

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Guia para iniciantes no CrossFit

Greg Glassman



"Escalabilidade universal" é a expressão que costumamos usar para descrever o CrossFit, sugerindo que até sua avó poderia e deveria treinar conosco. Nesta edição, não só mantemos essa afirmação, como também a examinamos em detalhes.

Este mês analisamos os obstáculos comuns para participar do CrossFit e algumas soluções possíveis. Entre as barreiras mais frequentes estão a falta de familiaridade ou habilidade com os exercícios, a falta de equipamento ou espaço, e a incapacidade de completar o treino tal como prescrito no treino do dia (WOD). Descrevemos estes como problemas com os movimentos, o equipamento e a intensidade.

de 5

Antes de analisarmos esses obstáculos e suas soluções, vamos estabelecer o contexto da nossa discussão com três pontos adicionais. O primeiro é importante para todos os iniciantes no CrossFit, enquanto o segundo e o terceiro são relevantes para os veteranos, muitos dos quais sabemos que se frustraram ao tentar apresentar o CrossFit a amigos, colegas ou familiares.

Primeiro, nos últimos três anos, milhares de pessoas se familiarizaram com o site da CrossFit, aprenderam nosso tema central de 'funcionalidade, intensidade e variedade', entenderam nossos exercícios básicos, adquiriram a maioria de nossos equipamentos e alcançaram avanços físicos surpreendentes. Entre esses autodidatas, muitos enfrentaram desafios iniciais para participar devido a combinações variadas de idade avançada, autoaprendizado, dificuldades financeiras, inexperiência, deficiência e medo.

Todas as estratégias que oferecemos este mês foram empregadas com sucesso por uma legião de CrossFitters que

seguiram seu próprio critério e bom senso, demonstrando nossa posição sobre escalabilidade.

Segundo, se você é um leitor regular do CrossFit Journal, é muito provável que já tenha superado o percentil 99 de aptidão física, mesmo entre aqueles que se exercitam regularmente. Nosso leitor típico é visto por amigos, conhecidos e familiares como, honestamente, um fanático por fitness, mas ainda assim um fanático. Sua recomendação pode não ter o peso que você esperava ou pensava que teria.

Seus suspiros atrás da garagem após nossos treinos podem não ser tão atraentes para sua esposa quanto para você. Quando você diz ao seu sargento com sobrepeso que esses treinos o deixarão exausto em cinco minutos, é possível que você o tenha vacinado para sempre contra o desejo de sequer tentar seu programa. Ironicamente, seu lendário estado físico pode torná-lo estranhamente não qualificado para dar conselhos a seus amigos mortais.

Terceiro, o CrossFit apresenta um modelo de condicionamento físico que contrasta com a prática popular e, por isso, para a maioria das pessoas, é intimidador. Quase todos os aspectos do nosso modelo estão em desacordo com as revistas de fitness e a programação em instalações comerciais. Para muitas pessoas, não há maior medo do que estar fora de sintonia com o restante de sua comunidade. O terrível medo de 'parecer estranho' na Gold's ou na 24-Hour Nautilus enquanto 'treinam como ninguém mais' chegou à nossa mesa em dezenas de e-mails.

Fazer CrossFit te transforma em um líder na comunidade fitness. Vocês, veteranos do CrossFit, superaram a maioria dos treinadores e coaches mais conhecidos do mundo, sejam pacientes com seus amigos, colegas de trabalho, familiares e companheiros atletas.

Para vocês, iniciantes, a falta de familiaridade com nossos exercícios, a ausência de equipamento ou as exigentes demandas do WOD não são os obstáculos que podem parecer. Vamos colocar as coisas em perspectiva e depois oferecer soluções para os problemas com os movimentos, o equipamento e a intensidade separadamente.

CrossFit se baseia extensivamente, se não exclusivamente, em movimentos funcionais. (Consulte o CrossFit Journal Edição 19, 'O que é CrossFit?' para nossa perspectiva sobre o exercício funcional.) Por mais desafiador que possa parecer aprender a fazer snatch, clean, overhead squat, jerk e muscle-up, especialmente se você nunca ouviu falar deles, esses, assim como o restante dos exercícios do CrossFit, são movimentos que em grande parte imitam e reproduzem esforços naturais como ficar em pé, arremessar, levantar, puxar, escalar, correr e golpear.

## Recursos

### O que é CrossFit? -

<http://crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html>

### Comece -

<http://www.crossfit.com/cf-info/start-how.html>

### Exercícios -

<http://www.crossfit.com/cf-info/exercise.html>

### FAQ Oficial do CrossFit por Lynne Pitts

- <http://www.crossfit.com/cf-info/faq.html>

### Fórum de Discussão do CrossFit -

<http://www.crossfit.com/discus/messages/board-topics.html>

### Treinamento de Combate -

<http://www.geocities.com/fightraining/>

### Treinamento com Argolas -

<http://www.ringtraining.com/>

### Outside Magazine Julho 2004 - <http://>

[outside.away.com/outside/bodywork/200407/whitewater\\_rafting\\_workouts\\_1.html](http://outside.away.com/outside/bodywork/200407/whitewater_rafting_workouts_1.html)

## Guia para Iniciantes em CrossFit (continuação...)

Não há qualquer circunstância de deficiência, gênero, idade, altura, peso ou nível de aptidão física que diminua a necessidade, segurança ou eficácia do movimento funcional. Isso não significa que todos devem fazer muscle-ups ou até mesmo agachamentos. Quando os muscle-ups são impossíveis, substituí-los por barras e fundos em paralelas mantém em grande parte o estímulo do treino e prepara para o muscle-up. Quando os quadris e as pernas são muito fracos para o agachamento, segurar-se em uma corda ou barra para assistência mantém em grande parte o estímulo do treino e prepara para o agachamento.

Cada exercício funcional contém um elemento essencial da capacidade humana. Muitas vezes, devido à força ou lesão, um exercício específico não é imediatamente possível. Em quase todos os casos, encontramos uma forma de reduzir a carga a níveis insignificantes enquanto preservamos precisamente a linha de ação ou substituímos por movimentos de linhas de ação semelhantes que prepararão para a capacidade faltante.

Qualquer exercício de levantamento de peso pode ser feito com um cabo de vassoura ou um tubo de PVC. Cada exercício de peso corporal pode ser substituído por movimentos de iniciação. Veja o que podemos fazer com um dos nossos treinos mais desafiadores, "Diane". Diane é uma série de levantamentos terra de 225 libras e flexões de cabeça para baixo em rodadas de 21, 15 e 9 repetições cada. Você precisa estar em boa forma para terminar o treino, muito menos fazê-lo em 3:41 como Matt Mast. Se substituímos a pressão de ombro com halteres leves pelas flexões de cabeça para baixo e usarmos um cabo de vassoura para os levantamentos terra, poderíamos levar esse treino para o centro de idosos.

Todos os movimentos de levantamento de peso podem ser aprendidos de maneira segura, agradável e produtiva por conta própria. Um treinador é útil, mas nem sempre está disponível. A chave é o estudo e prática dedicados dos movimentos básicos. Os recursos disponíveis na e através da Internet são fantásticos. Aqueles que mostram grande interesse nesses movimentos têm conseguido estabelecer rapidamente levantamentos seguros e eficazes. O potencial de lesões tem sido muito exagerado. Em nossa opinião, os benefícios de aprender os levantamentos de CrossFit superam em muito os riscos de aprendê-los, mesmo sozinho em casa e sem experiência.

A abordagem do CrossFit é abraçar, estudar, praticar e treinar para um domínio funcional. Os praticantes de CrossFit de todos os níveis estão no mesmo caminho, avançando da competência funcional para o domínio funcional. Nossa dependência quase total de movimentos funcionais é vital para a eficácia do protocolo do CrossFit. Dizemos: "A magia está nos movimentos".

Onde a funcionalidade define o caminho do CrossFit, é a intensidade que mais controla a taxa de progresso para qualquer indivíduo em particular. A intensidade é essencialmente a taxa de trabalho ou potência expressa ao completar o trabalho. Correlaciona-se com a frequência cardíaca e a rapidez com que você completa qualquer WOD, onde buscamos o tempo de conclusão.

O WOD é responsável por bastante confusão sobre o método CrossFit. CrossFit é um sistema de força e condicionamento baseado em movimentos funcionais constantemente variados, senão aleatórios, executados em alta intensidade. O WOD é apenas um exemplo, projetado pelos fundadores do CrossFit, da programação do CrossFit. O WOD é projetado para testar as capacidades e melhorar o desempenho dos atletas que trabalham nos limites exteriores da capacidade humana.

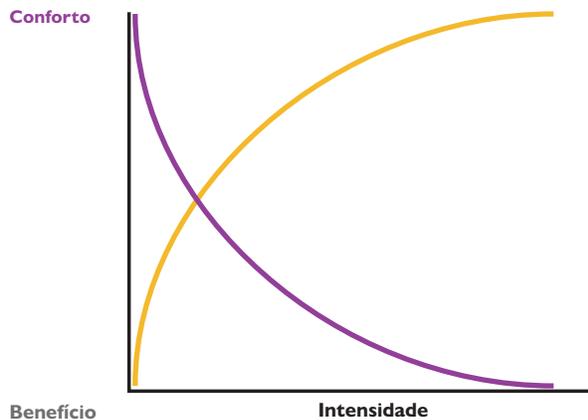
Não conseguir completar um WOD não significa que você não pode fazer CrossFit. Tomar um WOD e reduzir a carga, cortar as repetições, eliminar uma série, fazer pausas mais longas e sentar-se três vezes durante o treino ainda é fazer CrossFit. Ao fazer essas modificações, o atleta está simplesmente reduzindo a intensidade.

Os ganhos de força e condicionamento chegam mais rápido para os atletas que mantêm a maior intensidade média durante períodos sustentados. Deve-se estabelecer consistência em qualquer nível geral de intensidade antes de aumentá-la apreciavelmente, ou o espectro de esgotamento se aproxima. Incontáveis pessoas preferiram uma morte ardente a voltar para um quarto treino após três espetaculares treinos de CrossFit. Foram intensos demais.

Isso nos leva a alguns pontos finais importantes sobre a intensidade. A intensidade e os resultados são diretamente proporcionais, mas a intensidade e o conforto são inversamente proporcionais. Escolher uma maior intensidade é escolher mais condicionamento físico, mas também um maior sacrifício pessoal em forma de desconforto. Esperar um condicionamento físico de elite com esforços confortáveis é ingênuo, enquanto ir rápido demais é condenável. Nenhuma fórmula pode resolver esses problemas por você; a intuição de atletas e treinadores em todo o mundo superou todos os enfoques formalizados.

Conhecer o sabor e a sensação da intensidade não é menos que enfrentar o verdadeiro custo da condição física de elite.

Os movimentos naturais que acreditamos que todos podem aprender facilmente, mesmo por conta própria, requerem tão pouco equipamento, e nosso simples estatuto de funcionalidade, intensidade e variação oferece tanta flexibilidade que os recursos não podem ser um obstáculo sério para o treinamento de CrossFit.



Com um par de halteres de 15 libras, 9 pés de corda e uma barra para pull-ups, você pode adotar o programa CrossFit. Pelo custo aproximado da TV a cabo, você pode, com o tempo, montar uma academia de força e condicionamento físico que suporta programas de nível mundial.

Quem gosta de fazer por conta própria já criou anéis, pesos, discos, kettlebells, desenvolvedores de glúteos e quase todos os outros equipamentos que usamos regularmente.

O espaço é um problema menor. Os entusiastas do CrossFit se reúnem em parques em Miami, constroem academias em apartamentos e casas, transformam garagens e adaptam o design e equipamentos de academias locais por toda parte.

Os temas recorrentes ao superar os obstáculos para o treinamento de CrossFit são criatividade, moderação e compromisso. E em nenhum lugar isso é melhor compreendido ou expresso do que dentro da comunidade de CrossFitters que, por conta própria, com as mesmas limitações e desafios encontrados em todo lugar, capturaram a essência do conceito CrossFit e forjaram sua melhor forma física.

Essas pessoas estão no fórum de mensagens do CrossFit e sua capacidade e disposição para ajudar são o melhor recurso para iniciantes. Os moderadores do fórum incentivam um ambiente onde especialistas e novatos convivem em amizade.

## Até onde \$1000 pode te levar em uma academia em casa? Veja as opiniões dos especialistas

Isso é o que eu tenho na minha garagem.

- Estação de pull-ups e dips \$100
- Conjunto de barras e halteres de 160 lb \$100
- Bola medicinal de 30 lb feita em casa (bola de basquete recheada de areia e camisetas velhas) grátis
- Kettlebell de 30 lb feito em casa \$20 pela alça em uma loja de ferragens
- Um saco de areia de 70 lb \$10
- Saco de pancada independente \$200
- Randy

Na minha opinião, os primeiros \$200 podem cobrir cerca de 75% dos WODs e o restante não é tão difícil de substituir. Passei o verão apenas com os anéis de \$80 do Tyler e um conjunto de barra olímpica de 300 lb por \$130.

- Mark G.

- Barra "Super" da BFS \$150
- Suporte para agachamento \$250
- Plataforma de levantamento olímpico caseira \$170 (5 folhas de madeira compensada + tapetes de borracha para estábulos)
- Par de bumpers de 10 kg \$100
- Par de bumpers de 20 kg \$145
- Pratos de ferro \$55 (par de 1.25 kg, par de 2.5 kg, dois pares de 5 kg)
- Isso ainda deixa mais de \$100 no orçamento.

-

- Lincoln

## Até onde \$1000 pode te levar em um ginásio em casa? Confira as opiniões dos especialistas (cont.)

Mil dólares. Isso é demais para mim. A maior parte do meu ginásio foi doada, mas deixa eu acrescentar alguns extras:

1. Uma variedade de pedras ou rochas pesadas para fazer corridas carregando a pedra. Também as lance.
2. Uma grande bolsa de lona militar cheia de sacos de sal grosso. O sal grosso é para o seu amaciante de água, então tudo pode custar 6 dólares pelo sal e \$20 pela bolsa em uma loja de excedentes militares. Carregue-a no ombro e ande uma longa distância com ela.
3. Algumas tábuas de madeira (emprestadas... prometa devolvê-las) e algumas peças de 2 X 4 para uma plataforma. Um par de peças de tapetes de borracha para onde os pesos caem. Você também pode usar tapetes de carro velhos.
4. Carcaça de carrinho de mão descartada. Passe uma corda pelos buracos e você tem um trenó...

Opte pelo econômico.

- Danny John

Anéis - \$80

Kettlebell de 1,5 pood - \$125

Barra olímpica e discos de impacto (10/25/45) - \$250

Bola medicinal caseira - não mais que \$5

Corda de pular - \$10

Banco - \$150

Barra de puxada e barra de dips - \$150 cada em seu soldador local

Assinatura do CFJ - \$25

- Rick W.

- \$125 conjunto de barra de 300 libras
- \$125 halteres
- \$150 estação de dips/puxadas
- \$100 banco
- \$5 bola medicinal
- \$5 relógio de parede
- \$50 esteira/bicicleta ergométrica usada (há muitas disponíveis)
- \$50 toca-fitas
- \$25 CrossFit Journal
- \$15 corda de pular
- \$80 anéis de potência
- \$150 suporte para agachamento

Isso deixa alguns centenas de dólares para encher a geladeira com alimentos de qualidade.

- Fred

Se você comprar de segunda mão, pode conseguir muito com mil dólares. Veja com o que equipei minha garagem.

- Rack de potência com estação de dips e puxadas: \$550
- Novo conjunto de pesos olímpicos de 300 libras com barra: \$99
- Barra olímpica usada e 8 discos de 45 libras em uma venda de garagem: \$100
- Saco de pancadas pesado: \$50
- Luvas para saco: \$30
- Corda de pular: \$10
- Bola medicinal: \$40
- Banco usado: \$50
- Halteres ajustáveis de pegada grossa: \$80.
- Dois suportes de pesos usados: \$100
- Vários: \$100

Total aproximado: \$1,209

- John Walsh

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