

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Kipping Pull-up

Greg Glassman



Cada tipo de pull-up tem seus fãs dedicados. Pegada larga e estreita, pontos de apoio simples e duplos, pegada larga, barra giratória, lento e atrás da cabeça, todos têm seus defensores apaixonados.

No entanto, o pull-up padrão do CrossFit, um kipping enérgico, um pull-up de 'qualquer jeito', tem poucos seguidores mesmo entre os conhecedores de pull-ups. O nosso sempre foi o pull-up de 'trapaça'.

O kipping aparece em uma variedade de estilos, e cada atleta tem seu kip característico, mas em sua forma mais elegante, o kip é uma transferência de movimento que começa no plano horizontal, onde é fácil e eficiente, para o plano vertical, onde o impulso e um puxão perfeitamente sincronizado das costas lançam o atleta com força para cima.

de 3

A barra fixa com balanço (continuação...)

Este "truque" se baseia em uma inversão atlética e poderosa da direção do quadril, semelhante ao clean e ao snatch, e amplia os principais músculos das costas e dos braços através do tronco e do quadril para incluir a área de força. Longe de ser um truque, o balanço é uma habilidade fundamental com utilidade funcional em argolas, barras paralelas, barra alta e solo (a forma mais rápida de se levantar). Enquanto a maioria das comunidades atléticas evita o balanço, nós fazemos um grande esforço para ensiná-lo e aprendê-lo.

O dinamismo e o atletismo do treino CrossFit frequentemente confundem e alarmam os potenciais atletas cuja experiência tem se limitado ao fitness popular e sua quase total dependência dos exercícios de musculação. Um treinador australiano de uma equipe de vela da America's Cup informou à sua equipe após visitar a sede da CrossFit no ano passado que "os atletas e treinadores do CrossFit usam uma forma ruim. Eles até usam as pernas no desenvolvimento militar," aparentemente sem conhecimento do push-press.

O balanço é um exercício de corpo inteiro, atlético, que exige coordenação e agilidade. É pliométrico, requer flexibilidade dos ombros, permite um ciclo rápido e no todo representa um padrão essencial, único e poderoso de recrutamento motor do núcleo para a extremidade. Nenhuma dessas características pode ser atribuída à barra fixa estrita.

Para qualquer atleta, cada tipo de barra fixa requer a mesma quantidade de trabalho mecânico para ser realizado. A barra fixa com balanço é mais rápida que a barra fixa estrita e, portanto, gera mais potência do atleta. A barra fixa com balanço contribui para treinos de altíssima potência média que as outras barras fixas não conseguem igualar.

Em um treino de CrossFit focado em barras fixas como "Fran" ou "Helen," as barras fixas estritas aumentariam consideravelmente o tempo de conclusão. Estaríamos fazendo a mesma quantidade de trabalho em mais tempo. A mesma quantidade de trabalho em mais tempo é uma redução na potência média. Potência é intensidade. Teríamos reduzido a intensidade do treino.



O Kipping Pull-up (continuação...)

Não esperaríamos diminuir a intensidade de um treino sem afetar a maioria das adaptações que podem e devem resultar do esforço. As puxadas estritas provavelmente reduziriam a condição física dos CrossFitters se substituíssem nossas kipping pull-ups.

O que se sabe até agora sobre a resposta neuroendócrina sugere que o kipping pull-up contribui significativamente para uma mudança no ambiente hormonal que promove fortemente o desenvolvimento atlético. Seria difícil fazer a mesma afirmação para a puxada estrita, mais lenta e menos poderosa.

Argumentar o valor das puxadas estritas como um exercício focado que aumenta dramaticamente a força de tração da parte superior do corpo é válido, mas grande parte dessa necessidade pode ser abordada com puxadas em 'L' (a puxada mais limpa de todas), escaladas de corda, a escada Bachar, redes de carga e nossa barra de puxadas com pegada grossa giratória. Excelentes exercícios de tração, e nenhum adequado para kipping.

Não encontramos comunidades de não-kippers capazes de realizar mais puxadas estritas que os CrossFitters, e descobrimos que as classificações dos nossos atletas para puxadas não mudam significativamente ao testar diferentes tipos de puxadas. Quarto lugar no kipping parece ser quarto lugar em estritas, lentas ou largas.

Reveladoramente, ver os não-kippers competirem contra nossos atletas tem sido a maneira mais fácil de demonstrar as

forças do kip. Os defensores das puxadas estritas acharam impossível defender a superioridade de seu método pessoalmente. O debate é em grande parte um fenômeno da Internet.

Ensinamos o kip a partir da posição pendurada, fazendo com que o atleta empurre os quadris e os ombros para a frente e depois relaxe, empurre para a frente e depois relaxe, até que um balanço se desenvolva. O atleta se move de 'arqueado a oco', formando um 'C' alternando entre barriga para frente, ombro aberto (arqueado), e barriga indo para trás, ombro fechando (oco).

Uma vez que o balanço está desenvolvido, o atleta encontrará o kip dando um puxão forte para cima na parte de trás do balanço enquanto se inclina levemente para trás, o que lança o atleta em direção à barra em um lindo arco.

Começar pela parte superior da puxada e lançar-se para baixo como ensina Christopher Sommer <http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4098.html> é apropriado para ensinar o movimento de kipping a crianças de 60 libras em uma barra horizontal super flexível, não a um SEAL de 200 libras em dois pés de tubo galvanizado.

As kipping pull-ups têm as mesmas vantagens sobre as puxadas estritas que o jerk tem sobre o shoulder press. Cada um é um estímulo fundamentalmente mais potente que sua contraparte menos dinâmica, menos poderosa. A ampla dependência do nosso programa em movimentos mais dinâmicos e poderosos contém as sementes do sucesso dos nossos atletas.



Links

Fórum CrossFit – o kipping é essencial:

<http://www.crossfit.com/discus/messages/22/4926.html>

<http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4319.html>

Dragon Door – balançar pesos está bem, mas não o corpo:

<http://forum.dragondoor.com/training/message/326530/>

<http://forum.dragondoor.com/training/message/318350/>

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