



"desorganizar-se"

## **Desenvolvimento de Ombros, Push Press, Push Jerk - Levantamentos com Sobrecarga**

### **Introdução**

Aprender a progressão que vai do desenvolvimento de ombros, passando pelo push press, até o push jerk tem sido um elemento chave no regime de CrossFit. Essa progressão oferece a chance de adquirir padrões essenciais de recrutamento motor que são encontrados no esporte e na vida (funcionalidade), enquanto aprimora consideravelmente a força na "zona de potência" e na parte superior do corpo. Em termos de zona de potência e padrões de recrutamento funcional, o push press e o push jerk não têm comparação com outros desenvolvimentos como o "rei" dos levantamentos de parte superior, o supino.

À medida que o atleta avança do desenvolvimento de ombros para o push press e, em seguida, para o push jerk, aprende-se e reforça-se a importância do recrutamento muscular do núcleo para as extremidades. Este conceito, por si só, justificaria a prática e o treinamento desses levantamentos. O recrutamento muscular do núcleo para as extremidades é fundamental para um desempenho atlético eficaz e eficiente. Os erros mais comuns em golpes, saltos, arremessos e muitos outros movimentos atléticos geralmente manifestam-se como uma violação desse conceito.

Como um bom movimento atlético começa no núcleo e irradia para as extremidades, a força do núcleo é absolutamente essencial para o sucesso esportivo. A região do corpo de onde emanam esses movimentos, o núcleo, é frequentemente chamada de "zona de potência". Os grupos musculares que compõem a "zona de potência" incluem os flexores do quadril, extensores do quadril (glúteos e isquiotibiais), eretores espinhais e quadríceps. Esses levantamentos são uma grande ajuda para desenvolver a zona de potência.

Além disso, os elementos avançados da progressão, o push press e jerk, treinam e desenvolvem potência e velocidade. Potência e velocidade são "reis" no desempenho esportivo. Combinar força com velocidade é a essência da potência e velocidade. Alguns dos nossos levantamentos favoritos e mais desenvolvedores carecem dessa qualidade. O push press e jerk são realizados de maneira explosiva, o que é a marca registrada do treinamento de velocidade e potência.

Finalmente, dominar essa progressão oferece uma oportunidade ideal para detectar e eliminar uma falha postural/mecânica que afeta mais atletas do que se pensa: a pelve "seguindo" a perna durante a flexão do quadril. (Veja o artigo) Essa falha deve ser identificada e eliminada. O push press realizado sob grande estresse é a ferramenta perfeita para expor esse problema de desempenho e eliminá-lo.



## O Papel dos Abdominais nos Levantamentos Acima da Cabeça

Atleticamente, o principal papel dos abdominais é a estabilização da linha média, não a flexão do tronco. Eles são essenciais na natação, corrida, ciclismo e salto, mas nunca seu papel estabilizador é mais crucial do que ao tentar levantar cargas acima da cabeça e, claro, quanto mais pesado o peso, mais crítico se torna o papel dos abdominais. Treinamos nossos atletas para considerarem cada exercício como um exercício abdominal, mas nos levantamentos acima da cabeça isso é absolutamente essencial. É fácil perceber quando um atleta não está ativando suficientemente os abdominais em um supino acima da cabeça – o corpo se arqueia para empurrar os quadris, a pelve e o estômago à frente da barra. É preciso vigilância constante de cada levantador para prevenir e corrigir essa deformação postural.

### Resumo

Do supino até o empurrão com impulso, os movimentos se tornam cada vez mais atléticos, funcionais e adequados a cargas mais pesadas. A progressão também depende cada vez mais da zona de potência. No supino, a zona de potência é usada apenas para estabilização. No empurrão com impulso, a zona de potência fornece não só estabilidade, mas também o impulso primário tanto na descida quanto na subida. No empurrão com agachamento, a zona de potência é requisitada para a descida, subida, segunda descida e agachamento. O papel do quadril é aumentado em cada exercício.

Com o empurrão com impulso, você conseguirá levantar até 30% mais peso acima da cabeça do que com o supino. O empurrão com agachamento permitirá levantar até 30% mais acima da cabeça do que com o empurrão com impulso.

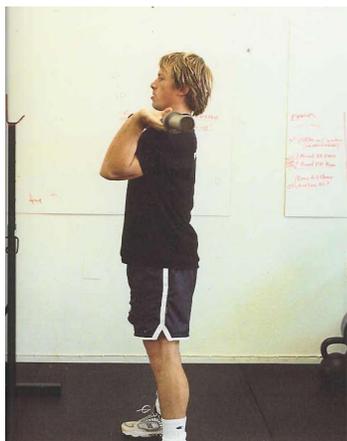
Na prática, o quadril é cada vez mais recrutado na progressão dos levantamentos para ajudar os braços e ombros a erguer cargas acima da cabeça. Após dominar o empurrão com agachamento, você perceberá que ele substituirá inconscientemente o empurrão com impulso como seu método preferido ao levantar acima da cabeça.

A segunda descida no empurrão com agachamento se tornará cada vez mais baixa à medida que você dominar a técnica e aumentar a carga. Em determinado ponto do seu desenvolvimento, as cargas se tornarão tão substanciais que a parte superior do corpo poderá contribuir apenas com uma fração para o movimento, momento em que a recepção se torna muito baixa e uma quantidade crescente do levantamento é realizada pelo agachamento acima da cabeça.

## Mecânica

### 1. Desenvolvimento de Ombros

- Preparação: Pegue a barra dos suportes ou limpe até a posição de descanso. A barra deve repousar nos ombros com uma pegada um pouco mais larga que a largura dos ombros. Os cotovelos ficam embaixo e à frente da barra. A postura deve ser aproximadamente na largura dos ombros. Incline a cabeça levemente para trás para permitir a passagem da barra.
- Pressão: Eleve a barra até uma posição diretamente acima da cabeça.



### 2. Push Press

- Preparação: A preparação é igual ao desenvolvimento de ombros.
- Flexão: Comece a flexão dobrando os quadris e os joelhos enquanto mantém o tronco ereto. A flexão deve ser entre 1/5 e 1/4 da profundidade de um agachamento.
- Impulso: Sem parar na parte inferior da flexão, estenda os quadris e as pernas com força.
- Pressão: À medida que os quadris e as pernas completam a extensão, os ombros e os braços pressionam a barra com força sobre a cabeça até que os braços estejam completamente estendidos.



### 3. Push Jerk:

- Preparação: A preparação é a mesma que para o desenvolvimento de ombros e o push press.
- Flexão: A flexão é idêntica ao push press
- Impulso: O impulso é idêntico ao push press
- Pressão e Flexão: Desta vez, em vez de apenas pressionar, você pressiona e flexiona novamente ao mesmo tempo, pegando a barra em um agachamento parcial com os braços completamente estendidos sobre a cabeça.
- Final: Fique em pé ou faça um agachamento para ficar completamente ereto com a barra diretamente sobre a cabeça, idêntico à posição final no push press e desenvolvimento de ombros.

## Erro comum no push press

Tanto no push press quanto no jerk, a "descida" é crucial para todo o movimento. Pode surpreender alguns que essa descida não seja apenas uma queda relaxada, mas sim um movimento explosivo. O abdômen deve estar bem firme e a transição da descida para o impulso é rápida, explosiva e certa.



### Experimente isso:

Comece com 95 libras e faça 15 repetições seguidas de push press ou jerk, descanse trinta segundos e repita, totalizando cinco séries de 15 repetições cada. Aumente o peso somente quando conseguir completar as cinco séries com apenas trinta segundos de descanso entre cada uma, sem pausas em nenhuma série.

### E isso:

Primeira repetição: press de ombro, segunda repetição: push press, terceira repetição: push jerk. Repita até que o press de ombro se torne impossível, depois continue até que o push press se torne impossível e, por fim, mais cinco push jerks. Comece com 95 libras e aumente apenas quando o total de repetições ultrapassar trinta.

### Confira este site para mais técnicas de push press:

<http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>