

# the Crossfit

## JOURNAL

March 2004



## O que é CrossFit?

CrossFit é um sistema de força e condicionamento baseado em movimentos funcionais constantemente variados, se não aleatórios, executados em alta intensidade.

Vamos dar vida a esta descrição e ver como este programa, aprimorado a partir de anos de experiência clínica, consegue forjar o condicionamento físico de elite.

O mundo do homem, a natureza, está cheio de movimento. Ficar em pé, sentar, arremessar, levantar, empurrar, puxar, escalar, correr e, claro, dar socos são todos bastante naturais. Eles nos levaram onde estamos. Eles fazem parte do nosso design.

Esses movimentos naturais e primitivos influenciam os exercícios incluídos nos treinos do CrossFit.

Uma divisão importante e natural ocorre nos tipos de movimento entre aqueles que requerem apenas o controle do corpo e aqueles que também requerem o controle de um objeto externo.

Também denotamos os tipos de movimento como sendo dos domínios “arbóreo” ou “terrestre” em reconhecimento da história do homem.

A noção do antropólogo de que a prática de nossos ancestrais de braquiiação (balançar pelas árvores com os braços relativamente esticados) efetuava uma visão e uma postura eretas que se transferiam perfeitamente para o movimento bípede no solo, permitindo que as mãos usassem armas e outras ferramentas, é cativante porque dá uma visão completa gama de capacidades físicas do homem.

Essas demandas entrelaçadas, porém distintas, são maravilhosamente expressas pelos esportes clássicos da ginástica e do levantamento de peso e que são para nós seus domínios subsidiários, a escalada e o arremesso. Nas capacidades combinadas do levantador de peso e da ginasta vemos uma representação ampla e poderosa das capacidades físicas do homem para mover a si mesmo e as coisas.

É destes poços, da ginástica e do levantamento de peso, que extraímos os exercícios que formam a base da programação do CrossFit.

Usamos o termo “funcional” para descrever os exercícios que utilizam movimentos mais representativos do movimento natural. Os movimentos funcionais geralmente usam padrões universais de recrutamento motor; recrutam em uma onda de contração do centro até as extremidades, movem o corpo ou outro objeto de maneira eficaz e eficiente e são multiarticulares.

continued page ... 2

# O que é CrossFit?

Editor

...continuação da página 1

movimentos “compostos”, que são neurologicamente irreduzíveis.

Os movimentos que selecionamos são em grande parte responsáveis pela potência do protocolo CrossFit. Dizemos: “A magia está nos movimentos”.

Para nós o processo de revisão, teste e avaliação dos exercícios para seleção é constante.

Os critérios de seleção incluem amplitude de movimento articular, singularidade da linha de ação, comprimento da linha de ação, força da linha de ação, padrão motor comum, demandas de flexibilidade, irreduzibilidade, utilidade, valor fundamental, valor neurológico, impacto mensurável sobre adeptos e, francamente, potencial para desconforto induzido metabolicamente.

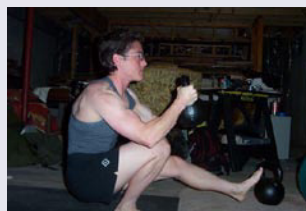
Nossos movimentos burros de carga incluem levantamento terra, agachamento, flexões, corrida e estocada, flexões e mergulhos, prensas e empurrões, limpezas e arrancos, escalada em corda, abdominais, saltos, arremessos, pressão para parada de mão e alguns movimentos híbridos como o muscle-up, clean & jerk, “wall-ball” e “thruster”.

Este elenco de personagens representa bem a gama de movimentos naturais úteis encontrados no homem; eles são o “alfabeto” do qual

## Kelly Moore Campeã Powerlifter

No CrossFit, condicionamento físico superior e preparação física geral

Aptidão superior - pode apostar. Eu não conseguia me comparar ao meu condicionamento físico geral atual, apesar das longas horas na academia seguindo rotinas de levantamento de peso e musculação. Melhor condição cardiovascular, melhor resistência, um pouco melhor de flexibilidade e mais determinação e foco...estou dentro



Aptidão superior - pode apostar. Eu não consegui comparar o meu condicionamento físico geral atual, apesar das longas horas na academia seguindo rotinas de levantamento de peso e musculação. Melhor condição cardiovascular, melhor resistência, um pouco melhor de flexibilidade e mais determinação e foco...estou dentro

GPP superior – não há dúvida de que o CrossFit funciona. Jogar fardos de feno, empurrar um carrinho de mão carregado com estrume úmido através de 10 cm de lama, transportar aparas da arena para o celeiro, tudo isso parece mais um aquecimento do que um treino. Até meu cardio e minha rapidez geral melhoraram - ocasionalmente alguns cavalos se recusam a entrar em sua área de pasto e eu precisarei sair e fazê-los seguir na direção certa. Se a persuasão normal falhar, preciso conduzi-los até onde precisam ir. Isso envolve corrida e mudanças rápidas de direção lateral. Dependendo de quão cooperativos os cavalos se sentem, esta atividade pode levar vários minutos semelhantes aos do CrossFit. Eu costumava quase desmaiar depois de uma sessão, agora é apenas mais uma coisa a fazer.

Devo dizer que o CrossFit é o programa de condicionamento físico mais produtivo que já usei em mais de 20 anos de levantamento de peso. Sou mais forte em quase todos os levantamentos, participo de ginástica rudimentar, corro e faço levantamentos que nunca sonhei que conseguiria. Embora eu saiba que não é um fator importante, também tenho que compartilhar com vocês várias coisas que amigos disseram sobre a mudança da minha condição corporal. Pessoas que me conhecem há anos comentam que meus ombros são mais largos, minhas costas mais largas, meus braços são muito maiores, meus antebraços são mais musculosos e minha cintura é mais apertada e que há menos gordura no bumbum e nas coxas. Que divertido, estou realizando o sonho de um fisiculturista sem musculação! Os efeitos do CrossFit no meu desempenho físico e na minha aparência foram dramáticos.

Outra observação interessante: meu pai me apoiou muito no levantamento de peso e nas competições. Ele participava de reuniões e shows, tirava fotos e se gabava para os amigos. Mas uma coisa que ele disse me incomodou. Ele me perguntou como eu poderia ter aquela aparência, levantar tanto quanto levantei, mas ainda ter dificuldade para levantar aqueles 50 # sacos de mistura de cimento até os ombros e levá-los a 300 pés até o galpão. Garanto que não teria problemas para manusear essas malas agora!

movimentos mais complexos e naturais são formados.

Nossa caixa de ferramentas contém anéis de ginástica, barras, placas de pára-choques, halteres, barras paralelas, barras de pull-up, bolas medicinais, corda, tapetes e algumas bugigangas como kettlebells, um pneu gigante e sacos de areia.

Nossas ferramentas e exercícios têm longos registros de distinção fora e muito antes do CrossFit. Antigamente, todo “ginásio” tinha barras paralelas, argolas, cavalo de salto, halteres, halteres e sacos pesados. Os rudimentos da ginástica e do levantamento de peso foram ensinados a todas as crianças da escola. Eles também eram parte integrante do treinamento físico militar.

Hoje, fora da comunidade CrossFit, os protocolos de ginástica e levantamento de peso raramente se misturam. O estímulo mais eficaz para desenvolver agilidade, equilíbrio, coordenação, precisão, flexibilidade, controle do tronco e força da parte superior do corpo raramente se mistura com o estímulo mais eficaz para desenvolver força geral, potência, velocidade e extensão explosiva do quadril.

A vasta experiência clínica do CrossFit com movimentos funcionais sugere fortemente que estes movimentos não são apenas seguros, mas também absolutamente essenciais para a saúde e a saúde.

continued page ... 3

# O que é CrossFit?

Editor

...continuado da página 2

aptidão. Provocativamente, é nossa opinião que movimentos não funcionais não apenas produzem uma resposta de treinamento seriamente reduzida, mas que são coletivamente, em contraste com movimentos funcionais, inseguros.

Nosso protocolo foi testado nos mais amplos espectros da capacidade humana com apenas pequenas modificações nos exercícios e treinos. Nossa alegação de um programa universalmente escalável foi comprovada como sólida.

Além de seguros e essenciais, descobrimos que os movimentos funcionais formam a base para uma reabilitação dramaticamente eficaz de lesões e doenças. Tenha certeza de que estamos falando de agachamentos, levantamentos terra, flexões e flexões de braço e não de rolar em bolas suíças e brincar com Theraband. Movimentos funcionais escalados para a capacidade, ou seja, combinados com bom senso e paciência, oferecem o caminho mais rápido para a habilitação completa. Acreditamos que este é o futuro da fisioterapia.

Em termos de desempenho, os exercícios funcionais são singularmente únicos no desenvolvimento de força, velocidade e potência. Vários de nossos exercícios funcionais, o levantamento terra, o arranque e o agachamento, para citar três, demonstraram alterar a produção de hormônios e neurotransmissores. Essa resposta "neuroendócrina" é amplamente considerada como explicação para fenômenos curiosos, como o desenvolvimento de força do corpo superior pelo agachamento. A resposta neuroendócrina oferece uma visão mais sistêmica e menos mecânica do desenvolvimento da força.

A resposta neuroendócrina não tem nada a ver com nossa seleção de exercícios, no entanto. Escolhemos os exercícios que temos devido à sua alavancagem observada em conferir força e capacidade além de suas vantagens mais aparentes ou óbvias, mecânicas ou anatômicas. A resposta neuroendócrina pode explicar a eficácia do nosso programa, no entanto.

Estamos fazendo o ponto importante aqui de que nosso protocolo foi desenvolvido de forma experimental ou empírica. Chamamos isso de modelo de caixa preta. Não sabemos ou nos importamos

tanto com o que acontece lá dentro, estamos de olho apenas nas entradas e saídas, treinos e resultados. Essa abordagem nos manteve uma geração ou duas à frente da programação baseada em teoria. Especialistas que oferecem programas de fitness, nutrição ou saúde que alegam ser destilados de primeiros princípios em vez de prática clínica estão enganando aqueles que os ouvem e, muitas vezes, a si mesmos também.

O conceito de resposta neuroendócrina fornece uma teoria sobre como e por que não apenas um exercício, mas todo um regime pode conter vantagens bioquímicas distintas e poderosas. É nossa suspeita que todo o repertório de movimentos do CrossFit e até mesmo os próprios treinos, provocam uma poderosa resposta neuroendócrina. Estamos aguardando que algum professor prove isso.

Até lá, vamos examinar como misturamos os movimentos funcionais para obter vantagens distintas e então explorar essas vantagens.

Sobre a potência dos exercícios funcionais, dizemos: "A magia está nos movimentos", mas nossa linha sobre programação maximamente eficaz é: "A arte está na mistura".

A aptidão que o CrossFit defende e desenvolve é ampla, geral e inclusiva. Nossa especialidade é não se especializar. Combate, sobrevivência, muitos esportes e a vida recompensam esse tipo de aptidão e, em média, punem o especialista.

Na prática, isso incentiva o atleta a desinvestir em qualquer noção fixa de séries, períodos de descanso, repetições, exercícios, ordem de exercícios, rotinas, periodização, etc. A natureza frequentemente fornece desafios em grande parte imprevisíveis; treinamos para isso esforçando-nos para manter o estímulo de treinamento amplo e constantemente variado.

Queremos desenvolver a capacidade de desempenho de elite em qualquer combinação de movimento funcional em uma ampla gama de desafios ou demandas. (Veja "O que é Aptidão?" CFJ Edição 2.)

Introduzindo a ideia do "par funcional" e usando um modelo de design simples, mostramos como é simples e ao mesmo tempo quanta arte pode haver na criação dos treinos de CrossFit.

A "par funcional" é um emparelhamento de dois exercícios funcionais. Ponto final. Os mais intrigantes, e talvez eficazes, são aqueles compostos por um movimento clássico de levantamento de peso ou treinamento de peso emparelhado com um movimento clássico de ginástica ou calistênico. Os melhores pares são monstros de corpo inteiro como thrusters e flexões de braço ou levantamentos terra e flexões de cabeça para baixo.

Pares funcionais fazem treinos perfeitos de CrossFit quando usados como circuitos cronometrados, onde o atleta tenta completar um número predeterminado de rodadas no menor tempo possível (prioridade de tarefa) ou trabalha para completar o máximo de rodadas possível em um período de tempo predeterminado (prioridade de tempo).

Geralmente, os pares de prioridade de tarefa vão de 3-5 rodadas e os pares de prioridade de tempo não mais do que 20 minutos, mas qualquer coisa é possível e está em jogo. Esses treinos duram entre 3-20 minutos e provavelmente em média 15. Uma hora incluindo aquecimento, relaxamento e alongamento é suficiente.

Os treinos podem ser realizados com uma intensidade incrível, e devem ser, de forma que no dia seguinte é necessário algum descanso ou pelo menos uma mudança de ritmo. Para nosso modelo simples, chamaremos esses dias de "dias de foco".

Um dia de foco seria idealmente passado de uma das três maneiras. A primeira seria um esforço de longa distância, ou seja, bicicleta, corrida, natação ou remo por um longo período. A segunda seria focar no desenvolvimento de uma habilidade de ginástica, por exemplo, pressa para a posição de cabeça para baixo, pirueta, salto mortal para trás. A terceira maneira seria focar em esforços de uma única repetição de um levantamento básico ou, talvez, concentrar-se na técnica, como nos levantamentos olímpicos. Este é um ótimo dia para trabalhar em corrigir falhas na sua armadura de aptidão.

Após o dia de foco, há outro par funcional e o quarto dia é um dia de descanso. Assim, um único

continua na página... 5

# O que é CrossFit?

Editor

**Robb Wolf** | Treinador de CrossFit, fundador da CrossFit Norcal

## Regimes construídos a partir de exercícios funcionais de alta intensidade e estrutura constantemente variada -

Produzir uma adaptação cardiorrespiratória superior

São essenciais para a boa forma e a saúde

Saúde e Fitness, embora difíceis de definir com precisão, partilham muitos atributos interligados. Entre elas estão: resposta imunológica adequada, sensibilidade à insulina, aquisição e manutenção de massa muscular magra, capacidade de lidar com estressores agudos, manutenção da elasticidade física, emocional e intelectual e as dez habilidades físicas gerais definidas pela Lei 10/2002. Diário CrossFit.

O CrossFit, através da aplicação de movimentos funcionais realizados com alto rendimento metabólico, atinge um grau incomparável de saúde e condicionamento físico. Isto pode parecer uma afirmação ousada até que se considere como as melhores mentes da paleo-antropologia, ciência do esporte e genética humana estão abordando o tema:

<http://www.thepaleodiet.com/articles/Int%20Sport%20Article.pdf>

<http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Constituem a reabilitação mais eficaz de lesões -

A reabilitação pode ser vista como um continuum que abrange os estados de pré-reabilitação até a recuperação. A pré-habilitação inclui padrões de recrutamento motor biomecanicamente sólidos criados na execução de movimentos funcionais. Os movimentos não funcionais, pela sua natureza, são patogênicos na medida em que criam desequilíbrio muscular e recrutamento motor defeituoso e comprometem a integridade articular. A pré-reabilitação também é caracterizada pela renovação de biomoléculas nos músculos, tendões, ligamentos ósseos, cartilagens, etc. Esta renovação facilita o crescimento e a reparação e é otimizada, não por coincidência, quando os parâmetros de saúde e aptidão (estado hormonal, função imunológica) são também otimizados.

A recuperação de uma condição patológica que pode incluir danos nos tecidos, perda da função neuromuscular adequada, imunidade comprometida e resposta ao estresse não é qualitativamente diferente da pré-habilitação. Se movimentos funcionais forem utilizados, o maior potencial de recuperação poderá ser alcançado. Movimentos não funcionais criam potenciais de recuperação menores e promoverão mais patologias.

Compreendem os únicos protocolos verdadeiramente seguros - por sua própria natureza

Os movimentos funcionais apoiam e protegem a integridade das articulações e dos tecidos em qualquer parâmetro de carga através da eficiência biomecânica e de padrões sonoros de recrutamento motor.

Movimentos não funcionais não proporcionam esse benefício e, conseqüentemente, são inseguros.

Provocar uma resposta neuroendócrina desordenada -

A resposta neuroendócrina, como o nome indica, tem um componente neurológico e hormonal. O componente hormonal é caracterizado por aumento de hGH circulante livre, fator de crescimento semelhante à insulina e testosterona, bem como aspectos de resposta cortical adrenal aguda. Metabolicamente, isso se traduz em melhor reparo tecidual e melhor retenção de nitrogênio. O componente neurológico parece melhorar a eficiência na junção neuromuscular e provavelmente melhora a codificação da taxa e os padrões de recrutamento. Somente movimentos multiarticulares funcionais, como os encontrados na ginástica, no arremesso, no levantamento olímpico e na corrida, provocam uma resposta neuroendócrina de magnitude apreciável.

São singularmente únicos no desenvolvimento da força central -

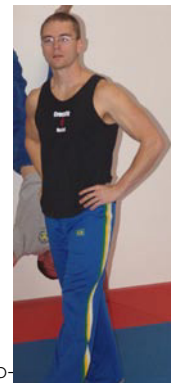
Do ponto de vista funcional, a força central e a estabilidade da linha média são talvez melhor descritas do que definidas. A verdadeira força central envolve a transferência de forças significativas através da musculatura do tronco. Isto pode envolver rotação como socos, chutes e arremessos ou manutenção de um tronco rígido nos levantamentos olímpicos, saltos lineares, saltos e saltos. Indivíduos que desenvolvem a força central para um bom desempenho nesses movimentos normalmente consideram supérflua qualquer quantidade de flexões com bola suíça ou outros movimentos de baixa qualidade. É evidente que nenhum movimento de baixa qualidade se traduzirá em funcionalidade.

Proporcione preparação física ou preparo físico geral incomparável -

A preparação física geral (GPP), conforme descrita por Verkoshansky e Bompa, previne lesões, aumenta o limiar de trabalho e é a base pela qual o treino específico do desporto pode ser conduzido em níveis consistentes com o desempenho de elite. Historicamente, o GPP consistiu em corridas de trenó, complexos e exercícios calistênicos com peso corporal realizados em alta intensidade, com melhorias resultantes na resistência aeróbica e anaeróbica, recuperação aprimorada, resposta neuroendócrina acima do normal e hipertrofia acentuada. As principais características do GPP e do CrossFit são funcionalidade, generalidade e intensidade.

A confiança do crossfit em movimentos funcionais da ginástica, levantamento olímpico e corrida misturados de forma aleatória, com grande atenção às demandas do sistema energético, garante o condicionamento físico mais geral e preparado possível.

É importante notar que o GPP é reduzido cuidadosamente antes da competição em arremessadores de elite, levantadores olímpicos, ginastas e outros devido à incapacidade de suportar volumes de treinamento específico do esporte SEM GPP.



# O que é CrossFit?

Editor

...continuação da página 3

o ciclo do nosso modelo é assim: Couplet, Focus, Couplet, Off. Este é um regime de três dias com um dia de folga.

Nestes treinos, as repetições, séries, duração do treino, exercícios e combinações de exercícios variam muito, enquanto a intensidade permanece relativamente alta e os movimentos são todos funcionais.

corrida de longa distância ou natação e treinamento calistênico adicional consistente com as expectativas do programa proporcionarão uma excelente base. Este trabalho adicional seria tratado exatamente como um esporte. Além disso, os dias de foco são perfeitos para testar metas e padrões de seleção.

Invariavelmente, senão sempre, surge a questão do "cardio". "E o cardio?" é o refrão padrão.

A resposta é simples, mas difícil de acreditar para muitos: o "cardio" está incorporado nos próprios treinos. As adaptações cardiorrespiratórias não se desenvolvem independentemente do exercício e do movimento.

Grande parte das adaptações cardiorrespiratórias são específicas da modalidade de treinamento. O VO2 máximo, o padrão ouro para o condicionamento aeróbico, é bastante específico para o modo em que é desenvolvido. O que descobrimos é que a especificidade é diminuída e o benefício aeróbico de uma atividade é transferível em grande parte na medida em que a atividade em que foi desenvolvida é funcional e representativa da aplicação pretendida.

Isso nos leva a afirmar que correr é uma preparação aeróbica melhor do que andar de bicicleta para combate corpo a corpo, mas propulsores e flexões seriam ainda melhores.

No total, a força do nosso estímulo de treinamento proporciona uma adaptação tão ampla e profunda que não apenas igualamos o desenvolvimento cardiorrespiratório de outros protocolos, mas os superamos prontamente, levando à nossa afirmação de que o CrossFit é um protocolo incomparável para o desenvolvimento da preparação física geral e que nosso sistema é um núcleo ideal para desenvolver capacidades mais especializadas, mas não mais adequadas.

Em "O que é condicionamento físico?" (CFJ Edição 2) explicamos o que achamos que o condicionamento físico deveria ser e o que ele significa para nós. Desde essa edição, há quase dezesseis meses, o CrossFit foi testado repetidamente por muitos dos homens mais durões do mundo, nos ambientes mais difíceis do mundo, e provou ser excepcionalmente eficaz. Algum dia alguém vai fazer um estudo.

## Sixteen-day Cycle

1. Cinco rodadas para o tempo de: Deadlift 185 libras 15 repetições / 10 flexões de pino
2. Corra 5 km para ganhar tempo
3. Quantas rodadas você consegue completar em 20 minutos de: 24" Box Jump X 25 repetições/5 Muscle-ups?
4. desligado
5. How many rounds can you complete in 15 minutes of: Hang squat clean 135 pounds 12 reps/15 Ring dips?
6. 5 séries de 50 abdominais no GHD
7. Cinco rodadas para o tempo de: Propulsores de halteres de 35 libras X 15 repetições (agachamento frontal/pushpress)/12 flexões
8. desligado
9. Five rounds for time of: 60 pound two hand dumbbell swing X 21 reps/Glute-ham developer medicine ball throw sit-up with 12 pound ball X 15
10. Uma série de repetições máximas a cada 12 minutos ou seis séries.
11. Quantas rodadas você consegue completar em 20 minutos de: Corrida 400 metros/Levantamento terra 225 libras X 7 repetições?
12. desligado
13. Sete rodadas para o tempo de: Agachamento frontal com peso corporal 10 repetições/30 pés de subida na corda
14. Pegue nove sets 3-3-2-2-2-1-1-1-1
15. Quantas rodadas você consegue completar em 20 minutos de: Supino 135 libras 10 repetições / 12 flexões "L"?
16. desligado

Começamos com uma descrição do CrossFit como "um sistema de força e condicionamento construído em movimentos funcionais constantemente variados, se não aleatórios, executados em alta intensidade". Nossa amostra de 16 dias se ajusta à descrição.

Atletas com um esporte primário gostariam de concentrar os treinos de CrossFit em torno de sua prática e treinamento esportivo principal, mas não precisariam de trabalho adicional de força e condicionamento. Esta pode ser uma operação delicada, pois os treinos são tão exigentes que pode surgir o espectro do overtraining. Esses exercícios são remédios muito potentes e precisam ser introduzidos com cuidado, especialmente se complementarem um cronograma rigoroso de treinamento atlético.

Atletas que se preparam para seleção de forças especiais, pára-resgate, BUDS ou outro PT militar descobrirão que complementar os treinos CrossFit com alguns treinos estendidos

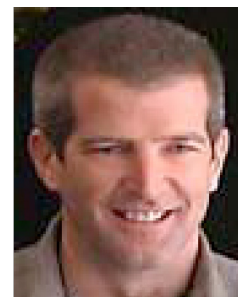


# O que é CrossFit?

Editor

## Mark Twight

Alpinista, presidente do Mountain Mobility Group, instrutor do pessoal do SOCOM e da equipe de resgate de reféns do FBI, autor de “Kiss or Kill – Confessions of a Serial Climber” e “Extreme Alpinism: Climbing Light, Fast and High”, fundador da Gym Jones – a Afiliada CrossFit em Salt Lake City.



O texto a seguir foi extraído de várias postagens de Mark no quadro de mensagens [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com).

“Você pode falar o quanto quiser sobre estar em boa forma até fazer alguns treinos de CrossFit. E então você perceberá - como eu - que o que você tem feito provavelmente é treinar pontos fortes, raramente trabalhando em pontos fracos e treinar eficiência a tal ponto que os treinos que você faz são menos eficazes do que seriam se você misturou modos de energia, duração e tipos de trabalho.

Você provavelmente sabe algo sobre treinamento específico de escalada por causa de livros como Ex Alp, o livro de Clyde, o livro de Dale e talvez o de Will. Mas nada disso irá prepará-lo para o que está por vir se você fizer o menor esforço para seguir o CrossFit. O treinador me convidou para ir ao QG do CrossFit para um seminário de instrutor. Eu era o cara mais fraco presente, em pelo menos 50% durante todos os treinos que fizemos durante os três dias. Aqueles dias mudaram minha vida. Eu poderia “e se?” meu antigo programa de treinamento e todos os anos que perdi quando pensei que estava em forma, mas não estava nem perto do meu potencial, mas o segredo é seguir em frente quando você sabe que algo melhor está por aí, sem questionar. Não acredito que encontrarei nada melhor do que o CrossFit para desenvolver força, resistência, tolerância ao lactato, resistência (resistência de área local), grupos musculares equilibrados, vias neurológicas eficientes (no contexto do movimento), etc. comecei a brincar com o protocolo de FC em abril passado sem realmente entendê-lo. Melhorei em diversas áreas do condicionamento físico, mas ainda não tinha visto a luz ou meu próprio potencial. Fui ao CFHQ em 1º de dezembro. Desde então, perdi 12 libras, emagreci e estou aproximadamente 25% mais forte em geral, sem efeito negativo significativo na resistência, apesar da curta duração dos nossos treinos (nada mais do que 25 minutos, sendo a norma metade disso ou menos).

Propositalmente, não esquiei ou escalei muito durante todo o inverno (antes disso, escalei apenas 4 dias, ensinando, e esquiei montanhismo uma vez). Só fiz treinos do tipo CF a partir de 1º de novembro. Tenho uma base aeróbica e eficiência de movimento desenvolvida ao longo de muitos anos, mas ainda assim, nunca corri mais de 400m com exceção de um 3k por um WOD específico, nunca remei mais de 30 minutos (e isso em FC muito baixa). Os resultados foram encorajadores; durante os dias de esqui de montanhismo, eu tinha bastante combustível para esforços de resistência, andava de 4 a 6 horas por dia, nunca me sentia pressionado aeróbica, permanecia mentalmente aguçado e me recuperava rapidamente. Os dias de escalada no gelo foram em rotas relativamente fáceis e o único desafio que senti foi (como sempre) a resistência de aderência, que é MUITO específica e apesar do treino em argolas, barra de pull-up gorda, apoios isométricos da barra de agricultor, etc. reeducados” através da prática real do esporte. Mas a resistência à aderência não foi uma parte prevista do teste. Tudo o que me interessava era se o treinamento anaeróbico e de tolerância ao lactato comum ao CrossFit teria influência positiva no esforço aeróbico puro de duração significativa (ou seja, 20 a 40 vezes mais longo do que um treino médio de FC, que ainda é inferior à duração final desejada.) e a resposta é um sonoro “sim”.

Ainda preciso fazer alguns dias de referência de esqui de montanhismo para fazer comparações “exatas” com esforços anteriores (de um a dois anos atrás). Coloquei “exato” entre aspas porque não apenas as condições da neve mudam, mas meu corpo mudou muito depois de fazer CrossFit e comer Zone/Paleo também: estou 13 libras mais leve que nos dois invernos anteriores, o que terá um efeito positivo no VO2 Eficiência máxima e de absorção de O2, posso fazer força (mergulhas e flexões) com mais força agora, o que terá um efeito positivo no poleing em terrenos íngremes ou planos, tenho quadris mais fortes, o que me permite ficar em pé e empurrar com glúteos, etc. ao esquiar em subidas, em vez de me inclinar para a frente e confiar principalmente nos quadríceps. A posição vertical também melhora a eficiência respiratória. Tenho um núcleo muito mais forte e isso aumenta a eficiência de todos os movimentos. Assim, embora os testes não possam produzir uma comparação exata, eles mostram, e espero que testes futuros forneçam resultados semelhantes, que a FC tem benefícios positivos para a resistência e o esforço de resistência de potência. Bons resultados com menos efeitos colaterais destrutivos do que aqueles associados ao treinamento oxidativo de longa distância e lenta.

Certamente ainda não terminei este “teste”, mas estou muito entusiasmado com os resultados até agora. Sendo um cético de coração, fico perguntando: “como isso é possível?” Estou tentando superar mais de 20 anos de programação de treinamento. Meu corpo está bem, mas meu cérebro ainda grita que algo não está certo! É um processo incrível de se passar aos 42 anos.

Anteriormente, treinando para grandes rotas no Alasca, no Himalaia ou nos Alpes, eu passava algum tempo levantando pesos, mas me concentrei principalmente em movimentos que pensei

continued page ... 7

# O que é CrossFit?

Editor

...continuação da página 6

relacionados à escalada: os cinco exercícios básicos eram puxadas para baixo (sentado com os joelhos travados sob uma placa para os pesos mais altos), rosca direta (em pé, com barra olímpica), remadas de um braço (curvado, um joelho no banco), leg press (em uma máquina), panturrilhas (em pé, também em uma máquina). Eu estava empurrando e puxando um peso notável para o meu peso corporal. Combinei a sala de musculação com trabalho metabólico em uma bicicleta de estrada, um pouco de skate e esqui e corrida ou esqui em subidas. Em seguida, acumulou longos dias nas montanhas no programa.

Estranhamente, nunca acreditei fortemente na necessidade de muitas horas de base aeróbica. Os cientistas dizem que eu estava errado, mas nunca senti que a falta de preparo físico me levou a falhar em qualquer rota. Havia caras que eu não conseguia acompanhar, é claro, mas isso pode resultar de muitas causas. Nos primeiros anos, meus treinos metabólicos "artificiais" mais longos duravam algumas horas, no máximo. Isso mudou em meados da década de 1980, quando percebi o quão lento a maioria dos caras andava nas montanhas e que talvez sua modalidade de treinamento lento fosse a causa. Eles treinaram com um nível moderado de esforço por longas, longas horas, então nunca souberam o que realmente significava intenso e rápido, nunca conseguiram expressá-lo nas montanhas.

Então comecei a treinar com menor duração de esforços maiores, mas nunca fiquei abaixo de 45-60 minutos durante os treinos metabólicos. Certamente melhorou a tolerância ao ácido lático e aumentou meu limiar anaeróbico, mas não no mesmo grau que o CrossFit. E acabei me adaptando ao treinamento porque era muito repetitivo, trabalhando os mesmos sistemas de energia da mesma maneira indefinidamente. Nunca me aborreci a ponto de me destreinar, mas percebo o quão eficiente me tornei em determinados tipos de esforço, o que acabou por reduzir o valor do treino.

Agora, com vários meses de CrossFit sob minha pele e muitas conversas com o Coach, reconheço que, embora o condicionamento físico possa nunca ter me causado o fracasso, eu certamente poderia ter alcançado níveis mais elevados e mais amplos de condicionamento físico seguindo um protocolo diferente daquele

Desenvolvi-me sozinho ou com treinadores igualmente tacanhos que achavam que havia uma maneira certa de chegar lá.

Eu gostaria de ter descoberto os anéis como ferramenta há 15 anos. Eu gostaria de ter descoberto a necessidade de uma estabilização eficaz do núcleo e da linha média e aprendido como uma articulação SI fraca estava me custando energia. Eu gostaria de ter mergulhado abaixo da duração metabólica de 45-60 minutos para a área de 20 minutos com intensidade muito maior – mas anos de programação insistiram que isso não fazia sentido.

Estou satisfeito porque, embora pudesse ter feito mais, melhor se meu programa de treinamento tivesse sido diferente naquela época, sou capaz de avançar com algo novo. Um dos meus parceiros se recusa veementemente a seguir em frente porque isso o forçaria a considerar que ele desperdiçou os últimos dez anos em um protocolo menos eficaz... ele está treinando muitas horas em um HR da Zona 1, finalmente começando um dia de intervalo por semana na semana passada. Mal posso esperar para estar com ele e testar os resultados dos nossos diferentes programas de treinamento!"

## Manifesto CrossFit:

Regimes construídos a partir de exercícios funcionais de alta intensidade e estrutura constantemente variada -

- Produzir uma adaptação cardiorrespiratória superior
- São essenciais para a boa forma e a saúde
- Constituem a reabilitação mais eficaz de lesões
- Inclui os únicos protocolos verdadeiramente seguros
- Provocar uma resposta neuroendócrina desordenada
- São singularmente únicos no desenvolvimento da força central
- Proporcionam preparação física ou condicionamento físico geral incomparável

the **CrossFit**  
JOURNAL

O CrossFit Journal é uma revista distribuída eletronicamente (e-zine enviada por e-mail) publicada mensalmente por [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com) que narra um método comprovado para alcançar um condicionamento físico de elite.

Para obter informações de assinatura, acesse a CrossFit Store em:

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

ou envie um cheque ou ordem de pagamento no valor de US\$ 25 para:

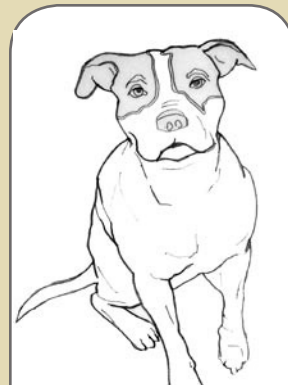
**CrossFit P.O.  
Box 2769 Aptos  
CA 95001**

Por favor inclua seu nome, endereço

**email address.**

Se você tiver alguma dúvida ou comentário, envie-os para [feedback@crossfit.com](mailto:feedback@crossfit.com).

Sua contribuição será muito apreciada e todos os e-mails serão respondidos.



[www.crossfit.com](http://www.crossfit.com)