

# Crossfit

## JOURNAL ARTIGOS

### Levantamentos Inusitados

Greg Glassman

Existem movimentos que talvez nunca cheguem à sua academia local, mas que incluem alguns dos melhores exercícios conhecidos. Há uma coleção deles chamada de "levantamentos inusitados". Ignorar esses levantamentos seria um erro. Abordá-los sem extremo cuidado seria ainda mais imprudente.

Existem competições com os levantamentos inusitados, e elas têm uma associação: a Associação Americana de Levantamento de Peso ao Ar Livre (USAWA)

O site da USAWA cobre as regras das competições e dos levantamentos.

Nós olhamos para os levantamentos inusitados com uma mistura de humor e admiração. O humor é juvenil porque se baseia no desconforto e nas dificuldades alheias, como nos desenhos animados. Imagine o estrago que você poderia fazer apenas com o supino na cadeira romana. Ou o que dizer do arranco a duas pessoas?

A admiração vem do reconhecimento da dificuldade e do desconforto consideráveis que muitos desses levantamentos causam, mesmo com cargas moderadas.

Se você tentar esses levantamentos, comece com pouco peso, muito pouco.

Alguns desses levantamentos exigem muito dos músculos estabilizadores; outros são altamente funcionais.

Alguns são tão exigentes para a função cardiorrespiratória quanto a corrida, enquanto outros requerem trabalho em equipe ou coordenação.

**Aqui está uma lista de alguns dos nossos favoritos:**

**A Milha Inman:** Percorra 1 milha com 150 por cento do seu peso corporal nos ombros. O estilo é opcional! Reforços permitidos! Não é apenas um movimento perfeitamente funcional, mas também um componente empolgante para a condição física geral.

**Supino na Cadeira Romana:**

Extensões de quadril com peso na dobra dos cotovelos. Não necessariamente funcionais, mas uma lição sobre extensão do quadril e extensores.

**Extensões na Cadeira Romana:**

Supino: Trata-se de um supino realizado a partir de uma posição deitada, com as costas no chão e paralelas, em uma Cadeira Romana. O supino é apenas uma distração para que você não pense em seu abdômen.

**Levantamento de Allen:** Um exercício abdominal realizado do chão com os braços estendidos para cima segurando peso. Se a barra se mover em linha reta dos quadris aos ombros ou se os braços dobrarem, o levantamento é desclassificado. Deve ser o exercício mais extremo para os quadris...



de 3

## Levantamentos Incomuns (continuação...)

exercícios para flexores.

**Elevação abdominal:** Um exercício de abdominal com uma barra atrás do pescoço. Pode ser feito no chão ou em um banco romano. Que tal experimentar abdominais com peso? Experimente este.

**Rosca a dois:** Uma rosca bem divertida!

**Arremesso a dois:** É uma fonte de diversão (experimente com uma pessoa alta e uma baixa, ou uma forte e uma menos forte) enquanto desenvolve o espírito de equipe.

**Arranco a dois: Semelhante ao anterior.**

**Levantamento Steinborn:** A partir de uma barra carregada no chão, o atleta coloca a barra em pé, assume uma 'posição contra a barra' (agachado?) e deixa a barra cair sobre um ombro

e gira para o outro lado, onde o atleta agacha quando recebe o comando.

Na verdade, muito funcional. Não seria preciso ficar muito tempo em um canteiro de obras para ver isso.

**Levantamento Zercher:** Levantamento do chão até os joelhos, a barra descansa nos joelhos e depois no vão dos cotovelos para concluir o levantamento.

**Clean and press com os dedos do meio:** Você adivinhou, clean and press apenas com os dois dedos do meio. Ideal para os amantes de pega.

**Clean Zeigler:** Um clean enquanto equilibra um disco na cabeça. O levantamento é bem-sucedido somente se o disco não cair.



## Levantamentos Incomuns (continuação...)

**Clean and Jerk de Judd:** Clean and jerk em uma perna só.

**Prensa em Dupla e Duas Mãos:** Isso pode te dar um ano grátis no 24-Hour Nautilus; experimente!

### **Snatch com Peso Corporal:**

Este exercício e o Clean and Jerk Repetido com Peso Corporal podem ser considerados os melhores para o condicionamento geral.

**Cleans Repetidos com Peso Corporal:** Sim! O melhor movimento de levantamento de peso transformado em um pesadelo cardiorrespiratório para os mais fortes.

**Clean and Jerk Repetido com Peso Corporal:** Como mencionado anteriormente.

**Jerk Repetido com Peso Corporal:** Exercício notável.

**Snatch com Uma Mão:** As versões com uma mão dos movimentos de peso exigem muito do eixo transversal e, por isso, fortalecem o tronco. Há também um benefício neurológico devido ao aumento das exigências de controle dos movimentos com uma mão.

**Clean and Jerk com Uma Mão:** Igual ao Snatch com Uma Mão.

**Clean Continental:** É um clean em que tudo é permitido, exceto apoiar a barra em pé na extremidade. A barra pode tocar o corpo onde o levantador quiser! Pode-se até apoiar o joelho ou as nádegas no chão.

Isso pode ser uma boa maneira de ensinar a eficiência do clean normal. Opa!

**Ponte de Lutador, Pullover e Prensa:** A partir da Ponte de Lutador, leve uma barra sobre a cabeça até o peito e depois pressione até o bloqueio. Nenhum ponto, exceto a cabeça e os pés, pode tocar o chão durante o levantamento. (Um travesseiro de dois centímetros para a cabeça é aceitável!)

Isso pega um exercício clássico, a Ponte de Lutador, e adiciona peso. Incrível!



A Levantada Zercher

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