



"causar problemas para você"

# Diário de CrossFit

© 2003 Todos os direitos reservados

## Pessoas idosas e crianças

Recebemos e-mails perguntando sobre a adequação do nosso programa para seus filhos, mas ainda mais para seus pais e avós, nossos idosos. Vamos começar por eles.

As necessidades dos idosos e dos atletas profissionais variam em grau, não em tipo. Enquanto um precisa de competência funcional para manter sua independência, o outro requer maestria funcional para manter seu domínio. Melhorar a mobilidade do quadril ajudará um jogador profissional a lançar para a primeira base; também reduzirá as chances de o avô cair na banheira. O agachamento é a ferramenta perfeita para ambos.

Nossos filhos e nossos idosos fazem agachamentos, levantamento terra, press militar, push-jerk, clean and jerk, snatch, pull-up, dip, flexão de braço, supino, extensão de costas/quadril, abdominais e subida em corda. O treino que desafia um boxeador terá um equivalente adaptado para qualquer outra pessoa. Menos peso, menos repetições, mais descanso, o que for necessário para permitir a exposição aos movimentos em uma intensidade desafiadora, mas tolerável, é tudo o que precisamos para atender a maioria das necessidades especiais.



Eventualmente colocamos as senhoras idosas para subir na corda e testar seu máximo no levantamento terra. Elas se tornam mais fortes, seus ossos ficam mais densos, suas posturas melhoram e suas atitudes se iluminam.

Três movimentos, o agachamento, o levantamento terra e o press militar, são nosso ponto de partida com quase todos. No caso dos idosos, esses movimentos têm análogos funcionais necessários para a vida independente. A capacidade marginal de se levantar é outra forma de ver o agachamento. Em qualquer idade, é possível se afastar da incapacidade e buscar uma maior funcionalidade. Não há nada à nossa disposição com maior impacto positivo nos idosos do que um treinamento de força eficaz.

Mulheres com osteoporose podem começar sua jornada no levantamento de peso com um cabo de vassoura. Trabalhamos com uma mulher que chegou a nós originalmente com massa óssea reduzida e a incapacidade de levantar sua neta de 6,3 kg do chão. Ela também não conseguia se levantar de uma posição sentada sem se apoiar nos móveis para ajudar com os braços. Agora, dois anos depois, ela faz um levantamento terra de 31,7 kg, mas igualmente importante, também tem uma densidade óssea melhor que a média. Ela também consegue se levantar (fazer um agachamento) de uma caixa de 25 cm sem hesitar ou trapacear. Seus resultados não são incomuns.

Trabalhamos com as crianças da mesma maneira. Com insistência em uma mecânica quase perfeita, começamos com o agachamento, o levantamento terra e o press militar. A técnica adequada de levantamento é uma ótima ferramenta para ensinar graça e controle a um sistema nervoso pré-adolescente inquieto. Descobrimos que a força e o controle crescem perfeitamente juntos.



Para nossos idosos e crianças, muito peso é qualquer quantidade que não se possa levantar com uma execução quase perfeita. Praticar com cargas pequenas e exigir uma técnica adequada constrói músculo, osso e força suficiente para permitir cargas ligeiramente maiores. Esse é o processo para todos.



Colocamos todas as nossas crianças em um plano para mais barras e flexões. É alarmante a quantidade de crianças que não conseguem fazê-las. Além disso, é completamente antinatural. Para os mais velhos, usamos o Gravitron e tentamos reabilitar a barra fixa e o mergulho, que, mais frequentemente do que pensamos, já existiram.

A consideração mais importante com crianças e adultos é ser mais pacientes, celebrar as pequenas conquistas, trabalhar para dominar a mecânica de todos os movimentos e praticar o 'incrementalismo': ou seja, estabelecer uma base de desempenho e, suavemente, em pequenos incrementos, avançar. Aliás, este é também o nosso conselho exato para implementar uma campanha olímpica.

A conclusão é que todos somos muito diferentes e, no entanto, surpreendentemente semelhantes. Muitas vezes, o segredo está em saber onde procurar semelhanças e onde buscar diferenças. Todos precisamos fazer levantamento terra; nesse aspecto, somos semelhantes, mas não com o mesmo peso; nesse ponto, somos diferentes. Em grande parte, projetamos nosso conceito em torno de perseguir capacidades que são de demanda quase universal. O CrossFit se esforça para treinar habilidades que são valorizadas independentemente da idade, gênero ou esporte. Quem não quer quadris mais rápidos, melhor equilíbrio e um tronco mais forte?

