



"mess you up"

CrossFit Journal

NESTA EDIÇÃO: • Como montar uma academia de força e condicionamento de nível mundial na sua garagem
• Fornecedores de equipamentos
• Lista de compras de equipamentos
• Academia na garagem com baixo custo

A Academia na Garagem

Como Ser Expulso da Sua Academia em Dez Dias ou Menos!

Dia 1

Traga sua própria música – use um aparelho de som – aumente o volume para níveis inspiradores e comece a treinar. AC-DC's "Thunderstruck" pode ser uma boa escolha.

Dia 2

Organize um circuito como um dos "Treinos do Dia" do CrossFit e coloque um aviso em cada estação informando que o equipamento está reservado para cronometrar seus esforços.

Dia 3

Ao praticar os levantamentos olímpicos, deixe cair a carga máxima do alto. Isso pode resolver a questão.

Dia 4

Encontre uma plataforma de cinquenta centímetros e faça saltos. Tente três séries de dois minutos de saltos máximos. Curiosamente, isso incomoda a maioria das academias.

Dia 5

Leve um par de halteres para o estacionamento para fazer avanços. Você pode ser acusado de roubo.

Dia 6

Traga alguns amigos de powerlifting para fazer levantamento terra superpesado. Não esqueça de grunhir, gritar e usar magnésio!

Dia 7

Se a academia tiver postes de apoio, escale-os. Caso contrário, encontre algo para subir; lance uma corda sobre uma viga ou caibro, prenda algumas agarras na parede e use-as. Você pode ser barrado na porta ao entrar com uma corda de vinté e cinco pés.

Dia 8

Treine sem camisa. Se ninguém reagir, peça para sua namorada ou esposa tirar a dela.

Dia 9

Ande sobre as mãos, faça flexões de parada de mão ou outras atividades básicas de ginástica.

Dia 10

Se você chegou até aqui, este é o ponto decisivo. Registre seus esforços escrevendo-os na parede.

Se depois de dez dias você ainda for bem-vindo, você pertence a uma ótima academia. Nos diga onde é; vamos destacá-la em nosso site. Se pedirem para você sair antes ou durante este experimento, é hora de limpar a garagem!

A Necessidade

A academia ideal estaria localizada perto de casa ou do trabalho, bem equipada, limpa e com uma equipe experiente e prestativa. Nossa academia ideal também não estaria superlotada, mas disponível para amigos e familiares com quem gostaríamos de treinar. Uma academia ideal apoiaria um treino intenso, no estilo CrossFit. Já que estamos sonhando, poderia tocar apenas a música que queremos ouvir.

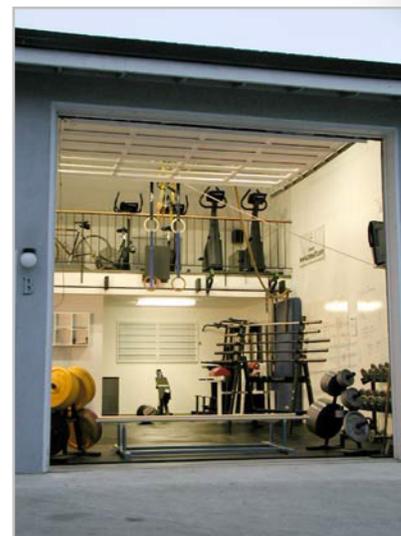
Muitos de nós somos abençoados com academias que amamos. Se esse for o seu caso, ótimo! Para o resto de nós, nossas academias são muito diferentes. Muitas vezes, o trajeto até a academia leva 20-30 minutos, a música é insuportável, a equipe é inútil, o lugar está lotado de equipamentos seletorizados que não usamos e os poucos equipamentos que queremos usar estão sempre ocupados.

O trajeto, estacionamento, sujeira, ferrugem, superlotação, música, equipe e membros podem tornar uma atividade essencial difícil ou impossível. O "Spa" (grande dica) no nosso bairro ao longo dos anos banuiu levantamentos olímpicos, todos os saltos, pliometria, avanços -acredite ou não- e adotou como política uma atitude antagonista ao treino sério. Não é permitido grunhir, suar, gritar ou deixar pesos caírem. Nossa experiência não é única.

Em parte, o problema é o modelo de negócio. O clube de saúde ou academia de bairro médio é baseado em equipe com salário baixo ou mínimo, sem habilidades, supervisionando membros desavisados. A ideia é encher o espaço com máquinas, contratar adolescentes e deixar que a "Muscle and Fitness" forneça

a orientação técnica. O modelo predominante nas instalações comerciais é o de musculação: todas as máquinas e trabalho de isolamento. Máquinas e movimentos de isolamento exigem pouca ou nenhuma instrução ou treinamento especializado, enquanto um treino sério de força e condicionamento requer menos equipamentos e considerável expertise por parte dos treinadores. Você pode ver isso no Essentials of Strength and Conditioning da National Strength and Conditioning Association, onde são mostrados esquemas de uma instalação universitária de força e condicionamento e de um clube de saúde comercial. Os esquemas falam por si. Você notará que a instalação comercial está cheia de equipamentos, enquanto a instalação universitária de força e condicionamento é esparsa em comparação.

Na CrossFit, rotineiramente recebemos e-mails de atletas reclamando que sua academia não tem anilhas, placas de treinamento/prática, argolas, barras paralelas, cordas de escalada, caixas de pliometria ou algum outro equipamento essencial para nossa prática. A solução para esse dilema tem sido resolvida por muitos desses mesmos clientes: construir uma academia na garagem.



Agora, quando você olha para o mar de máquinas inúteis que compõem uma academia comercial, a ideia de desenvolver uma academia na garagem pode parecer assustadora. Lembre-se, estamos construindo um centro de força e condicionamento, não uma academia de fisiculturismo. Não ficaríamos com 99% dos equipamentos da sua academia Gold's, mesmo se nos fossem dados.

A Cura

Aqui está a boa notícia. Você pode montar, de forma econômica, uma academia de força e condicionamento de nível mundial na sua garagem! No espaço CrossFit em Santa Cruz, Califórnia, adquirimos todo o equipamento essencial para criar atletas de classe mundial, e muitos de nossos clientes têm o mesmo em casa. Nossa instalação é, na verdade, pouco mais que uma garagem com pé direito alto. Não há equipamento que precisemos e não tenhamos. O mesmo vale para nossos clientes que construíram suas próprias instalações. Eles têm exatamente o que precisam.

A tradição da academia na garagem é admirada e respeitada. O número de atletas treinando em garagens, celeiros e prédios abandonados é imenso. Muitos são dominantes em seus esportes. Alguns seguem esse caminho por falta de recursos, mas a maioria escolhe a academia na garagem por perceber que é a melhor opção para suas necessidades. Levantar peso, arremessar, pular e escalar, essenciais para um bom programa, não encontram espaço nas grandes academias comerciais.

Sua garagem está pedindo para virar uma academia. Há espaço suficiente lá para desenvolver um centro que rivalize com qualquer instalação comercial. Sim, sabemos que seu carro e 15 anos de acúmulo de bagunça ocupam esse espaço. Estamos falando de transformar sua garagem de depósito de tralha e abrigo de carro para



um centro de força e condicionamento de primeira linha. Puxe o carro para a entrada. Cubra-o se precisar. Faça uma venda de garagem para os itens de valor. Você pode montar um galpão de armazenamento no quintal para todos os seus equipamentos de jardinagem, ferramentas e outras coisas que deseja manter. O resto, jogue fora! Se sua garagem está cheia de coisas que você não quer guardar, a solução mais fácil é alugar um contêiner de descarte. O local de aluguel deixará o contêiner e o buscará quando você terminar. É fácil!

Começando do zero: Pisos

Depois de liberar e limpar a garagem, o próximo passo é revestir o chão. Os pisos são caros, mas proporcionam tanto conforto e segurança que são essenciais. Instale aos poucos, um piso de cada vez, se necessário.



Evite comprar seus pisos de vendedores de academia. Você pode encontrar tapetes de borracha 4'X6'X3/4" iguais aos vendidos pela Bigger Faster Stronger (um de nossos fornecedores favoritos) em lojas locais de ração e acessórios para cavalos. Os mesmos tapetes são vendidos como pisos para baias de cavalos. Mesmo que você precise alugar um caminhão e dirigir duas horas para encontrar uma loja de ração, economizará muito ao não pagar pelo frete. Cada tapete pesa entre 23 e 27 quilos, e o frete é caro. Você precisará de um tapete para cada 2,2 metros quadrados da garagem.

Recomendamos que você desenhe sua garagem em escala em um papel para ver quantos tapetes pode colocar sem cortar e quantos terá que cortar. Cortar os tapetes não é fácil! Na verdade, é muito, muito difícil. A melhor abordagem é fazer um molde de saco de papel pardo que se encaixe

no espaço onde você quer cortar o tapete. Coloque o saco de papel sobre o tapete a ser cortado e marque com giz branco a linha que deseja cortar. Cortar tapetes de borracha de 3/4" é melhor com um estilete. Use uma régua de aço ou alumínio de 1,2 metros para traçar suas linhas e fazer o primeiro corte com o estilete. Ajuda marcar suas linhas aproximadamente 6 mm além do que você mediu. Devido à compressibilidade dos tapetes, isso permite emendas realmente justas e bonitas.

Deixe apenas cerca de 1,2 cm de lâmina para fora e, a partir da sua cintura com os braços estendidos para cima, puxe o estilete em sua direção ao longo da linha marcada. Cada corte terá apenas cerca de 45 cm de comprimento e 6 mm de profundidade. Portanto, serão necessárias três passagens para cortar completamente. Não corte mais de

Muitos dos sites desses fornecedores não contêm todos os seus produtos. Recomendamos que você entre em contato (ligue) para os fornecedores e peça seu catálogo atual. Sua biblioteca de fitness deve incluir catálogos de cada fornecedor.

1. **Iron Mind** (www.ironmind.com)
Iron Mind é nosso fornecedor favorito de longe. Seu equipamento dura a vida toda e combina perfeitamente com a filosofia minimalista/básica do CrossFit. O catálogo da Iron Mind é um tributo à integridade e compromisso da empresa. Iron Mind também publica Milo, o melhor jornal de treinamento de força do mundo.
2. **Bigger, Faster, Stronger (BFS)** (www.biggerfasterstronger.com)
O equipamento da Bigger, Faster, Stronger é bom e tem preço razoável. Eles geralmente têm dificuldade em cumprir pedidos corretamente e no prazo, mas são bem intencionados e honestos. O CrossFit fez mais negócios com eles do que com qualquer outro fornecedor.
3. **Concept II** (www.concept2.com)
A Concept II fabrica o Ergômetro de Remo Concept II. Não temos palavras suficientes para elogiar esta empresa ou este equipamento de “cardio”. A Concept II transformou seu produto em um esporte. Ninguém mais pode afirmar isso. Onde mais você pode classificar seu condicionamento metabólico contra um grupo internacional de atletas de classe mundial como pode no site deles?
4. **Stairmaster** (www.stairmaster.com)
A Stairmaster fabrica o Gravitron, a ferramenta perfeita para desenvolver barras e mergulhos. O Gravitron é perfeito, mas a Stairmaster é descuidada no cumprimento. Eles rotineiramente fazem promessas que não conseguem cumprir.
5. **Power Systems** (www.power-systems.com)
Os preços da Power Systems são os mais baixos e seu equipamento é razoável. O maior problema com a Power Systems está no envio. Muitas vezes recebemos equipamentos quebrados e suas soldas têm sido “duvidosas.” Conseguimos que nos dessem grandes descontos em peças quebradas e depois as consertamos. No final, ainda fariamos negócios com eles. Muitas vezes a Power Systems é a escolha fácil para miudezas e sua seleção é impressionante.
6. **Dynamax** (www.medicineballs.com)
Quando se trata de bolas medicinais, esses caras são o único caminho a seguir. O guia de treinamento que acompanha cada bola medicinal é absolutamente excelente. Esses caras entendem de fitness.
7. **York Barbell Company** (www.yorkbarbell.com) York Barbell fabrica equipamentos lindos e é o melhor dos principais fabricantes americanos de equipamentos. Pense em York, pense em Lexus.
8. **Ivanko** (www.ivanko.com)
Os produtos da Ivanko são lindos. Seu site apresenta artigos explicando a engenharia por trás de boas barras e placas. Pense em Ivanko, pense em Mercedes.
9. **Eleiko** (www.eleikosport.com/company.asp) Eleiko não tem igual no mundo do levantamento de peso. Seus preços refletem isso. Onde os orçamentos são GRANDES, a Eleiko é a escolha. Pense em Eleiko, pense em Rolls Royce.
10. **Sorinex** (<http://www.sorinex.com/default.asp>) Ainda não fizemos negócios com a Sorinex, mas faremos no futuro. Os irmãos Sorin são altamente respeitados no setor e seus equipamentos estão ganhando popularidade rapidamente. Inovadores (confira seu novo desenvolvedor de glúteos e isquiotibiais) e projetados a partir da experiência, este é um excelente equipamento.
11. **American Athletic, Inc. (AAI)** (<http://www.gymnasticproducts.com/>) A AAI é nossa fornecedora favorita de barras paralelas, argolas, tapetes e outros equipamentos de ginástica. Seu equipamento é sólido e bonito.
12. **Spieth Anderson** (<http://www.spiethanderson.com/gymnastics/>) Spieth Anderson é a Eleiko dos suprimentos de ginástica (pense em Spieth, pense em Rolls Royce). Gostamos de folhear seu catálogo. Se o seu orçamento não tem limites, Spieth é sua primeira escolha.
13. **Nick Massman** (raahlu@pacbell.net) Nick é o engenheiro do CrossFit. Ele fez nosso “banco abdominal”, alvo de wall ball, barra fixa, barra fixa com alças grossas giratórias e outros originais do CrossFit. Não há nada que Nick não possa fazer, e suas coisas são tão boas quanto as da IronMind. Para aplicações personalizadas e peças exclusivas, ele é “o cara.” Nick conseguiu pegar o melhor equipamento e melhorá-lo!

no cimento ou em qualquer superfície que você não queira danificar. Recomendamos colocar uma folha de compensado sob os tapetes ao cortá-los.

Esta é uma tarefa em que a ajuda de um amigo é quase essencial. Você vai precisar de auxílio para carregar, descarregar, medir, cortar e ajustar os tapetes. Eles pesam cerca de 23 kg, mas parecem pesar 136 kg no fim do dia. Essa tarefa exige paciência.

Nem pense em usar uma serra elétrica ou outra serra potente. O fogo e a fumaça resultantes levarão horas para dissipar, e isso é de um corte de apenas 15 cm. Já vimos iniciantes fazerem cortes quase perfeitos em torno de postes e cantos usando apenas um estilete. Trabalhar com cuidado e posicionar bem os tapetes minimizará as emendas e lacunas. Usamos um peso de 11 kg para deslizar nas bordas do tapete e uni-los, diminuindo as lacunas antes de colocar o próximo tapete. Esta é a parte mais difícil da academia na garagem.

O Básico: Pesos & Barra Fixa

Você vai querer um conjunto de pesos olímpicos. Eles têm mangas giratórias



e aceite anilhas com furos de 5 cm. Você não vai se arrepender de comprar uma barra de qualidade. Vai custar algumas centenas de dólares, mas oferecerá um serviço para a vida toda. Bigger Faster Stronger e IronMind são nossos vendedores favoritos e Ivanko, Eleiko e York são nossos fabricantes preferidos. Considere as barras “Aluma-lite” e “Ultra-lite” da Bigger Faster Stronger (www.biggerfasterstronger.com) se sua academia for usada por mulheres, idosos ou crianças. Essas barras pesam 7 e 14 kg, respectivamente. Temos e usamos ambas. Uma barra olímpica padrão pesa 20 kg. Se você vai treinar com amigos, vai querer duas barras olímpicas. Em relação às anilhas, recomendamos fortemente que escolha as de composição de borracha sólida. Essas anilhas são mais seguras e silenciosas do que as de aço e até mesmo as anilhas comuns de borracha. Se fôssemos equipar nossa instalação novamente, optaríamos por tudo em borracha e quase nada de aço. O único aço necessário são as anilhas de 1 kg. A Bigger Faster Stronger tem anilhas de borracha e plástico de 2 e 5 kg. As anilhas de composição de borracha são feitas por Hampton e York e vêm em pesos de 25, 20, 15 e 10 kg. As anilhas de borracha custam mais, mas a redução de ruído por si só vale o investimento.



Você vai querer um suporte para barra olímpica e anilhas de borracha. É irritante e inseguro deixar esse equipamento no chão. Os suportes de barras que as mantêm em pé ocupam pouco espaço. Se todas as suas anilhas forem de tamanho completo ou de composição de borracha, certifique-se de que seu rack foi projetado para suportar anilhas olímpicas. Todas essas anilhas têm 46 cm de diâmetro. Cometemos esse erro ao encomendar racks. Não temos um fornecedor preferido para esses itens.

Halteres não são absolutamente essenciais, mas não ficaríamos felizes sem eles. Nosso favorito é o Durabell Dumbbell feito pela Hampton e vendido pela York Barbell Company. Eles são super duráveis, revestidos de borracha e não se soltam, evitando que as anilhas caiam na sua boca. O melhor de tudo é que eles são armazenados em racks verticais que ocupam pouco espaço. Este é um excelente sistema de halteres e racks a um ótimo preço. Pagamos muito mais por muito menos, infelizmente. Onde

o orçamento e espaço são limitados, considere as “Olympic-Style Husky Handle Dumbbell Bars” da IronMind. Esses halteres precisam ser vistos e manuseados para acreditar. Eles usam anilhas olímpicas e têm pegadores grossos (5 cm). Você nunca vai superar esses monstros. As pessoas ficam de queixo caído quando os veem.

Você precisa de um lugar para fazer barras e mergulhos. A tentação é optar por uma das muitas torres de barras e mergulhos independentes. Elas são baratas e adequadas para a tarefa, mas frágeis e ocupam um espaço valioso no chão. Na nossa academia de garagem, valorizamos muito o espaço no chão. A Power Systems fabrica uma barra de barra e uma barra de mergulho montadas na parede. Tivemos problemas com equipamentos danificados da Power Systems, mas esses itens são muito resistentes e, por fim, a Power Systems resolveu os danos. Você também pode mandar fazer barras de barra e mergulho montadas na parede por um soldador local.

Pedimos a Nick Massman (raahlu@pacbell.net) para construir uma barra de barra e suportes de montagem para CrossFit que tem seis metros de comprimento. Também encomendamos a Nick para projetar e fabricar uma barra de barra giratória com pegador grosso (5 cm de diâmetro). Esse monstro reduz alguém que faz trinta barras a cinco repetições. A carga nas mãos e antebraços é impressionante.

Há outro ângulo para barras e mergulhos. Temos em nossa instalação dois Starmaster Gravitrons (www.stairmaster.com/commercial/products/strength/gravitron/index.html). Eles têm se mostrado indispensáveis para desenvolver barras e mergulhos em indivíduos que não são fortes o suficiente para nenhum dos dois. A barra e o mergulho são incomparáveis para desenvolver a força funcional da parte superior do corpo e são obstáculos formidáveis para a maioria

das mulheres e idosos. Para eles, o Gravitron é indispensável. Se você não consegue fazer barras ou mergulhos, precisa de um Gravitron. Se você já consegue fazer barras e mergulhos, o Gravitron ainda é uma ótima ferramenta para trabalhar repetições adicionais quando está exausto ou para aquecimento. O novo Gravitron permite abaixar a plataforma e fornece um local para barras e mergulhos sem assistência. Embora longe de ser barato, eles têm sido indispensáveis para a prática do CrossFit. Alguns de nossos amigos encontraram Gravitrons remanufaturados por quase metade do preço de um novo. Procure na Internet por Gravitrons usados.

Se você só tivesse uma barra e um lugar para fazer barras, poderia fazer uma variação aceitável do Programa CrossFit. Com essa quantidade mínima de equipamento, poderia fazer levantamento terra, agachamentos, desenvolvimento, flexões, arremessos e barras. De fato, o minimalista/baixo custo



Nossa abordagem do programa é fazer levantamento terra e agachamentos Tabata no primeiro dia, push-press e flexões no segundo dia, cleans e barras no terceiro dia e descanso no quarto. Repetir. No modo minimalista/econômico, obtemos nosso condicionamento metabólico correndo e pulando corda. Você pode alcançar resultados incríveis com esse regime. Nosso objetivo aqui, no entanto, é planejar uma instalação de força e condicionamento de classe mundial na sua casa. Vamos continuar com o resto do nosso projeto.

Bancos e Suportes

Agora queremos conseguir alguns “móveis”. Você vai precisar de um banco plano, suportes para agachamento e “suportes de potência portáteis”. A Iron Mind é a primeira escolha para essas peças essenciais.

Os suportes para agachamento são a peça mais importante após a barra olímpica e a barra fixa. Os suportes da Iron Mind (www.ironmind.com) são chamados de “Vulcan Racks”. Pesam apenas 23 kg, mas suportam 680 kg com segurança. Eles são ajustáveis de 95 a 163 cm, tornando-os ideais para agachamento e supino, no banco ou em pé. Quanto mais usamos esses suportes, mais gostamos deles. São usados no Centro de Treinamento Olímpico dos EUA e no CrossFit. A IronMind também fabrica alças de mergulho que transformam os Vulcan Racks em uma plataforma de mergulho razoavelmente estável.

O banco plano da Iron Mind (“Five Star Flat Bench”) é feito para durar para sempre. Este banco todo em aço é perfeito para supino, embora tenhamos encontrado dezenas de outros usos, desde step-ups até alcançar a barra fixa. Já vimos bancos mais baratos (\$280 com frete), mas não mais fortes.

Os “Pillars of Power” da Iron Mind são, em certo sentido, suportes de potência portáteis. Esses suportes ultra-resistentes suportam 1.814 kg e são uma ferramenta perfeita para auto-spotting em supino e agachamentos, além de uma excelente plataforma de carga para vários exercícios. O auto-spotting sempre é um dilema ao treinar sozinho. Os Pillars of Power são na verdade melhores que um parceiro de treino para o supino e o agachamento.

A beleza dos Vulcan Racks, Five Star Flat Bench e Pillars of Power é que são equipamentos de nível profissional usados por levantadores de peso ao redor do mundo, podem ser guardados em pequenos espaços e são totalmente portáteis. Você não está comprometendo com esse material. Programas com orçamentos milionários e grandes espaços estão usando esse mesmo equipamento. Estamos falando de alguns dos melhores equipamentos de treino disponíveis a qualquer preço!

Nosso Equipamento de “Cardio” Preferido

Uma corda de pular, uma boa bicicleta, tênis de corrida e o Remo Concept II. Essa é a lista de equipamentos de cardio do CrossFit. Vamos dar uma olhada no remo.

Nosso equipamento favorito para condicionamento metabólico (“cardio”) é o Remo Concept II. O efeito do remo precisa ser experimentado para ser acreditado. Muitos dos nossos campeões mundiais têm medo do remo! Muitas vezes, um bom esforço de mil metros deixa um impacto no corpo que dura dias. A afirmação de um exercício completo ou para o corpo todo é frequentemente feita e raramente verdadeira. O remo é tão completo quanto qualquer exercício único pode ser. Quanto a



Mas estou sem dinheiro!

1. Comece com uma barra olímpica, algumas placas de borracha e uma barra de puxadas. Isso é o suficiente para começar. Você pode encontrar varejistas na sua área com o que você precisa para evitar custos de envio. Eles são substanciais!
2. Pesquise. Compre usado. Equipamentos de academia são vendidos por preços baixos em vendas de garagem e na seção de classificados do seu jornal local. Habitue-se a verificar lojas de artigos esportivos usados, os classificados e a internet para equipamentos usados.
3. Você pode colocar tapetes no seu garagem, um de cada vez.
4. Aloque um orçamento mensal para o projeto e seja paciente.
5. Finalmente, seja engenhoso. Se você tem uma academia, nada pode te parar.

o próprio Concept II Rower é acessível (\$800), praticamente indestrutível e essencialmente sem necessidade de manutenção. Já vimos Concept II Rowers em uso comercial diário por anos e anos sem qualquer manutenção.

A Concept II possui um site incrível (www.concept2.com) onde remadores postam seus tempos em várias distâncias, agrupados por idade, gênero e peso. O grupo de atletas é grande o suficiente para que os tempos postados reflitam um ranking mundial legítimo. Isso é possível porque o Concept II Rower (C2) é uma ferramenta comum e valiosa para remadores competitivos internacionalmente. A Concept II transformou seu produto em um esporte internacional. Não conhecemos nenhum outro produto que possa fazer uma afirmação semelhante.

O console do C2 é o nosso favorito em qualquer equipamento de “cardio”. Nele, podemos programar facilmente qualquer padrão de intervalo que quisermos, como o intervalo Tabata (20 segundos de trabalho seguidos de 10 segundos de descanso, repetidos 8 vezes). O console do C2 nos permite remar por tempo ou distância e oferece tempos e distâncias projetados, facilitando esforços direcionados. É incrível para nós que essa flexibilidade seja exclusiva deste equipamento.

O Concept II Rower pode ser armazenado na vertical e, nessa posição, ocupa menos espaço que a maioria dos outros equipamentos comuns de “cardio”. Apenas correr e pular corda exigem equipamentos (tênis e corda) que se guardam de forma tão compacta quanto este remador.

Equipamento de Ginástica e Escalada

Como os ginastas têm uma extraordinária relação de força-peso, força de tronco/superior inigualável e podem expressar essa força em vários planos, o CrossFit faz uso regular de habilidades e exercícios que desenvolvem essa capacidade. Além da barra de tração e da plataforma de mergulho já mencionadas, temos paralelas (barras paralelas curtas) e argolas fixas.

Nossas paralelas vieram da AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>) e são comercializadas como “barras paralelas baixas”. As “barras paralelas baixas” da AAI custam \$844,00. São ajustáveis de 14-20” de largura, têm 16” de altura e 8’ de comprimento. Embora sejam um pouco grandes e difíceis de manusear, este é um equipamento que você nunca vai superar. Pressões para parada de mão, paradas de mão, flexões, piruetas, L-holds, V-holds, ... a lista de exercícios que podem ser aprendidos nelas é extensa. Este é um local ideal para desenvolver força na parte superior do corpo, força abdominal, agilidade, equilíbrio, coordenação e precisão.

Espaço e orçamento podem não permitir as barras comerciais, então aqui estão planos para fazer paralelas caseiras. Feitas de PVC, essas barras permitirão muito do que você pode fazer no conjunto maior. Do site Drills and Skills: <http://www.drillsandskills.com/skills/cond/> Por sinal, este é um dos nossos sites favoritos. A página Skills and Drills irá mantê-lo motivado e desafiado por décadas.

Pendurei um par de argolas fixas no nosso teto alto. Você pode não ter o grande luxo de um teto de 15-20 pés. Isso não significa que você não pode aproveitar a força incomparável na parte superior do corpo que pode ser desenvolvida nas argolas. Você pode obter um par de argolas e correias da Professional Athletics (PA). A PA oferece argolas de madeira Norbert e correias por cerca de \$125. <http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>.

Já vimos essas argolas penduradas sobre uma barra de tração montada na parede ou na viga, permitindo muscle-ups (puxar-se de uma posição pendurada abaixo das argolas para um suporte acima e mergulhar até a extensão total) e mergulhos. A diferença na dificuldade entre mergulhos na barra e mergulhos nas argolas é uma fonte de entretenimento sem fim. Isso é tudo que diremos sobre isso.

Pedindo o CrossFit Journal

O CrossFit Journal é uma revista distribuída eletronicamente (e-zine enviada por e-mail) publicada mensalmente por www.crossfit.com, documentando um método comprovado de alcançar um condicionamento físico de elite.

Para informações sobre assinatura, acesse: www.crossfit.com/subscribe/subscribe.html, ou envie um cheque ou ordem de pagamento no valor de \$25 para:

CrossFit

Caixa Postal 2769

Aptos CA 95001

Por favor, inclua nome, endereço e endereço de e-mail. Se enviar e-mails for um problema para você, podemos enviar o jornal por fax todo mês. Se tiver alguma dúvida ou comentário, envie para feedback@crossfit.com. Seu feedback será muito apreciado e todos os e-mails serão respondidos.

Quanto ao muscle-up, você só pensa que tem boa força na parte superior do corpo até realmente fazer um. O muscle-up combina a barra fixa mais complicada do mundo com o mergulho mais difícil. O muscle-up é um movimento funcional que permite, uma vez dominado, superar qualquer objeto no qual você possa segurar com um dedo. Esta é potencialmente uma habilidade salvadora de vidas. Vamos cobrir o muscle-up em detalhe em uma edição futura, mas basta dizer por agora que o muscle-up é uma ferramenta indispensável para desenvolver uma força estupefaciente na parte superior do corpo. Aprenda o muscle-up; você não pode sem argolas. Finalmente, o conjunto de argolas de madeira e correias pendurado sobre sua barra de tração é a solução ideal para onde fazer mergulhos.

Também usamos tapetes de ginástica da AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>) para alongamento e para amortecer uma possível queda das barras paralelas, argolas ou escalada de corda. Nosso tapete favorito é 3,5’ X 6’ X 4”.

Escalada de corda é um exercício extraordinário, mas exige um teto alto. Alguns dos nossos

amigos penduraram uma corda em uma árvore no quintal. Se você tivesse uma garagem com vigas expostas, poderia usar uma corda mais curta e começar sentado, subindo e descendo várias vezes para um ótimo efeito. Nossa corda veio da AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/>), mas foi cara. As cordas da AAI são lindas (http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm), vêm em comprimentos personalizados e possuem extremidades trançadas ou com nós para evitar desfiar. As cordas de escalada da AAI também vêm com hardware de montagem. Elas têm vários estilos, incluindo um com nós a cada 30 cm para ajudar iniciantes.

Você não encontrará uma corda melhor do que a da AAI, mas pode montar uma corda de escalada por uma fração do custo. Um de nossos amigos comprou um pedaço de corda manila torcida de 3,8 cm, passou um parafuso de olhal por uma viga e amarrou a corda na extremidade para não passar. Se monitorada regularmente quanto ao desgaste, é perfeitamente segura. A ponta no chão precisa ser amarrada ou “encapada” para não desfiar. Não é a solução mais bonita, mas funcional.

A corda de escalada pode ou não ser uma opção na sua academia, mas há várias outras opções de escalada possíveis em qualquer espaço. Agarras de escalada, campus boards e peg boards são extremamente eficazes, funcionais e divertidos. Temos pouca experiência com isso, mas é nossa próxima aventura.

Temos planos de encher nossas paredes com agarras de escalada. Isso é barato, bonito, não ocupa espaço útil e é funcional. Você poderia colocar centenas delas na sua garagem. Procure no Google (www.google.com) por “Climbing Holds.” Aqui estão algumas que estamos considerando:

<http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp>

<http://www.juggernet.com/prodsvs.htm>

<http://www.shopslms.com/climbingholds.html>.

Elas são fixadas em compensado e o compensado é montado nas suas paredes. Os fornecedores fornecem todo o hardware e instruções para instalação. Achemos isso essencial para uma academia na garagem.

Campus boarding é um ótimo exercício. Metolius (<http://www.metoliusclimbing.com/>) explica a história (http://www.metoliusclimbing.com/howto_campusboards.htm) e os detalhes do campus boarding e oferece planos (http://www.metoliusclimbing.com/howto_designcampus.htm) para construir e instalar um campus board e vende o equipamento. Não conhecemos um site ou fonte melhor para campus boarding. A CrossFit planeja instalar um campus board nos próximos meses. Novamente, é um exercício funcional incrível, não ocupa espaço útil e é DIVERTIDO!

Peg boards podem ser usados para desenvolver grande força nas costas e braços. Aqui estão os melhores que encontramos na internet: http://bisinc.com/lgi_old/pegboard.ihtml & <http://www.wolverinesports.com/fitness15.html>. Novamente, temos planos de instalar peg boards nas nossas paredes em breve. Esta é nossa alternativa favorita à corda de escalada. Talvez seja uma opção limitada com um teto baixo.

Como observação, o treinamento de força geralmente carece de movimentos de puxar em comparação com movimentos de empurrar. Por isso, colocamos tanta ênfase em ginástica e escalada no nosso programa. A corda de escalada, o campus board, as agarras de escalada e o peg board proporcionam ótimos exercícios que enfatizam as costas e os braços, além das mãos e antebraços. Esses aparelhos são essenciais para completar seu programa.

Equipamento para Desenvolvimento do Tronco

O trabalho de tronco da CrossFit vem principalmente de extensões de quadril/costas e abdominais realizados em um Glute-Ham Developer e trabalho abdominal feito no nosso “Ab Bench” e “Ab Mat.” O restante do nosso trabalho de tronco são movimentos de calistenia que, claro, não requerem equipamento.

Nosso Glute-Ham Developer (GHD) veio da Power Systems (www.power-systems.com). Ele chegou tarde, quebrado, mal soldado e até hoje balança um pouco como uma mesa ruim que precisa de uma caixa de fósforos sob uma das pernas. Embora fosse um problema, conseguimos consertá-lo.



e a Power Systems nos deu um reembolso suficiente para perdoar o trabalho mal feito e grande parte da frustração. Muitos de nossos amigos optaram pelo Bigger Faster Stronger GHD. É apenas 'ok'. Não estamos convencidos de que já vimos o melhor GHD no mercado. Se fôssemos trocar o nosso, escolheríamos o Sorinex (<http://www.sorinex.com/default.asp>). Aqui está o nosso próximo GHD: <http://www.sorinex.com/Products2.htm>.

A ciência por trás do 'ab mat' e do 'ab bench' é realmente brilhante. Koch, Blom e Jacob são responsáveis pela pesquisa e compreensão desses produtos. Você pode ler e encomendar o ab mat em <http://www.abmat.com/intro.htm>. Este artigo é leitura obrigatória! O atendimento ao pedido tem sido problemático para dizer o mínimo, mas nenhum de nossos amigos foi enganado. Parece que você fica meses esperando o seu mat chegar. Este é um dos melhores investimentos de \$30 que você pode fazer. Alguns de nossos amigos fizeram o seu próprio depois de desistir da entrega.

O 'ab bench' (<http://shop.store.yahoo.com/homegym/abbenrevbyfr.html>) incorpora a mesma ciência. Pagamos \$300 pelo nosso ab bench e ficamos desapontados quando vimos a qualidade do produto. É meio sem graça. O preço caiu para \$169, o que é bem melhor, mas colocamos Nick Massman (raahlu@pacbell.net) na tarefa e conseguimos um ab-bench muito, muito melhor com um design aprimorado. A versão do ab-bench do Nick é algo de que nos orgulhamos; o original é uma 'peça'.



Noções Básicas Diversas

As caixas de pliometria são uma ferramenta simples e incrivelmente eficaz tanto para treinamento explosivo/de potência quanto para condicionamento metabólico. Saltos cronometrados são exercícios funcionais de alta intensidade e um elemento regular no Treino do Dia do CrossFit. Temos um conjunto completo de caixas de pliometria da BFS (www.biggerfasterstronger.com), mas usamos quase exclusivamente a caixa de 20". Usamos a caixa de 10" para 'box squats', tanto com peso quanto livres. Recomendamos adquirir a caixa de 20", seu reforço e a caixa de 10". Isso lhe dá uma excelente caixa de salto em três alturas (o reforço proporciona um aumento de duas ou quatro polegadas dependendo da orientação) e uma caixa para 'box squats'.



O swing com kettlebell de duas mãos é um ótimo exercício e para isso compramos o conjunto de kettlebells de Pavel Tsatsouline da Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>). O conjunto inclui kettlebells de 36, 53 e 72 libras. Com exceção do swing de duas mãos, a maioria dos exercícios com kettlebell tem sido mais novidade do que produtiva. Além disso, a maioria dos exercícios apresentados no vídeo do Pavel pode ser igualmente ou melhor facilitada com halteres do que com kettlebell. Ainda assim, recomendamos adquirir um conjunto. As competições têm sido muito divertidas. Frequentemente colocamos dois atletas um contra o outro para ver quem consegue continuar balançando o maior por mais tempo.

Pode parecer banal falar disso, mas há algo especial nas cordas de pular. Nossa corda favorita veio da Power Systems (www.power-systems.com). A corda

é comercializada como 'Superope' (http://www.power-systems.com/2002/search/group_name.asp?sku_group=35408?gp=gp). A Superope é anunciada como a mais rápida e durável. Bem, nossa Superope desgastou e quebrou após um ano, mas a corda era tão rápida que valia a pena substituir mesmo se desgastasse cinco vezes mais rápido. Existem duas tendências gerais no design de cordas de pular: pesadas e rápidas. Após anos de experimentação com ambas, decidimos pela corda rápida, e esta é extremamente rápida!

Temos em nossa instalação várias bolas medicinais Dynamax (<http://www.medicineballs.com/>). A bola Dynamax é macia e tem pouco quique. As alegações da Dynamax sobre as vantagens de uma bola menos viva são comprovadas instantaneamente quando a bola bate no seu rosto, e é certo que, com exposição suficiente, isso vai acontecer. O manual que acompanha a bola Dynamax é uma das melhores publicações que acompanham qualquer produto de fitness.

Temos duas aplicações únicas para o treinamento com bola medicinal. A primeira é o 'wall ball'. Wall ball é essencialmente um agachamento frontal profundo com empurrão/arremesso e tempo de reciclagem rápido. Nick Massman (raahlu@pacbell.net) fez um painel de aço para este exercício.

Além do exercício de “wall-ball”, usamos a bola medicinal para ensinar o power clean e o squat clean. Esse tem sido um treino extremamente eficaz para esse propósito.

Itens de Luxo Diversos

Isso nos leva ao nosso último equipamento de força e condicionamento, o Probotics “Just Jump or Run”. A KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>) disponibiliza o “Just Jump or Run”. O “Just Jump or Run” (<http://www.kbacoach.com/justjumporrun.html>) é um dispositivo eletrônico que testa salto vertical, tempo de reação, tempo de sprint e fadiga anaeróbica. Nos divertimos bastante



com isso por um tempo, mas não usamos muito mais, e não tenho certeza se valeu os \$500 que pagamos.

Como auxílios para instrução, temos alguns equipamentos especializados que, embora muito úteis em um ambiente instrucional, podem ter aplicabilidade limitada em uma academia em casa. Nossa instalação tem um teto de 4,5 metros do qual fixamos um sistema de polias da Harken (<http://www.harken.com>) com uma proporção de 4:1. Usamos isso com tornozeleiras de couro acolchoadas e um “Delta No-Tangle Harness Vest Style” da Sala (651.388.8282). As tornozeleiras (da Power Systems) são usadas para auxiliar em flexões de mão e pressões nas argolas e barras paralelas, e o arnês para ajudar no muscle-up. Se você tiver a altura do teto, orçamento e comprometimento, esses itens são de enorme benefício.

O CrossFit também possui uma câmera digital da Sony. Seja em um ambiente de treinamento profissional ou treinando sozinho na garagem, você não consegue ver o que está fazendo certo ou errado sem vídeo. Eventualmente, isso se torna mais uma necessidade do que um luxo, especialmente para levantamentos olímpicos e movimentos de ginástica. É muito útil.

Você vai precisar de um cronômetro para seus treinos. Nosso favorito vem de www.stopwatches.com e é o Seiko S052 Interval Timing Stopwatch (<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>). Este relógio cronometra intervalos de qualquer tempo de trabalho, tempo de descanso e contagem total de intervalos que você escolher. Este relógio é uma joia para o Intervalo Tabata. Ele emite um alerta para o intervalo de trabalho e o intervalo de descanso, distinto do início e término dos intervalos, para que possa ser usado sem mãos e sem olhar o relógio durante seus treinos intervalados. Depois de usar este relógio, outros métodos de cronometragem parecem difíceis.

Mencionamos aqui, em nome da completude, que também temos no CrossFit dois StairMaster Stairclimbers e duas bicicletas estacionárias StairMaster. Eles são divertidos, uma boa distração, mas não são essenciais.

Finalizando

Recomendamos que você termine sua garagem com compensado de 1,9 cm. Parafusado com segurança nos montantes, o compensado se torna a superfície perfeita para montar o que você quiser ou precisar. Se você cobrir a maior parte do espaço da parede com compensado, poderá preencher suas paredes com suportes de escalada e ter flexibilidade perfeita para montar sua barra de pull-up, barras de mergulho, campus board, peg board, etc. O visual também é atraente e mostra seu orgulho no que você construiu.

Montamos folhas de quadros brancos nas paredes da academia CrossFit para uso com marcadores de apagar a seco. Você pode comprar folhas de 1,2 m x 2,4 m por cerca de \$15 cada em muitas madeiras. Registramos conquistas

de vários esforços nesses quadros. Isso pode proporcionar uma exibição pública de suas realizações e, por sua vez, se torna uma excelente fonte de motivação. Não sabíamos o quão importantes esses quadros se tornariam quando os colocamos. Agora não poderíamos ficar sem eles. Nem você deveria. Confie em nós.



de

Temos um monitor de parede, TV via satélite e música, além de um conjunto completo de equipamentos audiovisuais na CrossFit. Seja tocando suas músicas favoritas, acompanhando o mercado de ações antes de sair para o trabalho ou usando o vídeo de levantamento olímpico do Bulgarian Training Hall da IronMind como motivação, o efeito total de um sistema AV é fantástico. Usamos extensivamente nosso sistema para entretenimento, motivação e instrução.

Toda academia de garagem deveria ter uma biblioteca, e não há melhor maneira de iniciar a sua (além, é claro, do CrossFit Journal) do que com o Milo. O Milo é conhecido como “um jornal para atletas de força sérios”. É incrível. Randall Strossen, o dono da IronMind, será lembrado na história do fitness por publicar o Milo. Milo é honesto, autêntico e um dos poucos jornais legítimos no mundo do fitness. Não trocaríamos uma única edição do Milo por todas as revistas populares de fitness do mundo. Você também vai querer ter catálogos dos fornecedores que mencionamos aqui na sua estante. Eles são uma ótima fonte de motivação e ideias. Em uma edição futura, faremos recomendações de material para enriquecer sua biblioteca de fitness.

O toque final (na verdade, você nunca terminará, o que é ótimo) é a arte. Coloque seu esporte ou atleta favorito no “google” (www.google.com) junto com a palavra “pôster” e você provavelmente encontrará um que seja tanto divertido quanto inspirador. Se não souber por onde começar, basta colocar “pôsteres de esportes” no google e começar a navegar. Vai encontrar mais do que tem tempo para ver.

"Olha o que você fez "

Não deixe o fato de sua garagem ter apenas 37 metros quadrados te desanimar. A academia da CrossFit tem cerca de 111 metros quadrados e frequentemente operamos com três treinadores e de três a seis atletas ao mesmo tempo. Uma garagem típica é perfeitamente dimensionada para um programa de força e condicionamento físico de elite para uma família ou indivíduo e amigos. Na verdade, alguns de nossos amigos construíram suas academias em menos de 18 metros quadrados!

É importante explicar que sua academia em casa não precisa ser tão boa ou completa quanto uma instalação comercial; ela pode ser muito, muito melhor. A tecnologia de força e condicionamento de ponta, como a CrossFit, é mais fácil de implementar em uma garagem bem equipada do que em uma Gold's Gym, World's Gym, Family Fitness Center, 24-Hour Nautilus ou Balley's. Essas redes e academias não podem oferecer programação profissional de elite; você pode.



Vale repetir: o modelo comercial é baseado em movimentos simples que requerem pouca ou nenhuma instrução e equipe inexperiente e mal paga. Esta é a única razão pela qual práticas de musculação permeiam essas instalações. Onde vidas e meios de subsistência dependem de fitness, este modelo é lamentavelmente insuficiente. A instalação profissional de força e condicionamento requer equipamento diferente, mais barato e menos equipamento, mas equipe e instrução profissionais. A CrossFit, através do CrossFit Journal, fornecerá essa expertise. Sabemos que é possível; já fizemos isso para milhares através do nosso site.

A CrossFit se esforça para liderar uma revolução no treinamento fitness, uma mudança radical do modelo de musculação ineficaz e não funcional predominante nas academias comerciais e em direção ao modelo profissional de força e condicionamento das universidades, franquias esportivas profissionais e militares. Suas necessidades, independentemente do seu nível de aptidão atual, diferem das de um atleta profissional ou de elite apenas em grau, não em tipo. Estamos travando essa revolução em sua casa. Esse é o único lugar onde ela pode ser vencida.

Se o custo é uma objeção, talvez seja hora de reavaliar suas prioridades. Se sua sala de estar, quartos, cozinha ou sala de jantar estão bem equipados, não há base para argumentar que você não pode pagar sua própria academia, a menos que sua saúde e forma física sejam prioridades menores do que seu lazer e entretenimento.

A satisfação derivada de construir sua própria academia e compartilhá-la com amigos certamente vai te surpreender. Aqueles que seguiram esse caminho descobrem que, a cada modificação ou novo equipamento, seu prazer e orgulho aumentam.

Lista de Compras para Equipamentos de Academia na Garagem

- Tapetes**
Fonte recomendada: loja local de rações e grãos
- Barra Olímpica**
Fonte recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- Anilhas Olímpicas**
Fonte recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- Halteres**
Fonte recomendada: York Barbell Company (www.yorkbarbell.com)
- Barra de Pull-up**
Fonte recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)
- Estação de Mergulho**
Fonte recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)
- Banco Plano**
Fonte recomendada: Iron Mind (www.ironmind.com)
- Racks para Agachamento**
Fonte recomendada: Iron Mind (www.ironmind.com)
- Racks de Potência Portáteis**
Fonte recomendada: Iron Mind (www.ironmind.com)
- Remador**
Fonte recomendada: Concept II (www.concept2.com)
- Paralletes**
Fonte recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>)
- Argolas**
Fonte recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>)
- Tapetes de Aterrissagem**
Fonte recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>)
- Corda**
Fonte recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm)
- Pegas de Escalada**
*Fonte recomendada: (diversos) (<http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp>;
<http://www.juggernet.com/prodsvs.htm>; <http://www.shopslms.com/climbingholds.html>)*
- Campus Board**
Fonte recomendada: Metolius (<http://www.metoliusclimbing.com/>)
- Peg Board**
Fonte recomendada: Wolverine Sports (<http://www.wolverinesports.com/fitness15.html>)
- Desenvolvedor de Glúteos e Isquiotibiais**
Fonte recomendada: Sorinex (<http://www.sorinex.com/Products2.htm>)
- Ab Mat**
Fonte recomendada: Abmat (<http://www.abmat.com/intro.htm>)

(cont.)

(Lista de Verificação de Equipamentos, cont.)

- Banco Abdominal**
Fonte recomendada: Home Gym Warehouse (<http://store.yahoo.com/homegym/homeabbench.html>)
- Caixas de Pliometria**
Fonte recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- Kettlebells**
Fonte recomendada: Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>)
- Corda de Pular**
Fonte recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)
- Bolas Medicinais**
Fonte recomendada: Dynamax Medicine Balls (<http://www.medicineballs.com/>)
- “Apenas Pule ou Corra”**
Fonte recomendada: KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>)
- Bloco e Talha**
Fonte recomendada: Harken (<http://www.harken.com>)
- Arnês**
Fonte recomendada: Sala (651.388.8282)
- Bloco e Talha**
Fonte recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)
- Bicicleta de Estrada ou Montanha**
Fonte recomendada: n/a
- Câmera de Vídeo Digital**
Fonte recomendada: n/a
- Cronômetro**
Fonte recomendada: Seiko S052 Interval Timing Stopwatch (<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>)
- Quadro Branco**
Fonte recomendada: loja de materiais de construção local
- Sistema de Áudio e Vídeo**
Fonte recomendada: n/a
- Biblioteca de Fitness**
Fonte recomendada: n/a
- Arte Inspiradora**
Fonte recomendada: n/a