

# Crossfit

## REVISTA ARTIGOS

## Um Erro Postural

### Uma Falha Biomecânica Custosa: Função de Quadril Amortecida (MHF)

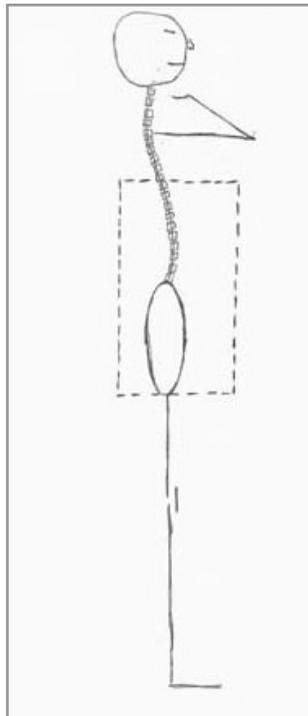
Greg Glassman

#### O Problema

As forças mais poderosas que o corpo humano pode gerar começam, são controladas e dominadas a partir do quadril. Infelizmente, na maioria dos treinados, certo grau de disfunção do quadril cria posturas e mecânicas que reduzem a potência e estabilidade e geralmente são inadequadas. Essas mecânicas defeituosas surgem de um treinamento inadequado e da falta de prática de movimentos críticos de quadril. Chamamos essa falha generalizada de “função de quadril amortecida” ou “MHF”.

#### Quem a tem?

A MHF é evidente em certa medida em todos, exceto nos atletas mais destacados ou naqueles que treinaram para evitá-la. Dizemos aos nossos melhores atletas que geralmente serão necessários



de três a cinco anos para desenvolver completamente a capacidade explosiva do quadril sem sinais de posturas ou tendências de MHF.

#### A Mecânica

A MHF é, em última análise, o resultado de posturas em que as pernas compensam a falha do quadril – especificamente, usando a extensão das pernas para compensar uma extensão de quadril fraca ou inexistente.

A MHF é melhor observada ao fazer um agachamento onde a extensão do quadril é limitada enquanto a extensão das pernas não é. Isso fica claramente visível no movimento de empurrar de um mau press de ombros, onde os joelhos avançam enquanto a pelve se retrai, empurrando o abdômen para frente. Na verdade, o press de ombros é a melhor maneira de provocar essa falha, mesmo em pessoas que de outra forma podem ter um agachamento excelente e parecerem imunes a esse problema. Uma carga que pode ser pressionada um máximo de vinte vezes geralmente induz essa falha nas últimas quatro ou cinco repetições. Mais atletas a farão do que não – incluindo muitos bons.

#### Elementos da MHF

As causas e consequências da MHF incluem, mas não se limitam a:

- postura espinhal estruturalmente desfavorável
- baixa ativação dos glúteos
- baixa ativação dos isquiotibiais
- pelve abandonando a coluna e perseguindo as pernas
- centro de gravidade se deslocando dramaticamente para trás
- centro de equilíbrio se deslocando para os dedos
- joelho experimentando força de corte insegura
- extensão de pernas sendo o único esforço produtivo
- extensão de quadril impossível com um ângulo de quadril baixo
- pelve rotando incorretamente

1 de 2

## Um erro postural (continuação...)

O efeito mais importante de todos esses elementos, e do MHF em geral, é uma notável diminuição na estabilidade, equilíbrio e potência.

### O Dano

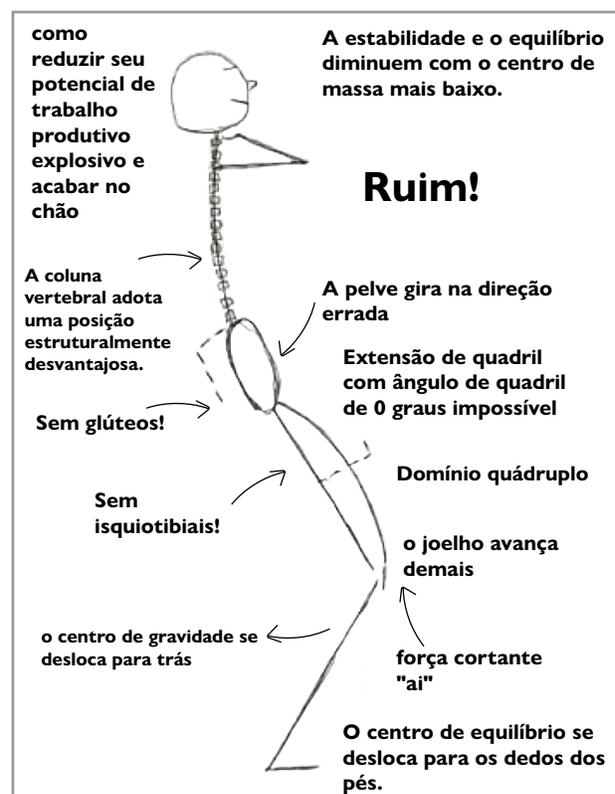
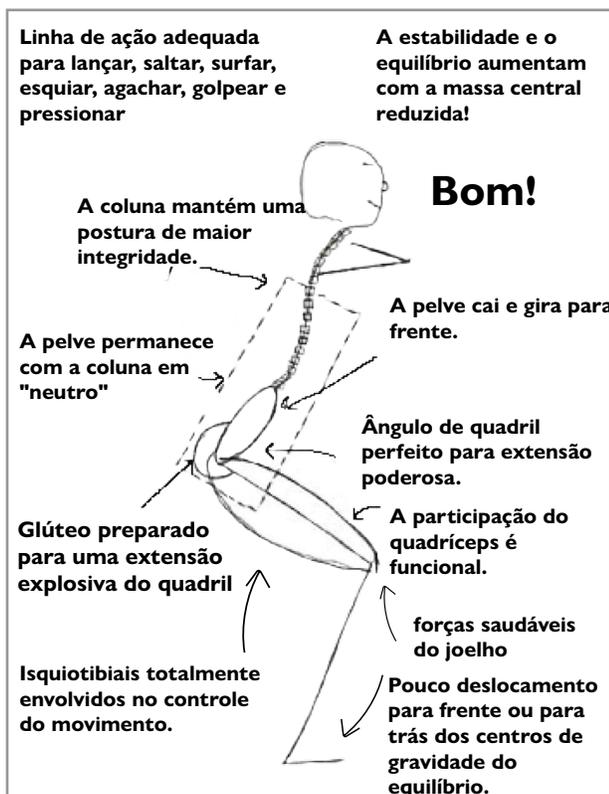
O grau de MHF varia de leve a severo. Em casos graves, tudo o que o atleta tenta é afetado pela instabilidade e baixa potência. Em casos leves, a perda de potência e a instabilidade ocorrem apenas sob grande estresse físico. No combate e no alto desempenho, mesmo um MHF leve pode causar uma derrota.

Para o desempenho físico, o que poderia ser pior do que pouca potência e instabilidade?

### A Solução

O treinamento deliberado e focado, junto com a prática de movimentos exigentes de extensão de quadril, é a única maneira de eliminar os efeitos do MHF. Geralmente, leva três anos ou mais para eliminar todas as tendências ao MHF.

Nenhum exercício oferece tanta oportunidade para corrigir as tendências do MHF quanto um press militar com alta repetição e forma perfeita. O MHF se torna evidente nos primeiros 0,01 de um segundo de um press militar errado.



Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e é preparador físico e preparador físico desde o início dos anos 1980.