

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Força em Argolas

Greg Glassman

Não se sabe exatamente quando e onde as argolas apareceram pela primeira vez, mas é amplamente aceito que evoluíram de um dispositivo semelhante a um trapézio que, em 1816, possuía laços feitos de corda amarrada.

O que é mais certo, mas pouco compreendido, é que por quase 150 anos, os homens que trabalhavam nas argolas possuíam uma força no tronco superior sem igual no levantamento de peso ou outras calistenias. O ginasta de argolas, em proporção ao seu peso, demonstra mais força no tronco superior, em várias direções, do que qualquer outro atleta.

A forma física demonstrada pelos CrossFitters não pode ser alcançada sem o treino em argolas. As argolas de ginástica ocupam um

lugar em nosso treinamento que somente a barra pode igualar. Kettlebells e halteres, bolas medicinais e faixas elásticas, embora essenciais para nossa prática, são ferramentas de segundo nível frente às argolas.

Infelizmente, a introdução às argolas esteve tradicionalmente disponível apenas através do esporte da ginástica e somente por meio de progressões que rapidamente desanimam todos, exceto aqueles que chegam ao esporte



*Tyler Hass demonstra um remo corporal*

com excepcionais proporções de força para peso e tenacidade no aperto.

Nossas exortações para comprar e treinar com argolas têm sido bem-sucedidas, mas o número de muscle-ups relatados reflete apenas um ou dois por cento das pessoas que afirmam participar do nosso programa.

Trabalhamos por muito tempo para reintroduzir o treino em argolas na força e condicionamento atlético; estiveram nos ginásios por mais tempo do que têm estado ausentes, mas a falta de familiaridade impede a maioria das pessoas e as progressões brutalmente difíceis frustram o pequeno restante suficientemente corajoso para experimentar coisas novas. As argolas precisam de um campeão.

Todas as grandes causas precisam de grandes seguidores. O treino em argolas é uma grande causa e Tyler Hass é o melhor campeão do treino em argolas.

Tyler Hass, um jovem de 21 anos, novato em ginástica, amigo do CrossFit e editor da Power Athletes Magazine, produziu um DVD instrutivo, "Força em Argolas", que é a melhor introdução às argolas para força e condicionamento atlético disponível em qualquer lugar, jamais.

de 2

## Força nos Anéis (continuação...)

A embalagem de “Força nos Anéis” promete “mais de 40 exercícios em uma progressão cuidadosamente planejada para se adaptar a todos os níveis de força, desde iniciantes até avançados”. Este DVD extraordinário cumpre o que promete. Você nunca se entediara ou se cansará de “Força nos Anéis”.

O site Ringtraining.com, que oferece “Força nos Anéis”, faz um ótimo trabalho ao apoiar a crescente comunidade de entusiastas dos anéis com um fórum e alguns artigos de treinamento complementares. Os anéis de treinamento (não de competição) também estão disponíveis no site e são ferramentas perfeitas para o trabalho, com um preço imbatível de \$80.

Não só as progressões do DVD permitem o acesso aos anéis para um público com habilidades diversas, mas os exercícios são realizados pelo Medalhista de Ouro em Anéis do Campeonato Mundial de Ginástica de 2003, Jordan Jovtchev. As progressões eficazes de anéis para o condicionamento geral demonstradas por uma lenda da ginástica colocam este DVD na nossa lista de “materiais essenciais da CrossFit”.

“Força nos Anéis” conclui com as performances de medalha de ouro de Jordan nos Campeonatos Mundiais e algumas imagens incríveis de trabalho avançado de força em anéis que sustentam a afirmação de que Jordan Jovtchev é o atleta mais forte do mundo e nossa afirmação de que os ginastas de anéis possuem a maior força na parte superior do corpo de todos os atletas.

As habilidades e exercícios em “Força nos Anéis” se integram maravilhosamente com o nosso WOD (Treino do Dia). O treinamento com anéis pode ser incorporado antes, depois ou no lugar de qualquer treino, especialmente aqueles com um forte componente de parte superior do corpo.

Com treinamento e prática, muitos dos exercícios que antes eram difíceis ou impossíveis nos anéis podem ser desenvolvidos até se tornarem parte do seu aquecimento ou momentos de descanso. Imagine “brincar” ou se aquecer com um planche nos anéis!



---

*...os homens que trabalhavam nos anéis possuíam uma força na parte superior do corpo que não tem igual no levantamento de peso ou outras calistenias. O ginasta de anéis, por quilo, apresenta mais força na parte superior do corpo, ao longo de mais linhas de ação, que qualquer outro atleta.*

---

Greg Glassman é o fundador (junto com Lauren Glassman) da CrossFit, Inc. e do CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Foi um ginasta competitivo e tem sido treinador de fitness e condicionamento desde o início dos anos 80.