

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Levantamento Terra

Greg Glassman

O levantamento terra é incomparável em sua simplicidade e impacto, único em sua capacidade de aumentar a força da cabeça aos pés.

Seja para acelerar seu metabolismo, aumentar a força ou a massa magra, reduzir a gordura corporal, reabilitar suas costas, melhorar o desempenho atlético ou manter a independência funcional na terceira idade, o levantamento terra é um atalho notável para alcançar esses objetivos.

Em detrimento de milhões, o levantamento terra é raramente utilizado e pouco visto, tanto pela maioria do público praticante de exercícios quanto, acredite ou não, por atletas.

Pode ser que o nome 'levantamento terra' tenha assustado as massas; seu nome mais antigo, 'levantamento de saúde', era uma escolha melhor para esse movimento perfeito.

Em sua aplicação mais avançada, o levantamento terra é um pré-requisito e componente do 'levantamento mais rápido do mundo', o arranco, e do 'levantamento mais poderoso do mundo', o arremesso; mas também é, simplesmente, a maneira segura e correta de levantar qualquer objeto do chão.

O levantamento terra, sendo nada mais do que levantar algo do chão, acompanha em funcionalidade o ficar em pé, correr, pular e arremessar, mas proporciona uma vantagem atlética rápida e notável como nenhum outro exercício.

Somente quando o arremesso, o arranco e o agachamento estiverem bem desenvolvidos, o atleta encontrará novamente uma ferramenta tão útil para melhorar a capacidade física geral.

A funcionalidade primitiva do levantamento terra, sua natureza de corpo inteiro e a vantagem mecânica com cargas grandes sugerem seu forte impacto neuroendócrino, e para a maioria dos atletas, o levantamento terra oferece um aumento rápido na força geral e na sensação de poder, tornando seus benefícios facilmente compreensíveis.

O levantamento terra acompanha em funcionalidade o ficar em pé, correr, pular e arremessar, mas proporciona uma vantagem atlética rápida e notável como nenhum outro exercício.

Se você quer ficar mais forte, melhore seu levantamento terra. Aumentar seu levantamento terra pode impulsionar seus outros levantamentos, especialmente os levantamentos olímpicos.

O medo do levantamento terra é comum, mas, assim como o medo do agachamento, é infundado. Nenhum exercício ou regime protegerá as costas das potenciais lesões do esporte e da vida ou dos certos efeitos do tempo como o levantamento terra. (Veja o quadro "Doc

& Coach" na página 3)

Recomendamos fazer levantamento terra com cargas próximas do máximo uma vez por semana, talvez outra vez com cargas insignificantes em repetições baixas. Seja paciente e aprenda a comemorar pequenas melhorias infrequentes.

Marcos importantes certamente incluirão levantamento terra com peso corporal, duas vezes o peso corporal e três vezes o peso corporal, representando levantamentos 'iniciais', 'bons' e 'excelentes', respectivamente.

Para nós, os princípios orientadores de uma técnica adequada baseiam-se em três pilares: segurança ortopédica, funcionalidade e vantagem mecânica. As preocupações com estresses ortopédicos e funcionalidade limitada estão por trás de nossa rejeição a posturas mais largas que a largura dos quadris aos ombros. Embora reconheçamos as conquistas notáveis de muitos levantadores de peso com a postura super larga no levantamento terra, sentimos que sua funcionalidade limitada (não podemos, com segurança, andar, arremessar ou levantar a partir de “lá fora”) e as forças resultantes aumentadas no quadril devido às posturas mais amplas justificam apenas exposições infrequentes e moderadas a leves a essas posturas.

Experimente e trabalhe regularmente com pegadas alternadas, paralelas e em gancho. Explore cuidadosamente e com cautela as variações na postura, largura da pegada e até mesmo o diâmetro das placas – cada variante estressa de forma única os limites de um movimento funcional importante. Este é um caminho eficaz para aumentar a capacidade do quadril.

Considere cada uma das seguintes dicas para um levantamento terra sólido. Muitas motivam comportamentos idênticos, mas cada um de nós responde de maneira diferente a diferentes dicas.

- Postura natural com os pés sob os quadris
- Pegada simétrica, seja paralela, em gancho ou alternada
- Mãos posicionadas de forma que os braços não interfiram nas pernas ao puxar do chão
- Barra acima da junção do dedo mínimo e pé
- Ombros ligeiramente à frente da barra

- Parte interna dos cotovelos voltada uma para a outra
- Peito para cima e inflado
- Abdômen firme
- Braços travados e sem puxar
- Ombros fixos para trás e para baixo
- Lats e tríceps contraídos e pressionando um contra o outro
- Mantenha seu peso nos calcanhares
- Barra próxima às pernas e essencialmente movendo-se para cima e para baixo
- Ângulo do tronco permanece constante enquanto a barra está abaixo do joelho
- Cabeça reta para frente
- Ombros e quadris sobem na mesma proporção quando a barra está abaixo do joelho
- Braços permanecem perpendiculares ao chão até o travamento



Pegada Mista



Pegada Paralela



Greg Glassman is the founder of CrossFit, Inc. and CrossFit Santa Cruz and is the publisher of the CrossFit Journal. He is a former competitive gymnast and has been a fitness trainer and conditioning coach since the early 1980s.

Doutor e Treinador

(Transcrição de uma conversa real)

Doutor: Muitos dos meus pacientes não deveriam fazer o levantamento terra.

Treinador: Quais são esses, Doutor?

Doutor: Muitos são idosos, têm dificuldade de locomoção, são frágeis e osteoporóticos.

Treinador: Doutor, você deixaria uma paciente assim, digamos uma senhora idosa, ir à loja comprar comida para gato?

Doutor: Claro, se a caminhada não for muito longa, eu apoiaria.

Treinador: Certo, suponha que após voltar para casa ela perceba que as chaves estão no bolso. Ela está autorizada a colocar o saco no chão, pegar as chaves, abrir a porta, pegar o saco de novo e entrar?

Doutor: Claro, isso é uma atividade essencial.

Treinador: Da forma como vejo, a única diferença entre nós é que quero mostrar a ela como fazer essa "atividade essencial" de forma segura e você não.

Doutor: Entendi o seu ponto. Boa colocação.

Treinador: Doutor, ainda não exploramos tudo.