



"mess you up"

CrossFit Journal

NESTA EDIÇÃO: *Os Três Padrões de Fitness do CrossFit: Doença, Bem-Estar e Aptidão como Medidas de Saúde Aeróbico e Anaeróbico Ginástica, Levantamento de Peso e Corrida*

ARTIGO EM DESTAQUE:

O QUE É FITNESS?

O que é Fitness e Quem é Fit?

A revista Outside coroou o triatleta Mark Allen como 'o homem mais em forma do mundo' (<http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>). Vamos assumir por um momento que este famoso vencedor seis vezes do IronMan Triathlon é o mais em forma dos em forma. Então, que título damos ao decatleta Simon Poelman (<http://www.decatlon2000.ee/english/legends/poelman.htm>) que também possui uma resistência incrível, mas supera o Sr. Allen em qualquer comparação que inclua força, potência, velocidade e coordenação?

Talvez a definição de fitness não inclua força, velocidade, potência e coordenação, embora isso pareça estranho. O dicionário Merriam Webster define 'fitness' e estar 'fit' como a capacidade de transmitir genes e ser saudável. Não ajuda muito. Procurar na Internet uma definição viável e razoável de fitness gera poucos resultados (<http://www.google.com/search?hl=en&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=fitness+definition>). Pior ainda, a NSCA, a editora mais respeitada em fisiologia do exercício, em seu autoritário Essentials of Strength Training and Conditioning, nem sequer tenta uma definição.

Fitness no CrossFit

Para o CrossFit, defender um programa de fitness sem definir claramente o que o programa entrega é quase uma farsa. A ausência de uma autoridade orientadora fez com que os diretores do CrossFit criassem sua própria definição de fitness. Esta edição do CrossFit Journal trata disso: nosso 'fitness'.

Nossa reflexão, estudo, debate e, finalmente, definição de fitness desempenharam um papel fundamental no sucesso do CrossFit. As chaves para entender os métodos e conquistas do CrossFit estão perfeitamente incorporadas em nossa visão de fitness e ciência básica do exercício.

Não será surpresa para a maioria de vocês que nossa visão de fitness seja contrária à visão comum. O público em geral, tanto em opinião quanto na mídia, considera atletas de resistência como exemplos de fitness. Nós não. Nossa incredulidade ao saber que a Outside premiou um triatleta com o título de 'homem mais em forma do mundo' torna-se evidente à luz dos padrões do CrossFit para avaliar e definir fitness.

O CrossFit utiliza três padrões ou modelos diferentes para avaliar e guiar o fitness. Coletivamente, esses três padrões definem a visão de fitness do CrossFit. O primeiro baseia-se nas dez habilidades físicas gerais amplamente reconhecidas por fisiologistas do exercício. O segundo padrão, ou modelo, é baseado no desempenho de tarefas atléticas, enquanto o terceiro se baseia nos sistemas de energia que impulsionam todas as ações humanas.

Cada modelo é crucial para o conceito do CrossFit e cada um tem utilidade distinta para avaliar a aptidão geral de um atleta ou a eficácia de um regime de força e condicionamento. Antes de explicar em detalhe como cada uma dessas perspectivas funciona, vale mencionar que não estamos tentando demonstrar a legitimidade do nosso programa por meio de princípios científicos. Estamos apenas compartilhando os métodos de um programa cuja legitimidade foi estabelecida através de

Fitness de Classe Mundial em 100 Palavras:

- Coma carne e vegetais, nozes e sementes, alguma fruta, pouco amido e sem açúcar. Mantenha a ingestão em níveis que sustentem o exercício, mas não a gordura corporal.
- Pratique e treine os principais levantamentos: levantamento terra, arremesso, agachamento, pressões, C&J e arranço. Da mesma forma, domine o básico da ginástica: barras, mergulhos, subir em corda, flexões, abdominais, pressões para parada de mão, piruetas, saltos, espacates e sustentos. Pedale, corra, nade, reme, etc., de forma intensa e rápida.
- Cinco ou seis dias por semana misture esses elementos em tantas combinações e padrões quanto sua criatividade permitir. A rotina é o inimigo. Mantenha os treinos curtos e intensos.
- Aprenda e pratique regularmente novos esportes.

relatos de atletas, soldados, policiais e outras pessoas cujas vidas ou empregos dependem da forma física.

Primeiro Padrão de Aptidão do Crossfit

Existem dez habilidades físicas gerais reconhecidas. São elas: resistência cardiovascular/respiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. (Veja “Habilidades Físicas Gerais”, pág. 4, para definições.) Você é tão apto quanto competente em cada uma dessas habilidades. Um programa desenvolve a aptidão na medida em que melhora cada uma dessas habilidades.

É importante notar que melhorias na resistência, força e flexibilidade ocorrem através do treinamento. O treinamento refere-se a atividades que melhoram o desempenho por meio de mudanças orgânicas mensuráveis no corpo. Por outro lado, melhorias na coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão ocorrem através da prática. A prática refere-se a atividades que melhoram o desempenho por meio de mudanças no sistema nervoso. Potência e velocidade são adaptações tanto do treinamento quanto da prática.

Segundo Padrão de Aptidão do Crossfit

A essência deste modelo é a ideia de que aptidão é realizar bem qualquer tarefa imaginável. Imagine um recipiente cheio de desafios físicos infinitos, sem critério de seleção, e sendo solicitado a executar tarefas retiradas aleatoriamente. Este modelo sugere que sua aptidão pode ser medida pela capacidade de executar bem essas tarefas em relação a outras pessoas.

A implicação aqui é que a aptidão requer habilidade para realizar bem todas as tarefas, mesmo as desconhecidas, combinadas de maneiras infinitamente variadas. Na prática, isso incentiva o atleta a não se prender a ideias fixas de séries, períodos de descanso, repetições, exercícios, ordem de exercícios, rotinas, periodização, etc. A natureza frequentemente apresenta desafios imprevisíveis; treine para isso buscando manter o estímulo do treino amplo e constantemente variado.

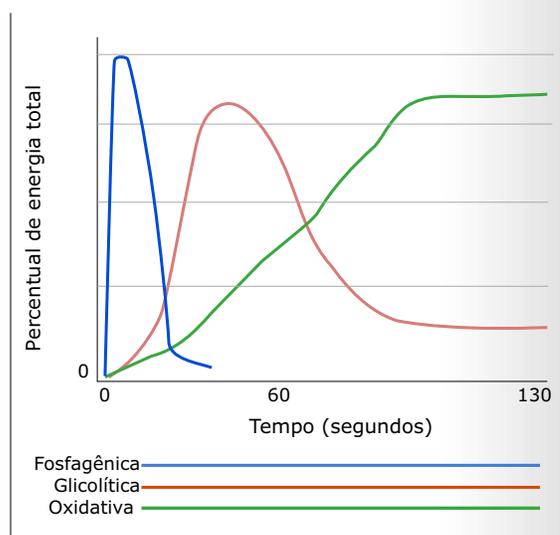
Terceiro Padrão de Aptidão do Crossfit

Existem três vias metabólicas que fornecem energia para todas as ações humanas. Esses “motores metabólicos” são conhecidos como via fosfagênica, via glicolítica e via oxidativa.

A primeira, a fosfagênica, domina as atividades de maior potência, aquelas que duram menos de dez segundos. A segunda via, a glicolítica, domina atividades de potência moderada, aquelas que duram até vários minutos. A terceira via, a oxidativa, domina atividades de baixa potência, aquelas que duram mais de vários minutos. Aqui está uma excelente referência para informações adicionais: <http://50//predator.pnb.uconn.edu/beta/virtualtemp/muscle/exercise-folder/muscle.html>

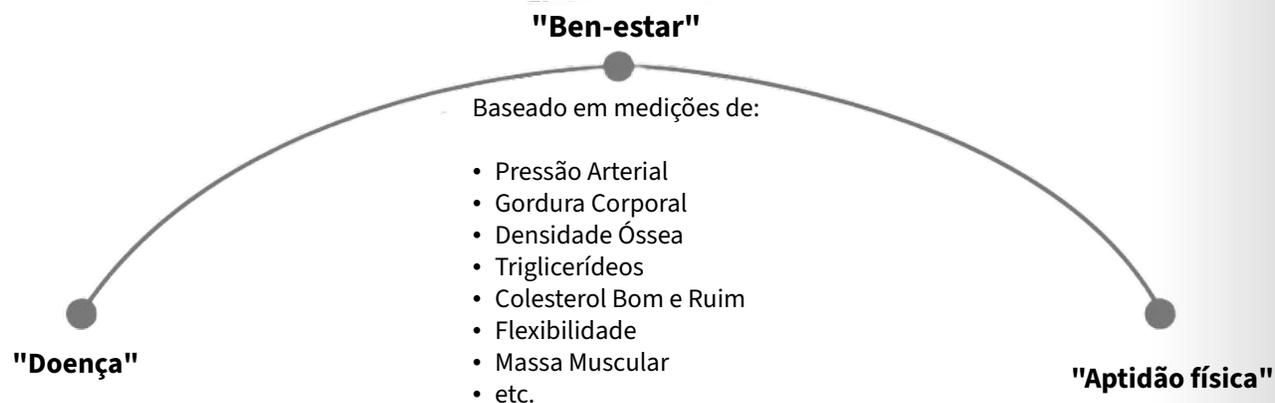
A aptidão total, que o CrossFit promove e desenvolve, requer competência e treinamento em cada uma dessas três vias ou motores. O equilíbrio dos efeitos dessas três vias determina em grande parte o como e o porquê do condicionamento metabólico ou “cardio” que fazemos no CrossFit.

Favorecer uma ou duas vias em detrimento das outras e não reconhecer o impacto do treinamento excessivo na via oxidativa são, provavelmente, as duas falhas mais comuns no treinamento físico. Mais sobre isso depois.



Base Comum

A motivação para os três padrões é simplesmente garantir a aptidão mais ampla e geral possível. Nosso primeiro modelo avalia nossos esforços contra uma gama completa de adaptações físicas gerais, no segundo o foco é na amplitude e profundidade do desempenho, e no terceiro a medida é tempo, potência e consequentemente sistemas de energia. Deve ficar bastante claro que a aptidão que o CrossFit defende e desenvolve é deliberadamente ampla, geral e inclusiva. Nossa especialidade é não especializar. Combate, sobrevivência, muitos esportes e a vida recompensam esse tipo de aptidão e, em média, penalizam o especialista.



Nossa suposição é que se tudo o que podemos medir sobre saúde se conformar a este contínuo, então parece que doença, bem-estar e aptidão física são medidas diferentes de uma única qualidade: saúde."

Doença, Bem-estar e Fitness

Existe outro aspecto da marca CrossFit que desperta grande interesse e valor para nós. Observamos que quase todos os valores mensuráveis de saúde podem ser colocados em um contínuo que vai de doença a bem-estar e fitness. Veja a tabela acima. Embora mais difícil de medir, incluiríamos até a saúde mental nessa observação. A depressão é claramente atenuada por uma dieta adequada e exercício, ou seja, fitness genuíno.

Por exemplo, uma pressão arterial de 160/95 é patológica, 120/70 é normal ou saudável, e 105/55 é consistente com a pressão arterial de um atleta; uma gordura corporal de 40% é patológica, 20% é normal ou saudável, e 10% é estar em forma. Observamos uma ordenação semelhante para densidade óssea, triglicerídeos, massa muscular, flexibilidade, HDL ou "bom colesterol", frequência cardíaca em repouso e dezenas de outras medidas comuns de saúde. Muitas autoridades (por exemplo, Mel Siff, o NSCA) fazem uma distinção clara entre saúde e fitness. Frequentemente, citam estudos que sugerem que os que estão em forma podem não estar protegidos em termos de saúde. Uma análise minuciosa das evidências de apoio revela invariavelmente que o grupo estudado são atletas de resistência e, suspeitamos, atletas de resistência em uma dieta da moda perigosa (alta em carboidratos, baixa em gordura, baixa em proteína).

Feito corretamente, o fitness oferece uma grande margem de proteção contra os estragos do tempo e da doença. Onde você encontrar o contrário, examine o protocolo de fitness, especialmente a dieta. Fitness é e deve ser "super bem-estar." Doença, bem-estar e fitness são medidas da mesma entidade. Um regime de fitness que não apoia a saúde não é CrossFit.

(Como uma nota de interesse, Mel Siff PhD, a quem muitas vezes respeitamos e admiramos, considera sua doença aterosclerótica e subsequente ataque cardíaco como evidência anedótica da afirmação de que fitness e saúde não estão necessariamente ligados, apesar de seu treinamento regular e "boa dieta". Ao pesquisarmos suas recomendações dietéticas, descobrimos que ele defende uma dieta idealmente estruturada para causar doenças cardíacas - baixa gordura/alta em carboidratos. Siff foi vítima de ciência de má qualidade!)

Implementação

Nosso fitness, sendo "CrossFit", vem através da formação de homens e mulheres que são partes iguais de ginastas, levantadores de peso olímpico e velocistas multi-modais ou "atletas de sprint." Desenvolva a capacidade de um atleta iniciante de 800 metros, ginasta e levantador de peso e você estará mais em forma do que qualquer corredor, ginasta ou levantador de peso de classe mundial. Vamos ver como o CrossFit incorpora condicionamento metabólico ("cardio"), ginástica e levantamento de peso para formar os homens e mulheres mais em forma do mundo.

Condicionamento Metabólico, ou "Cardio"

Andar de bicicleta, correr, nadar, remar, patinar em velocidade e esqui cross-country são coletivamente conhecidos como "condicionamento metabólico." Na linguagem comum, são chamados de "cardio." O terceiro padrão de fitness do CrossFit, aquele que lida com caminhos metabólicos,

HABILIDADES FÍSICAS GERAIS

Se seu objetivo é alcançar a máxima competência física, todas as habilidades físicas gerais devem ser consideradas:

1. Resistência cardiovascular/respiratória - A capacidade dos sistemas corporais de captar, processar e fornecer oxigênio.
2. Resistência - A capacidade dos sistemas corporais de processar, entregar, armazenar e utilizar energia.
3. Força - A capacidade de uma unidade muscular, ou combinação de unidades musculares, de aplicar força.
4. Flexibilidade - a capacidade de maximizar o alcance de movimento em uma articulação.
5. Potência - A capacidade de uma unidade muscular, ou combinação de unidades musculares, de aplicar a força máxima no menor tempo.
6. Velocidade - A capacidade de minimizar o ciclo de tempo de um movimento repetido.
7. Coordenação - A capacidade de combinar vários padrões de movimento distintos em um único movimento.
8. Agilidade - A capacidade de minimizar o tempo de transição de um padrão de movimento para outro.
9. Equilíbrio - A capacidade de controlar a colocação do centro de gravidade do corpo em relação à sua base de apoio.
10. Precisão - A capacidade de controlar o movimento em uma direção ou intensidade específica.

(Ed. - Agradecimentos a Jim Crawley e Bruce Evans da Dynamax, www.medicineballs.com)

contém as sementes da prescrição de “cardio” do CrossFit. Para entender a abordagem do CrossFit ao “cardio”, primeiro precisamos cobrir brevemente a natureza e interação dos três principais caminhos.

Dos três caminhos metabólicos, os dois primeiros, o fosfagênico e o glicolítico, são “anaeróbicos” e o terceiro, o oxidativo, é “aeróbico”. Não precisamos nos aprofundar no significado bioquímico dos sistemas aeróbico e anaeróbico; basta dizer que a natureza e interação do exercício anaeróbico e aeróbico é vital para entender o condicionamento. Lembre-se apenas que esforços de potência moderada a alta e que duram menos de alguns minutos são anaeróbicos e esforços de baixa potência e que duram mais de alguns minutos são aeróbicos. Como exemplo, as corridas de 100, 200, 400 e 800 metros são em grande parte anaeróbicas e eventos como 1.500 metros, a milha, 2.000 metros e 3.000 metros são em grande parte aeróbicos.

O treinamento aeróbico beneficia a função cardiovascular e diminui a gordura corporal - tudo de bom. O condicionamento aeróbico nos permite engajar em esforços prolongados de baixa potência de forma eficiente (resistência cardiovascular/respiratória e resistência). Isso é crítico para muitos esportes. Atletas envolvidos em esportes ou treinamentos onde uma grande parte da carga de treinamento é gasta em esforços aeróbicos testemunham diminuições na massa muscular, força, velocidade e potência. Não é incomum encontrar maratonistas com um salto vertical de apenas alguns centímetros! Além disso, a atividade aeróbica tende a diminuir a capacidade anaeróbica. Isso não é bom para a maioria dos atletas ou para aqueles interessados em fitness de elite.

A atividade anaeróbica também beneficia a função cardiovascular e diminui a gordura corporal! Na verdade, o exercício anaeróbico é superior ao exercício aeróbico para a perda de gordura! (<http://www.cbass.com/FATBURN.HTM>) A atividade anaeróbica é, no entanto, única em sua capacidade de melhorar dramaticamente a potência, velocidade, força e massa muscular. O condicionamento anaeróbico nos permite exercer forças tremendas em curtos intervalos de tempo. Um aspecto do condicionamento anaeróbico que merece grande consideração é que ele não afetará negativamente a capacidade aeróbica. De fato, se bem estruturada, a atividade anaeróbica pode ser usada para desenvolver um nível muito alto de condicionamento aeróbico sem a perda muscular consistente com grandes volumes de exercício aeróbico!! O método pelo qual usamos esforços anaeróbicos para desenvolver o condicionamento aeróbico é o “treinamento intervalado.”

Basquete, futebol, ginástica, boxe, eventos de atletismo com menos de uma milha, futebol, natação com menos de 400 metros, vôlei, luta livre e levantamento de peso são todos esportes que requerem que a maior parte do tempo de treinamento seja gasto em atividade anaeróbica. Corrida de longa distância e ultra resistência, esqui cross-country e natação de 1500+ metros são todos esportes que requerem treinamento aeróbico em níveis que produzem resultados inaceitáveis para outros atletas ou para o indivíduo preocupado com o condicionamento total e a saúde ideal.

Recomendamos fortemente que você assista a uma competição de atletismo de atletas de nível nacional ou internacional. Preste muita atenção aos físicos dos atletas competindo em 100, 200, 400, 800 metros e milhas. A diferença que você certamente notará é um resultado direto do treinamento nessas distâncias.

Treinamento Intervalado

A chave para desenvolver o sistema cardiovascular sem uma perda inaceitável de força, velocidade e potência é o treinamento intervalado. O treinamento intervalado mistura períodos de trabalho e descanso em intervalos cronometrados. A Figura 3 (pg. 5) fornece diretrizes para o treinamento intervalado. Podemos controlar o caminho metabólico dominante condicionado variando a duração do intervalo de trabalho e descanso e o número de repetições. Note que o caminho fosfagênico é o dominante em intervalos de 10-30 segundos de trabalho seguido

com descanso de 30-90 segundos (carga:recuperação 1:3) repetido 25-30 vezes. A via glicolítica é a principal em intervalos de 30-120 segundos de trabalho seguidos por descanso de 60-240 segundos (carga:recuperação 1:2) repetido 10-20 vezes. E, finalmente, a via oxidativa domina em intervalos de 120-300 segundos de trabalho seguidos por descanso de 120-300 segundos (carga:recuperação 1:1). A maior parte do treinamento metabólico deve ser intervalado.

O treinamento intervalado não precisa ser tão estruturado ou formal. Um exemplo seria correr entre um conjunto de postes e trotar entre o próximo, alternando dessa forma durante a corrida.

Corrida Rápida

Sistema de Energia Primário			
Duração do trabalho (em segundos)	10-30	30-120	120-300
Duração da recuperação (em segundos)	30-90	60-240	120-300
Relação carga-recuperação	1:3	1:2	1:1
Repetições	25 - 30	10-20	3 - 51

Figura 3.

Um exemplo de intervalo que o CrossFit usa regularmente é o Intervalo Tabata, que consiste em 20 segundos de atividade seguidos por 10 segundos de descanso, repetidos de seis a oito vezes (<http://www.cbass.com/INTERVAL.HTM>). O Dr. Izumi Tabata publicou pesquisas que demonstraram que esse protocolo de intervalo produz aumentos notáveis na capacidade anaeróbica e aeróbica.

É altamente desejável experimentar regularmente padrões de intervalos com diferentes combinações de descanso, trabalho e repetições.

Um dos melhores recursos na Internet sobre treinamento intervalado vem do Dr. Stephen Seiler (<http://home.hia.no/~stephens/interval.htm>). Este artigo sobre treinamento intervalado e outro sobre o curso temporal das adaptações de treinamento (<http://home.hia.no/~stephens/timecors.htm>) contêm as sementes da forte dependência do CrossFit no treinamento intervalado. O artigo sobre o curso temporal das adaptações de treinamento explica que existem três ondas de adaptação ao treinamento de resistência. A primeira onda é o aumento do consumo máximo de oxigênio. A segunda é o aumento do limiar de lactato. A terceira é o aumento da eficiência. No conceito CrossFit, estamos interessados em maximizar as adaptações da primeira onda e adquirir a segunda sistematicamente através de múltiplas modalidades, incluindo o treinamento com pesos, evitando completamente as adaptações da terceira onda. As adaptações da segunda e terceira ondas são altamente específicas para a atividade em que são desenvolvidas e são prejudiciais à aptidão ampla que defendemos e desenvolvemos. Uma compreensão clara deste material nos levou a defender o treinamento de alta intensidade regularmente em tantas modalidades de treino quanto possível, através de esforços e intervalos amplamente anaeróbicos, enquanto evitamos deliberada e especificamente a eficiência que acompanha o domínio de uma única modalidade. É inicialmente irônico que esta seja nossa interpretação do trabalho do Dr. Seiler, pois não era sua intenção, mas quando nossa busca pela competência física ideal é vista à luz do objetivo mais específico do Dr. Seiler de maximizar o desempenho de resistência, nossa interpretação é poderosa.

O trabalho do Dr. Seiler, incidentalmente, deixa claro o equívoco de assumir que o trabalho de resistência é mais benéfico para o sistema cardiovascular do que o trabalho intervalado de alta intensidade. Isso é muito importante: com o treinamento intervalado, obtemos todos os benefícios cardiovasculares do trabalho de resistência sem a perda associada de força, velocidade e potência.

Ginástica

Nosso uso do termo “ginástica” inclui não apenas o esporte competitivo tradicional que vemos na TV, mas todas as atividades como escalada, ioga, calistenia e dança, onde o objetivo é o controle do corpo. É nesse conjunto de atividades que podemos desenvolver força extraordinária (especialmente na parte superior do corpo e tronco), flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade e precisão. De fato, o ginasta tradicional não tem igual no desenvolvimento dessas habilidades.

O CrossFit utiliza barras paralelas curtas, colchonetes, argolas, barras de tração e mergulho, e uma corda de escalada para implementar nosso treinamento de ginástica. (Veja o CrossFit Journal, setembro de 2002, “The Garage Gym” para equipamentos e fornecedores recomendados.)

O ponto de partida para a competência em ginástica está nos movimentos calistênicos bem conhecidos: barras, flexões, mergulhos e subida na corda. Esses movimentos devem formar o núcleo do seu trabalho de força na parte superior do corpo. Estabeleça metas para atingir marcos como 20, 25 e 30 barras; 50, 75 e 100 flexões; 20, 30, 40 e 50 mergulhos; 1, 2, 3, 4 e 5 subidas consecutivas na corda sem qualquer uso de

Todo treino deve incluir movimentos de ginástica/calistenia que você já domina e outros que está desenvolvendo. Muitos fundamentos da ginástica exigem grande esforço e frustração – e tudo bem. O retorno é incrível e os elementos mais desafiadores são os mais benéficos, mesmo antes de você alcançar um mínimo de competência.

Levantamento de Peso

"Levantamento de Peso" em vez de "levantamento de peso", duas palavras, e "treinamento de peso" refere-se ao esporte olímpico, que inclui o "arremesso" e o "arranco". O levantamento olímpico desenvolve força (especialmente nos quadris), velocidade e potência como nenhum outro treino. Pouca gente sabe que ele também exige bastante flexibilidade. Os atletas de levantamento olímpico são tão flexíveis quanto qualquer outro.

Os benefícios do levantamento olímpico não se limitam à força, velocidade, potência e flexibilidade. O arremesso e o arranco também desenvolvem coordenação, agilidade, precisão e equilíbrio, e em grande medida. Esses levantamentos são tão complexos e desafiadores quanto qualquer movimento esportivo. Ter uma competência moderada neles melhora o desempenho em qualquer esporte.



Em Forma ou Grotesco?

Os levantamentos olímpicos são baseados no levantamento terra, arremesso, agachamento e impulso. Esses movimentos são o ponto de partida para qualquer programa sério de treinamento de força. Na verdade, devem ser o núcleo do seu treinamento de resistência ao longo da vida.

Por que o levantamento terra, arremesso, agachamento e impulso? Porque esses movimentos provocam uma forte resposta neuroendócrina. Ou seja, eles alteram você hormonal e neurologicamente. As mudanças que ocorrem através desses movimentos são essenciais para o desenvolvimento atlético. Grande parte do desenvolvimento que ocorre como resultado do exercício é sistêmico e um resultado direto das mudanças hormonais e neurológicas.

Roscas, elevações laterais, extensões de perna, flexões de perna, abduções e outros movimentos de musculação não têm lugar em um programa sério de força e condicionamento principalmente porque têm uma resposta neuroendócrina reduzida. Uma característica distinta desses movimentos relativamente inúteis é que não têm análogos funcionais no dia a dia e trabalham apenas uma articulação de cada vez. Compare isso com o levantamento terra, arremesso, agachamento e impulso, que são movimentos funcionais e multiarticulares.

Inicie sua carreira no levantamento de peso com o levantamento terra, arremesso, agachamento e impulso, depois introduza o "arremesso" e o arranco. Existem muitas fontes excelentes para aprender o levantamento terra, arremesso, agachamento e impulso, mas para o arremesso e o arranco conhecemos apenas uma fonte excepcional: algumas fitas de vídeo produzidas pela World Class Coaching

LLC (<http://www.worldclasscoachingllc.com/>). Essas fitas são a melhor instrução disponível em qualquer lugar, tão boas quanto qualquer fita instrucional que já vimos sobre qualquer assunto. Muito do material nas fitas, tanto em termos de pedagogia quanto de compreensão técnica, é exclusivo dos produtores. Você precisa das duas fitas, "O Arranco" e "O Arremesso".

Muito do melhor material de treinamento de peso na Internet é encontrado em sites de "powerlifting". O powerlifting é o esporte de três levantamentos: supino, agachamento e levantamento terra. O powerlifting é um excelente começo para um programa de levantamento, seguido mais tarde pelo mais dinâmico arremesso e impulso e, finalmente, o "arremesso" e o "arranco".

Os movimentos que estamos recomendando são muito exigentes e atléticos. Como resultado, mantêm os atletas interessados e intrigados, enquanto os exercícios típicos oferecidos na maioria das academias (movimentos de musculação) geralmente entediam os atletas. Levantamento de peso é esporte; treinamento de peso não é.

O CrossFit Journal é uma revista distribuída eletronicamente (e-zine 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: <http://www.crossfit.com/shop/enter.html>, ou Envie um cheque ou ordem de pagamento no valor de \$25 para:

CrossFit
P.O. Box 2769
Aptos CA 95001

“...esforce-se para desfocar as distinções entre “cardio” e treino de força. A natureza não respeita essa distinção.”

Todo treino, toda rotina tem em sua estrutura um plano para suas limitações. Se você só faz treino de força com poucas repetições, não vai desenvolver a resistência muscular localizada que poderia ter. Se faz apenas altas repetições, não ganhará a mesma força ou potência que teria com poucas repetições. Há vantagens e desvantagens em treinar devagar, rápido, com peso alto, peso baixo, “cardio” antes, cardio depois, etc.

Para o condicionamento físico que buscamos, cada parâmetro sob seu controle deve ser ajustado para ampliar o estímulo ao máximo. Seu corpo só responde a um estresse incomum; a rotina é inimiga do progresso e da adaptação ampla. Não se prenda a repetições altas ou baixas, descansos longos ou curtos, mas busque variedade (<http://www.cbass.com/EvolutionaryFitness.htm>).

Então, o que devemos fazer? Trabalhar para se tornar um melhor levantador de peso, ginasta mais forte, e remador, corredor, nadador, ciclista mais rápido é a resposta. Há infinitos treinos que trazem resultados.

Geralmente, descobrimos que três dias de treino e um de descanso permitem uma sustentabilidade máxima em intensidades máximas. Um de nossos padrões favoritos é aquecer e depois fazer de três a cinco séries de três a cinco repetições de um levantamento fundamental em um ritmo moderadamente confortável, seguido por um circuito de dez minutos de elementos de ginástica em um ritmo acelerado e, finalmente, terminar com dois a dez minutos de condicionamento metabólico de alta intensidade. Não há nada sagrado nesse padrão. A magia está nos movimentos, não na rotina. Seja criativo.

Outro favorito é misturar elementos de ginástica e levantamento de peso em duplas que proporcionam um desafio metabólico intenso. Um exemplo seria realizar cinco repetições de um agachamento com peso moderado seguidas imediatamente por uma série de máximo de repetições de barras, repetidas de três a cinco vezes.

Em outras ocasiões, pegamos cinco ou seis elementos equilibrados entre levantamento de peso, condicionamento metabólico e ginástica e os combinamos em um único circuito que fazemos três vezes sem pausa.

Podemos criar rotinas assim para sempre. Na verdade, nossos arquivos (<http://www.crossfit.com/misc/arc.html>) contêm quatro ou cinco centenas

de treinos diários conscientemente misturados e variados dessa maneira. Consultá-los lhe dará uma ideia de como misturamos e modulamos nossos elementos-chave.

Não mencionamos aqui nossa inclinação por saltos, kettlebells, levantamento de objetos estranhos e trabalho em circuito de obstáculos. O tema recorrente de funcionalidade e variedade claramente sugere a necessidade e validade de sua inclusão.

Finalmente, esforce-se para desfocar as distinções entre “cardio” e treino de força. A natureza não respeita essa distinção ou qualquer outra, incluindo nossas dez adaptações físicas. Usaremos pesos e treinamento pliométrico para provocar uma resposta metabólica e corridas para melhorar a força.



Forte, magra, capaz em uma ampla gama de atividades atléticas - Eva Twardokens, Campeã Olímpica de Esqui dos EUA

Escalabilidade e Aplicabilidade

É comum questionar a aplicabilidade de um regime como o do CrossFit para populações mais velhas e descondicionadas. As necessidades de um atleta olímpico e de nossos avós diferem em grau, não em tipo. Um busca domínio funcional e o outro, competência funcional. Ambos se manifestam através dos mesmos mecanismos fisiológicos.

Usamos as mesmas rotinas para idosos com problemas cardíacos e lutadores de MMA próximos de competições transmitidas. Ajustamos carga e intensidade, mas não mudamos os programas.

Recebemos pedidos de atletas de todos os esportes em busca de um programa de força e condicionamento específico. Bombeiros, jogadores de futebol, triatletas, boxeadores e surfistas querem programas que atendam suas necessidades específicas. Reconhecemos que cada esporte tem suas particularidades, mas a maioria dos treinamentos específicos tem sido ineficaz. A necessidade de especificidade é quase completamente atendida pela prática regular do esporte, e não no ambiente de força e condicionamento. Nossos agentes de segurança, esquiadores, ciclistas de montanha e donas de casa alcançaram sua melhor forma com o mesmo regime.

Percentual Típico de Tempo de Treinamento em Cada Via para Vários Esportes

