

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Duas ajudas para treinamento

Greg Glassman

Há muito tempo se diz que a necessidade é a mãe da invenção, e este mês, apoiamos esse ditado com duas invenções extremamente simples. Ambos os dispositivos resolvem problemas que há tempos atrapalham nossos esforços de treinamento.

Dispositivo de auxílio à tração

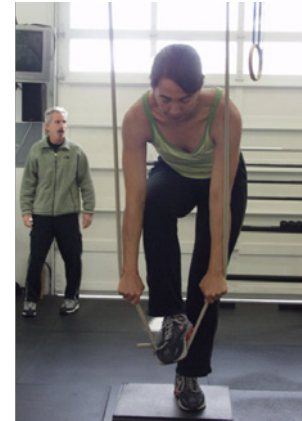
O primeiro problema que precisávamos resolver era como oferecer o pull-up para pessoas que nunca o fizeram? Nossa primeira e mais simples solução foi o uso de um aparelho de tração assistida como o nosso favorito, o Stairmaster Gravitron, que usamos regularmente com todos os nossos iniciantes em tração.

No entanto, o Gravitron tem vários aspectos que tornam seu uso problemático. Primeiro, o Gravitron é extremamente caro. A quase \$3.000 após o envio, poucos equipamentos de academia têm um preço tão elevado. O alto custo pode ser especialmente preocupante para alguém relativamente novo em treinamento sério de força e condicionamento físico, como a maioria das pessoas que estão desenvolvendo seu primeiro pull-up. Imagine se sua primeira série de pesos tivesse que ser um Eleiko; haveria muito menos levantadores de peso!

O segundo grande problema do Gravitron e de todos os outros dispositivos de tração assistida é que eles são tão portáteis quanto a geladeira da sua cozinha. No início, isso pode não parecer um problema, e para muitas pessoas, talvez nunca seja, mas para muitos, não ser capaz de fazer tração na pista, em outras academias ou em qualquer lugar fora da sua academia é um problema considerável para nossos alunos.

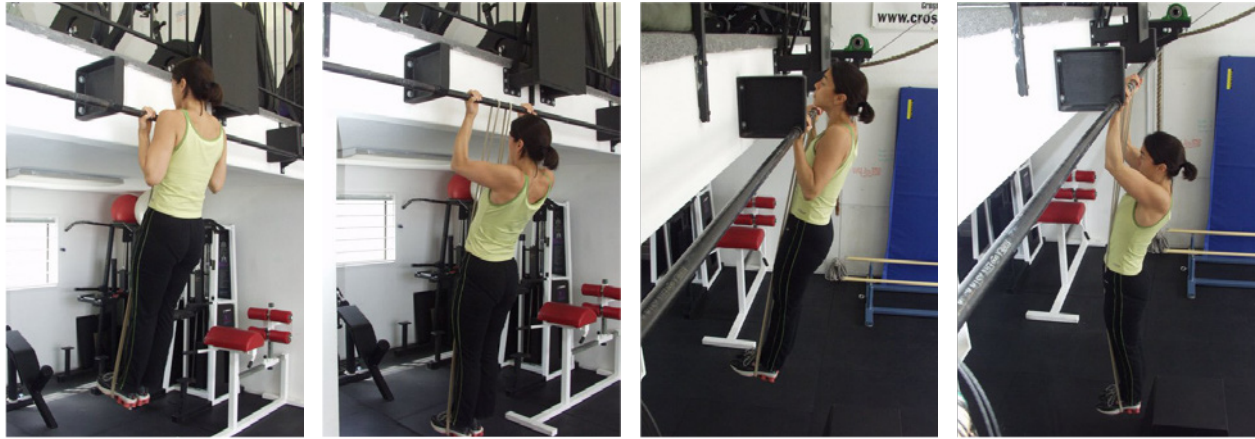
Resolvemos o dilema com um elástico! Compramos três metros de 'Theraband' em nosso fornecedor médico local

por alguns dólares, amarrei as extremidades juntas e pronto. Pendurei na barra de tração de forma que duas alças fiquem uniformemente acima da barra, o 'Theraband' fornecia alças onde o aluno podia colocar os dois pés e receber cerca de quarenta ou cinquenta libras de assistência.



de 3

Deux suporta deformação (suite...)



A linha de ação é natural e a assistência pode ser diferente dependendo das abordagens adicionais. «Theraband» está disponível em mais resistências – seleciona um longo período de maior resistência, bem como uma maior assistência. En achetant deux bandes et en les repliant sur la barre, vous dispirez de quatre étriers dans lesquels vous pourrez vous tenir et doublerez ainsi l'assistance d'environ quarante ou cinquante livres fournie par une seule boucle. Com um pouco de paciência e experimentação, você encontrará a assistência adaptada para permitir que você realize uma tração.

Nous vous recommandons de concevoir deux settings : um que lhe permitirá efetuar apenas duas trações e um outro que lhe permitirá quinze. Os dois devem ser praticados regularmente e entre os dois, você pode participar plenamente da tração composta do treinamento CrossFit do dia e levá-lo ao objetivo final de uma tração sem assistência.

Entrer e sair do «Theraband» é um pouco delicado. Descobrimos que a técnica mais confortável consiste em tirar a faixa do sol, e depois montá-la nos étriers com um pé e depois o outro. É preciso ter muita atenção para evitar que as faixas não brilhem no chão e não se quebrem no rosto. Existe um risco de bñção ocular muito grave se você não fizer muita atenção.

A desmontagem é também um pouco delicada. La descente la plus sûre et la plus simple consiste em alicar les genoux, depois alavancar les pieds ver la barre et à faire sortir les deux pieds de la bande tout en maintenant une premium ferme sur la barre. É provável que seja uma boa ideia fazer com que os olhos fiquem pendurados nesta operação quando as faixas brilham e se revindram em seu rosto. Com também um pouco de concentração e prática, você será capaz de entrar na medida e organizar os grupos com facilidade e segurança.

Détecteur de soulèvement du talon

Outro dispositivo que nos apresenta este mês é um «detector de nível de garra» projetado para testar o nível de garras pendente do agachamento. Aprender a segurar as garras baixadas durante os agachamentos e os movimentos é primordial para desenvolver uma capacidade de habilidade totalmente funcional. Quando as garras se agitam, o centro de massa e o equilíbrio do corpo se deslocam para a frente e os fessiers, os ischio-jambiers e os extensores da cintura perdem a maior parte de sua eficácia e a funcionalidade atlética é consideravelmente diminuída .

Aprender a usar as garras é essencial para otimizar o funcionamento da habilidade e desenvolver o conjunto de sucessos atléticos completos. Malheureusement, c'est extrêmement difficile pour beaucoup de ceux qui apprendre a le faire. Une mauvaise flexibilité des ischio-jambiers, des extensores de hanche faibles, uma consciência inexistente des músculos fessiers, une mauvaise habitude et une mauvaise coordenação contribuent tous para soulever les garras, mais em todos os casos, les talons doivent rester fermement plantés. Para isso, vamos fazer um aparelho simples.



Dois auxílios de treinamento (continued...)

Em nossa loja de ferragens local, compramos o seguinte: um passador de madeira de 1 1/4" X 48", três metros de cordão de náilon de 1/8" e uma chapa de aço de 6" X 24" X 1/16". O custo total foi inferior a US\$ 7.

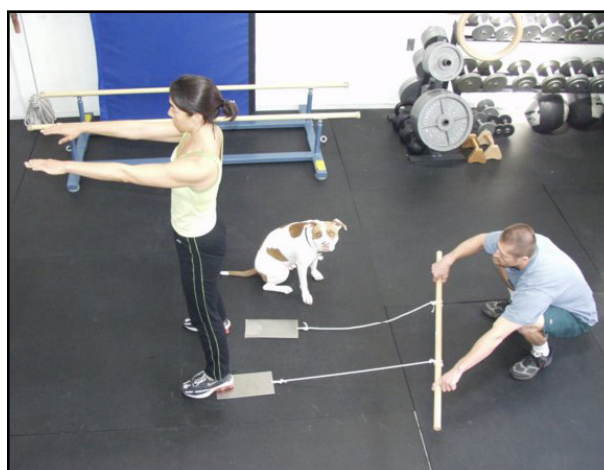
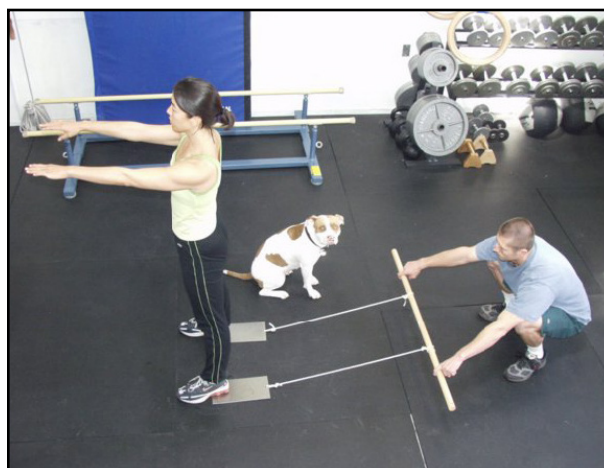
Cortamos o aço ao meio ao longo de sua largura, perfuramos as duas metades da chapa de aço perto da borda da largura de cada peça e através do pino 16" de ambas as extremidades. Amarrar um metro e meio de corda em ambas as folhas de aço e no passador finalizou o projeto. Todo o projeto levou menos de uma hora, incluindo a ida até a loja.

A utilização do nosso “detector de elevação do calcanhar” é muito simples. Colocando a borda estreita de cada folha de aço cerca de 3 1/2 polegadas sob os calcanhares do squatter e puxando suavemente as pontas do pino apenas com os dedos indicadores, o squatter está pronto para começar. Se os calcanhares se levantarem, mesmo que brevemente, durante o agachamento, a chapa de aço desliza para fora.

Se o treinador variar a tração no pino, as chapas de aço podem deslizar livremente quando o peso do agachador se desloca, mesmo que ligeiramente, para a planta do pé ou apenas quando o calcanhar se levanta.

Ao testarmos pela primeira vez este dispositivo, notamos que alguns dos nossos mais flagrantes violadores da advertência contra levantar os calcanhares estavam aparentemente curados no momento de colocar as chapas de aço sob os calcanhares. Esse foco e consciência aumentados são exatamente o que esperávamos neste experimento.

O “detector de elevação do calcanhar” usado com o agachamento acima da cabeça dá enorme ênfase à mecânica essencial da funcionalidade atlética completa.



Greg Glassman is the founder (with Lauren Glassman) of [CrossFit, Inc.](#) and [CrossFit Santa Cruz](#) and is the publisher of the *CrossFit Journal*.