

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Clean

Greg Glassman

O Rei de Todos os Exercícios

Se não fosse pelo snatch, o clean teria poucos rivais para o título de "Rei de Todos os Exercícios". Curiosamente, começamos nossa análise do clean mencionando o snatch, pois muitos elogios dados ao clean também se aplicam ao snatch. Ao esclarecer desde o início a condição de igualdade do snatch, podemos falar mais livremente sobre as qualidades incomparáveis do clean sem precisar sugerir repetidamente a possível exceção do snatch às qualidades inigualáveis do clean.

Mecânica

O clean é um exemplo puro de funcionalidade. Consiste simplesmente em levantar uma carga do chão até os ombros, onde o objeto geralmente é preparado para ser levantado acima da cabeça. Com o clean, passamos de puxar um objeto de cima para nos posicionarmos abaixo para suportá-lo. (Compare isso com o muscle-up, onde passamos debaixo de um objeto para nos mantermos acima dele.)

Na sua forma mais perfeita, o clean é um processo onde os quadris e as pernas impulsionam um peso para cima desde o chão até cerca da altura do umbigo, então se reposicionam sob o peso com uma velocidade impressionante para capturá-lo antes que se torne incontrolável. O movimento termina com os quadris e as pernas trabalhando novamente para levantar o peso de uma posição agachada até a extensão completa.

A velocidade e a força com que o clean (e sim, o snatch) manipulam as cargas conferem-lhe propriedades de desenvolvimento que outros movimentos de musculação não conseguem igualar. Os levantamentos terra, agachamentos e supinos nunca alcançarão a velocidade e a força, e portanto o poder, que um clean com cargas maiores exige. Por essa simples



razão, embora esses movimentos sejam importantes, eles não estão no nível do clean. O poder é assim importante.

Qualidades de Desenvolvimento

O clean desenvolve uma força e um poder imensos, mas essa é apenas a parte mais evidente da sua história. (Este movimento complexo contém em si dois exercícios importantes: o levantamento terra e o agachamento.) O clean é único entre os exercícios de musculação porque exige um atletismo extraordinário além da força e do poder.

A experiência de treinar o clean mostrará que a falta de velocidade e flexibilidade suficientes são obstáculos comuns para aprender o clean, e que melhorias em coordenação, precisão e equilíbrio são os maiores desafios de todos.

1 de 9

O Clean (continuação...)

Bandagens e uso de giz

Envolver os pulsos pode aliviar o desconforto ao segurar a barra. Você também pode proteger o polegar para evitar irritações na pele ao usar a pegada em gancho. Use fita atléctica de tecido.

Utilize giz de ginástica e levantamento de peso (carbonato de magnésio) disponível na maioria das lojas de artigos esportivos.

Pegada em gancho

A pegada em gancho aumentará sua capacidade de levantar peso. Embora possa ser desconfortável ou até dolorosa no início, com prática, ela se tornará bastante natural.

Pressione firmemente suas mãos na barra, depois envolva o polegar com os dedos indicador, médio e anelar, mantendo-o contra a barra. O dedo mindinho, não alcançando o polegar, permanece envolto na barra.

Dependendo do tamanho da sua mão, você pode ou não envolver o polegar com o anelar.

Com peso, a barra não fica na mão, mas pendurada nos dedos. A pegada em gancho pode eventualmente aumentar seu clean em 50% ou mais!

Posição e colocação das mãos

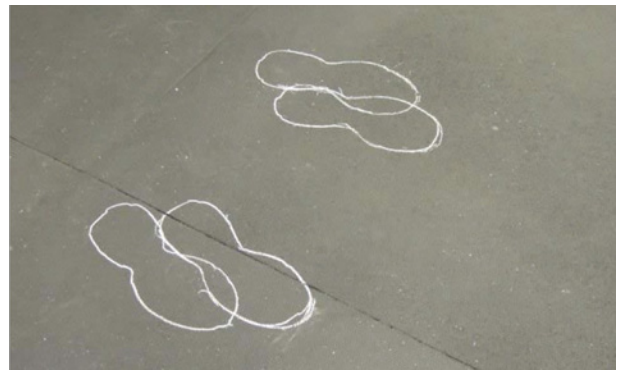
A posição inicial para o clean coloca as pernas e os pés diretamente sob os quadris. Esta posição é ligeiramente mais estreita que a posição do agachamento.

As marcas de giz na foto à direita mostram as posições dos pés para a posição inicial, bem como para a posição de recepção ou agachamento. A posição inicial é mais avançada e mais estreita do que a de recepção.

A posição das mãos é suficientemente larga para evitar que os braços interfiram com as pernas ao levantar do chão.

Por fim, sua posição das mãos será determinada ajustando a pegada para que a barra alcance o ponto de explosão onde você tem a capacidade máxima de extensão do quadril e da perna. Mais informações sobre este tópico mais tarde.

Dave Leys, à direita, está na posição inicial. Seus pés estão nas marcas de giz internas visíveis no canto superior direito. Quando ele se agachar, ele cairá nas marcas externas e traseiras.



O Clean (continuação...)

O Rack

Observe na imagem à direita que o peso está firmemente apoiado no peito e nos ombros de Dave, com os cotovelos voltados para a frente. Essa posição, chamada de 'rack', é essencial para o levantamento de peso e melhora a flexibilidade dos pulsos e ombros.

Pratique a posição de rack com uma carga moderada em um suporte de agachamento. Segure a barra, empurrando os ombros e o peito para cima e para fora, e então posicione-se sob a barra, apoiando-a no espaço formado pelo peito e ombros. A pegada é leve, podendo alguns dedos se soltar da barra; isso é aceitável. As mãos apenas mantêm a barra no lugar.

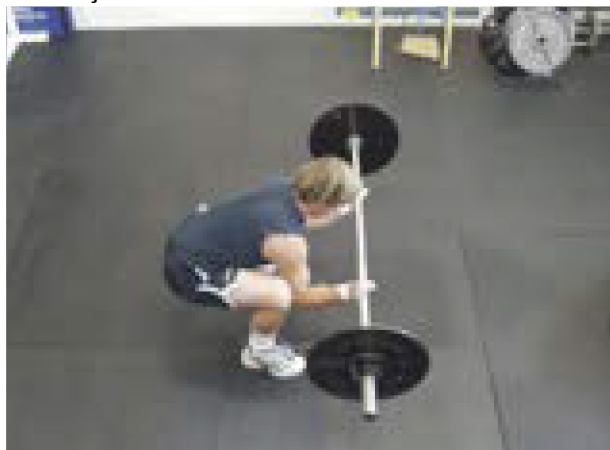


Com a barra apoiada nos ombros, levante-se para retirá-la do suporte de agachamento por alguns centímetros, expondo os ombros, o peito e os pulsos à postura.

Com prática regular, qualquer pessoa pode aprender a 'racker' a barra e até mesmo alcançar um nível de conforto aceitável com a posição. Sem essa técnica, o desenvolvimento do seu clean será desnecessariamente e consideravelmente limitado.

Soltura

Quando um levantamento falha, o que acontece frequentemente, é necessário saber soltar a barra. Convença-se



demonstrando que você pode soltá-la tanto de baixo quanto de cima.

De baixo, abra os joelhos e empurre a barra para frente para deixá-la cair no chão. Mantenha as mãos próximas à barra para controlar sua descida.

De cima, simplesmente abaixe os cotovelos e incline-se ligeiramente. Mais uma vez, mantenha levemente as mãos na barra durante a descida para guiá-la e evitar que ela salte para longe.



O Clean (continuação...)

Técnica – O Levantamento

O movimento começa essencialmente como um levantamento terra. A barra é posicionada diretamente acima dos pés. Os ombros estão ligeiramente à frente da barra.

Nada está relaxado na posição inicial. O peito está erguido e inflado; os dorsais e tríceps estão firmemente contraídos juntos.

Os braços estão estendidos com o interior dos cotovelos voltados um para o outro. As mãos, com uma pegada de gancho, podem estar ligeiramente voltadas para dentro, flexionando um pouco os pulsos.



Tente manter o peito o mais ereto possível e os ombros bem para trás.

À medida que a barra sobe, a direção geral é para cima e ligeiramente para trás. Quando a barra atinge os joelhos, as canelas se tornam verticais e o peso do atleta se desloca do meio do pé para os calcanhares.

Os braços não puxam nada. Pense neles como cintas.

O ângulo de inclinação do tronco permanece constante até que a barra ultrapasse o joelho.



Técnica – O Ponto de Explosão

Aproximadamente dois terços da coxa, a partir do joelho, é onde está o ponto de explosão. Ele possui duas características importantes. Primeiro, é onde a barra toca a coxa ao subir.

Segundo, o ponto de explosão determina a largura da pegada para que a barra toque esse ponto quando você tem a capacidade máxima de extensão dos quadris e das pernas.

O ponto de explosão é levado até a barra, então os quadris e as pernas se estendem de repente, impulsionando a barra para cima.



O Clean (continuação...)

Técnica – O Ponto de Extensão Máxima

Quando a barra roça as coxas, o tronco se endireita, os ombros sobem com força e o atleta dá um leve salto com os pés planos. Este é o ponto de extensão máxima. Os braços ainda não participaram.



do movimento.

O movimento dos ombros e a hiperextensão do tronco levantam a barra para cima e para trás, enquanto o impacto nas coxas durante a explosão tende a empurrar a barra para fora e para cima. A força resultante impulsiona a barra com potência e levemente para trás.



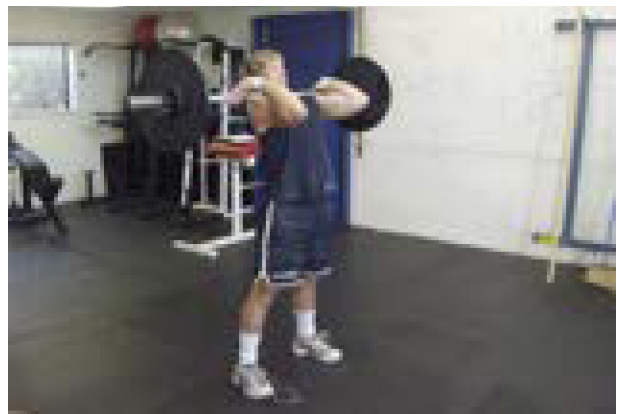
Técnica – A Tração Baixa

No exato momento em que se atinge o ponto de extensão máxima, os quadris se retraem rapidamente para baixo em uma posição agachada. Ao mesmo tempo, os braços puxam o atleta para baixo sob a barra. Esta é a primeira vez que os braços participam do movimento.

Técnica – O Agachamento Frontal

Ao avançar rapidamente os cotovelos, a barra se estabiliza no peito e nos ombros. Comparada à posição inicial, a posição agachada está cerca de dez centímetros mais para trás e um pouco mais larga para permitir um agachamento profundo.

Imediatamente após receber a barra, o atleta completa o movimento realizando um agachamento até a extensão total.



O Clean (continuação...)

Clean com bola medicinal

Sem dúvida, o clean é um movimento avançado. Um front squat e um deadlift tecnicamente corretos parecem ser pré-requisitos óbvios para o clean, mas muitas vezes introduzimos o clean com bola medicinal bem antes que o deadlift e o front squat estejam solidamente estabelecidos.

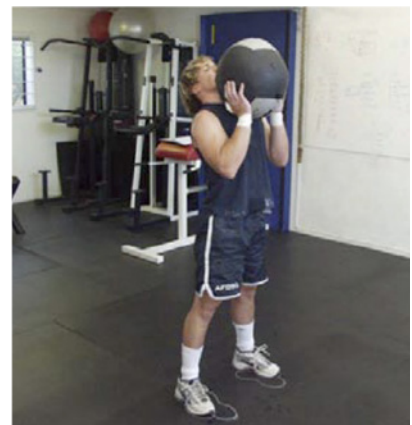
Isso fortalece o deadlift e o squat e introduz a dinâmica empolgante, a funcionalidade e o potencial metabólico do clean.

A bola medicinal é um pouco menos intimidadora que uma barra, pesa menos (começamos com um Dynamax de 8 libras e progredimos até uma bola de 20 libras) e parece sugerir mais a funcionalidade prática do clean do que o clean com barra.

O clean com bola medicinal demonstra efetivamente ao atleta em desenvolvimento a sequência crítica do quadril acelerando o objeto até a extensão máxima, o quadril retornando à posição de agachamento e, finalmente, o quadril agachando o objeto até a extensão completa.

Observe nas fotos as mesmas características fundamentais do clean com barra: decolagem, ponto de explosão, ponto de extensão máxima, puxada por baixo e front squat.

Os cleans com bola medicinal de alta repetição são uma introdução maravilhosa a um dos protocolos de treino mais avançados do CrossFit: o clean e jerk de alta repetição.



Clean e jerk com barra de alta repetição

Apenas arranhamos a superfície do clean. Há elementos como o "scoop" entre a decolagem e o ponto de explosão que omitimos. Nossa esperança aqui é tripla: primeiro, expressar a importância e a potência do clean, segundo, oferecer bases suficientes para ajudá-lo a explorar o movimento de maneira eficaz,

e terceiro, incentivar mais pesquisas, discussões, explorações e treinos do "levantamento mais poderoso do mundo."

Não discutimos plataformas de levantamento, calçados ou o snatch. Deixamos a você a tarefa de aprender tudo o que puder sobre o clean e o levantamento olímpico.

O Clean (continuação...)

Força e o Clean

Observamos que o máximo de clean de um atleta dependerá muito do seu máximo no levantamento terra e no agachamento frontal.

Para levantar um peso do chão com confiança e acelerá-lo significativamente, deve ser um levantamento terra fácil. Qualquer carga que você tentar levantar deve ser fácil para um levantamento terra.

Para se jogar sob uma carga e pegá-la em um agachamento frontal com confiança, deve ser um agachamento frontal fácil. Qualquer carga que você tentar levantar deve ser fácil para um agachamento frontal.

Em geral, incentivamos nossos atletas a aumentar seu máximo combinado de agachamento frontal e levantamento terra para quatro vezes o seu máximo no clean. Isso sugere que, se você deseja um clean de 500 libras, deve desenvolver um levantamento terra de 1.000 libras e um agachamento frontal de 1.000 libras. Em um exemplo menos extraordinário, não espere levantar 200 libras quando seu máximo em agachamento frontal é de 200 libras e seu máximo em levantamento terra é de 300.

Melhorar seu agachamento frontal e levantamento terra é uma maneira segura de melhorar seu clean.

O Clean e o Clean and Jerk

Mencionamos que o clean é um exercício introdutório para o clean and jerk. O clean and jerk não é apenas um dos dois levantamentos olímpicos; também é um movimento extraordinário com uma capacidade inigualável de melhorar sua condição física.

O clean será o elo mais fraco no clean and jerk. Se você conseguir se posicionar sob o peso, provavelmente conseguirá fazer o agachamento e depois levantá-lo acima da cabeça.

Queremos um grande clean para poder realizar um grande clean and jerk, e assim você poderá fazer muitas repetições de clean and jerk.

Nossas fontes favoritas para explorar e desenvolver o clean

- Steve Miller da World Class Coaching, LLC produziu o que consideramos o material instrutivo mais avançado e autorizado sobre o clean disponível na fita de vídeo "The World's Most Powerful Lift". Bob White, um discípulo do Coach Miller, é campeão de levantamento de peso em seu grupo etário no Texas. Bob é engenheiro e sua análise minuciosa da cinemática do clean no final das duas fitas de vídeo do World Class Coaching é realmente revolucionária em sua conclusão surpreendente. A IronMind produz o MILO, o melhor jornal de força disponível, equipamentos fantásticos, fitas de vídeo e pôsteres relacionados ao levantamento de peso e ao treino de força sério. "Development of the Clean and Jerk" de David Webster. David Webster é um treinador lendário de levantamento de peso e seu "Development of the Clean and Jerk" é uma joia de 46 páginas. Disponível apenas na IronMind, este pequeno livro está em quantidade limitada – adquira-o agora. A USA Weightlifting é o organismo nacional de regulamentação do levantamento de peso nos Estados Unidos. A página de Dan John's Lifting and Throwing é um verdadeiro tesouro de informações sérias sobre levantamento de peso. "The Encyclopedia of Weightlifting" de Arthur Drechsler disponível na IronMind. Este gigantesco livro de 500 páginas é dedicado apenas a dois levantamentos – o clean and jerk e o arranco.

O clean é tão completo quanto um exercício pode ser, treina padrões fundamentais de recrutamento motor do centro para as extremidades, e treina e condiciona para aplicar forças grandes e súbitas.

O Clean (continuação...)

Por que fazer um Clean and Jerk com muitas repetições?

Das dez habilidades físicas gerais (resistência cardiorrespiratória, resistência, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão), o clean and jerk com muitas repetições é o único exercício que pode melhorar significativamente todas elas.

Um atleta que consegue fazer um clean and jerk de 225 libras por quinze repetições com um peso corporal de 200 libras é, sem dúvida, 'CrossFit'.

O fato de que o maior desenvolvedor de potência e velocidade do mundo não é tradicionalmente praticado com repetições mais altas é uma limitação que não pode ser explicada logicamente.

O Clean and Jerk de Quinze Repetições

Para o desafio de quinze repetições de clean and jerk, permitimos apenas tocar e continuar no chão, mas qualquer descanso desejado é permitido nas posições de rack, sobre a cabeça e em suspensão. (Descansar aqui não traz muito alívio.)

Normalmente, fazemos três séries com o mesmo peso: uma de 15 repetições, outra de 12 e uma terceira de 9. A progressão de 15-12-9 cobre completamente o domínio temporal da importante via metabólica intermediária, a glicolítica.

Com quinze repetições, o clean and jerk combina as exigências cardiorrespiratórias de uma corrida de 800 metros em uma mistura incrível de função, força, coordenação e potência.

Conclusão

O 'rei de todos os exercícios' inclui dois clássicos, o levantamento terra e o agachamento, e é em si um componente de outro clássico, o clean and jerk.

Este clássico de força e potência exige tanta velocidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e precisão quanto qualquer esporte, e com repetições mais altas é um estímulo cardiovascular melhor que o ciclismo.

O clean, tanto um fim quanto um meio, marca o ponto onde o treino com pesos se transforma em esporte. Tão difícil de dominar quanto o violino, cada minuto dedicado a praticar e treinar este movimento é um minuto bem investido.

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