou Poly Dacron, e mede 4,5 metros por 2,1 metros. Nós a penduramos em parafusos de olhal ao longo de nossa viga de 4,5 metros de altura como uma cortina. Com eslingas de escalada de Kevlar, podemos ajustar



Ombro ativo pendurado



Ombro passivo pendurado

Macroescalada (continuação...)



o comprimento da cortina ao protocolo pretendido. Atualmente, ela está reunida com uma cortina de cerca de três pés quadrados pendurada em quase quinze pés, a 12 pés acima do chão. Subir a rede completa com pernas e braços é realmente fácil. Quase qualquer pessoa que se mova pode escalá-la, mas atravessar a cortina pendente de rede com o braço é surpreendentemente difícil. A rede tem a incrível e maravilhosa propriedade de que o ponto alvo de cada alcance sobe dramaticamente à medida que o braço traseiro solta e avança. Em uma travessia lateral, o atleta subirá e descerá repetidamente antes de chegar ao outro lado. Cada passo é surpreendentemente difícil.

Escalar a borda pendente da rede de carga sem os pés, porque oferece um alvo móvel, é muito mais difícil do que escalar a escada Bachar.

Compramos nossa rede de carga da Pacific Fibre and Rope Company. Eles fazem parte dos nossos sonhos há muito tempo. Eles fornecem para muitos varejistas de equipamentos de ginástica e oferecem uma variedade de redes de carga, escadas de corda, redes de passadiço, pontes de Burma e cordas de escalada.

Durante o ano passado, nossa única corda de escalada, uma manilha de 1-½ polegada, começou a desfiar como um macaco sarnento. Inicialmente, não estávamos interessados em cordas sintéticas, mas após ver uma corda Poly Dacron usada na Santa Cruz Gymnastics e conversar repetidamente com Ron Goldman na Pacific Fibre, adquirimos não só uma rede de carga Poly Dacron, mas também seis cordas de escalada Poly Dacron (quatro regulares e duas com nós) equipadas com ferragens e enviadas para nós. As cordas Poly Dacron devem manter sua integridade e melhorar sua pegada com o uso e giz ao longo de décadas.



Pendurei três das novas cordas, a rede de carga e ambas as escadas Bachar em uma rede que também inclui nossa barra principal de pull-up, anéis e arnês de segurança. As possibilidades de rotas são infinitas e os tipos de escalada são amplamente variados. Já nos apaixonamos por rotas competitivas que envolvem subir a escada seguida de uma descida de corda (tanto a escada quanto a corda sem usar as pernas) com uma breve parada no chão para arremessos de kettlebell (difícil), thrusters (mais difícil) ou hang squat cleans (mais difícil ainda), e subir novamente pela escada. Cinco rodadas cronometradas são devastadoras.

Exigir que os escaladores atravessem a rede de carga no topo da escada e cruzem uns aos outros na rede para descer na corda oposta é divertido de assistir através dos dedos. Permitir contato físico entre competidores na travessia está nos planos.

Não vamos entrar nas ideias para jogos que foram propostas e arquivadas desde a instalação da rede de escalada.

Referências

Agradecimentos especiais a Mark Twight, Diretor de Treinamento, Mountain Mobility Group, LLC, info@mountainmobilitygroup.com, por tudo que fizemos certo e desculpas pelas partes que podemos ter cometido erros.

<http://www.grivelnorthamerica.com> Grivel North America. Equipamentos de escalada.

<http://store.karstsports.com/petp07mintra.html> Polia autoblocante Petzl. Esta foi a polia que usamos.

www.pacificfibre.com Pacific Rope and Fibre é extremamente útil (peça por Ron Goldman) e eles podem fabricar o que você precisar.

<http://www.jqjacobs.net/anthro/paleo/bipedalism.html> As origens do bipedalismo

<http://geert.com/HumEvGrip.htm> O desejo por pressão de pegada

<http://brmrg.med.virginia.edu/knots/water.html> Nó de água

<http://brmrg.med.virginia.edu/knots/fig8.html> Nó em oito

http://www.planetfear.com/article_detail.asp?a_id=187 Deadpointing e outras técnicas.

<http://www.judoinfo.com/ukemi.htm> Técnicas de queda do Judô

<http://www.norberts.net/gymnastics.htm> Norbert's é nosso fornecedor favorito de colchonetes, cintos de segurança e muitos outros equipamentos.

<http://www.varsity.com/index.asp?article=15> Esta técnica de recepção no cheerleading deve ser aprendida por treinadores e ensinada a equipes especiais e atletas mais capacitados.



Macroescalada (continuação...)

Mais do que algumas ideias envolvem lançar bolas medicinais nos escaladores.

Agora também temos a possibilidade de realizar treinos completos fora da academia, onde técnicas de aterrissagem, observação e queda são importantes e precisam ser pesquisadas, aprendidas e praticadas por treinadores e atletas. Entre as comunidades de artes marciais, ginástica e até cheerleading, você pode encontrar várias fontes ricas em técnicas de queda e observação na Internet.

Este trabalho manual com nós, mosquetões, cordas, redes, polias e PVC foi instrutivo e abre a porta para muitos explorarem um mundo inteiro de habilidades relacionadas à sobrevivência. Desenvolver uma forte capacidade no ambiente arbóreo, ou fora da academia, é um avanço importante no protocolo CrossFit.



Greg Glassman é o CEO e fundador, junto com Lauren Glassman, da CrossFit, Inc. e editor do CrossFit Journal.