



"vai te deixar no chão"

# O Jornal do CrossFit

© 2002 Todos os direitos reservados

## O Muscle-up

O muscle-up é surpreendentemente difícil de realizar, incomparável para desenvolver a força da parte superior do corpo, uma habilidade essencial para a sobrevivência e, incrivelmente, quase desconhecido.

Esse movimento te leva debaixo de algo para cima. Deixe sua imaginação fluir.

Embora inclua uma puxada e um dip, sua força não vem de nenhum dos dois. O coração do muscle-up é a transição da puxada para o dip: aquele momento agonizante em que você não sabe se está em cima ou embaixo.

Esse momento, a transição, pode durar de frações de segundos a vários segundos. Em velocidades lentas e deliberadas, o muscle-up impõe um custo físico e psicológico justificado apenas por seus benefícios. Nenhum outro movimento oferece a mesma força para a parte superior do corpo. Ponto final.

Essa combinação impressionante de puxada e dip dá ao exercício vantagens que o colocam acima de exercícios fundamentais como a barra fixa, a corda, os dips, as flexões e até mesmo o poderoso supino.

Nós fazemos nossos muscle-ups em anéis principalmente porque é o lugar mais difícil possível.

Aqui está como fazer um muscle-up em anéis:

1. Pendure-se com uma pegada falsa
2. Puxe os anéis em direção ao seu peito ou "puxada"
3. Role o peito sobre a parte inferior dos anéis
4. Empurre para sustentar ou "dip"

É tão simples quanto isso. As etapas 1 e 3 são aquelas onde você terá dificuldades, se tiver.

De uma pegada normal, role a parte carnuda da mão sobre o anel, deixando o polegar do lado inicial até que o pulso oposto ao polegar esteja em contato total com o anel: isso é uma pegada falsa. Isso encurta o antebraço, melhorando muito a força.

A pegada falsa é difícil simplesmente porque é uma sensação estranha o suficiente para que o iniciante raramente acredite que é isso que se espera dele.

Sem pegada falsa, sem muscle-up. Quando um atleta não consegue fazer, 50% das vezes é porque ele tem muita mão do lado do polegar do anel. Essa parte é realmente muito, muito fácil. Por outro lado, rolar o peito sobre a parte inferior dos anéis é muito, muito difícil.

Aqui estão algumas dicas para rolar o peito sobre a parte inferior dos anéis.

1. Avance seu nariz o máximo possível acima dos anéis
2. Mova seus cotovelos debaixo para frente de você a cima e atrás de você



3. Mantenha os anéis o mais próximo possível do corpo.
4. Contraia os abdominais.
5. Faça o polegar seguir uma linha da clavícula até a axila, logo acima do mamilo.

No final, nada disso realmente ajuda; você precisa insistir até conseguir.

Supondo que a pegada esteja correta - você saberá se tiver hematomas profundos no pulso oposto ao polegar - há outros dois obstáculos comuns para o muscle-up.

Primeiro, não ter força suficiente. Aqui está o teste: se você consegue fazer quinze boas barras e quinze bons mergulhos, então você está forte o suficiente. Se não, trabalhe nesses exercícios até conseguir fazer o muscle-up.

Se você consegue fazer as barras e os mergulhos, sua pegada está boa (você tem pulsos machucados) e ainda não consegue passar pelos anéis, então ou está deixando os anéis se afastarem do corpo ou não está se esforçando o suficiente.

O muscle-up fica notavelmente mais difícil a cada centímetro que o anel se afasta do corpo. Mantenha os anéis o mais perto possível do corpo. Só um amigo pode lhe dizer se eles estão se afastando. Normalmente, quem está lutando não percebe onde está.

Por mais estranho que pareça, não se esforçar o suficiente é comum mesmo entre os atletas mais experientes. Não desista até lutar por dez segundos com os anéis no peito. Essa parte é bem difícil.

Quão difícil? Na verdade, nem tanto. Os movimentos de ginástica são classificados de "A" a "E", "A" sendo o mais fácil e "E" o mais difícil. O muscle-up é um movimento de categoria "A". É isso, o mais fácil. Então é fácil para ginastas e quase impossível para quase todo mundo.

Mas, uma vez que você consegue, qualquer coisa que você possa segurar com os dedos, você consegue superar. Você poderá pular para alcançar algo, segurá-lo com apenas dois dedos, puxar mais dois, subir até a pegada falsa e, "bum!" - você está por cima. As aplicações militares, policiais e de bombeiros são óbvias demais para mencionar.

Menos óbvias são as aplicações marciais, onde alternar entre puxar e empurrar de ângulos incômodos é rotineiro. Nossos praticantes de Jiu-jitsu reconhecem imediatamente a utilidade da força ao longo dessas linhas corporais, assim como a força e a vantagem da pegada falsa.

Você pode ajudar no muscle-up com um empurrão suave sob as nádegas durante a transição. É importante que o assistente empurre gentilmente e diretamente para cima. As pernas do atleta geralmente estarão



1. Note a "pegada falsa". Sem ela, você não tem chance



5. Observe a migração do cotovelo da ponta para baixo e para a frente, depois para trás e ligeiramente para cima.



2. As mãos se juntam ao longo do esterno até abaixo das clavículas, onde se separam e vão em direção às axilas.



6. Observe que Loyd Lewis se inclina para frente durante a transição e coloca o nariz acima dos anéis.



3. Quanto mais próximos os anéis estiverem do corpo, mais fácil é o exercício.



7. A cabeça se move do olhar para frente, depois para baixo, e depois para cima.



4. Note a rotação dos anéis de planos adjacentes em dois planos paralelos para paralelos em um plano, depois para anéis paralelos em dois planos através de uma rotação de 180 graus.



8. Não é óbvio, mas o muscle-up envolve uma contração abdominal bastante forte que "escava" o tronco. Isso torna o movimento dos anéis muito mais fácil. O movimento nos lembra de evitar um discurso "alto por dentro"

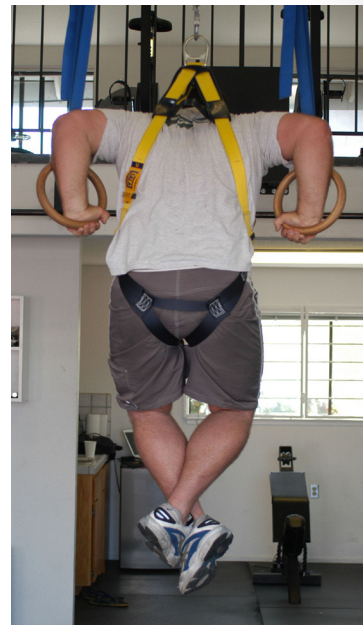
ajuste-se para uma posição quase sentada para facilitar uma força "para cima" em vez de "para fora".

Um bom treino seria para dois atletas, independentemente da habilidade no muscle-up, alternando entre ajudar e praticar em séries de cinco repetições. Trinta muscle-ups, cada um concluído até a posição final, é um ótimo exercício para a maioria. Cinquenta são suficientes até para os mais experientes.

Se você ainda não tem argolas, é hora de agir. Existem opções para todos os orçamentos e academias. Consulte o "Guia de Compra de Argolas".

As argolas costumavam ser parte essencial das academias. Surpreendentemente, esse equipamento ideal para fortalecer a parte superior do corpo caiu em desuso devido a novas tendências e desdém por equipamentos exigentes ou técnicos.

Ajude a reverter essa tendência e você colherá grandes benefícios. Portanto, compre argolas, instale-as e comece com o muscle-up.



Garth Taylor usa um "Arnês Delta No-Tangle, estilo colete" da Sala (651.388.8282) conectado no topo a um sistema de polias com uma razão de 4:1 da Harken. Isso permite uma assistência quase perfeita: a linha de ação permanece inalterada com a assistência (comparar com Loyd Lewis).

Ao ajudar no muscle-up, o essencial é oferecer apoio suave e lento durante a transição. O desafio é manter o atleta em movimento durante a transição, mas de forma lenta. O colete da Sala e o sistema de polias oferecem um método que não altera a linha de ação e proporciona um excelente feedback tátil ao assistente. Com esse método, você pode ajudar perfeitamente sem nem mesmo olhar para o atleta: o ponto crítico é facilmente sentido.

