the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Assistência para Exercícios com Peso Corporal

Greg Glassman

"Com elásticos suficientes, qualquer um pode fazer ginástica."

Nossa afirmação repetida de que o CrossFit é "projetado para escalabilidade universal, tornando-se a aplicação perfeita para qualquer pessoa comprometida, independentemente da experiência" encontra seu maior desafio nos exercícios com peso corporal – o que chamamos de "ginástica".

Em contrapartida, os treinos de musculação e levantamento de peso são facilmente ajustáveis, se não de forma óbvia, simplesmente reduzindo as cargas.

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2008 Todos os direitos reservados.

Informações sobre assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

Com barras e anilhas de treinamento, conseguimos apresentar os principais levantamentos, como agachamentos, deadlifts, presses e jerks, cleans e o arranco a todos, incluindo idosos, independentemente da habilidade. Essa abordagem não é nova; muitos dos programas de levantamento de peso mais bem-sucedidos e sofisticados começam com canos de PVC ou bastões de madeira de peso insignificante, aumentando as cargas apenas em pequenos incrementos quando a execução é boa.

Mas os exercícios com peso corporal criam um dilema especial. A maioria das mulheres, idosos e homens maiores geralmente enfrenta desafios para completar uma única repetição dos movimentos corporais mais básicos. Isso é mais verdade para exercícios básicos de membros superiores, como a barra fixa, a flexão de braços ou o mergulho.

Por anos, máquinas de assistência para barra fixa e mergulho, como a Stairmaster Gravitron, foram nossa base para introduzir, treinar e desenvolver exercícios com peso corporal.

Embora tenhamos tido considerável sucesso com essa abordagem, ela apresenta várias limitações persistentes, incluindo o custo substancial das máquinas, sua descontinuação no caso do Gravitron, linhas de ação menos que ideais ou naturais, acessibilidade limitada com grupos maiores e a limitação inerente de desenvolver apenas dois exercícios – a barra fixa e o mergulho.

Este mês, exploramos estratégias de assistência adicionais que ampliam tanto o grupo de atletas capazes de participar de exercícios corporais básicos quanto o número de exercícios com peso corporal.

Mostraremos como não só a barra fixa e o mergulho, mas também o muscle-up, a subida na corda, a cruz de ferro e a flexão de braços de ponta-cabeça podem ser trabalhados por qualquer pessoa.

Além disso, apresentaremos estratégias pelas quais a alavanca frontal, a planche, a cruz maltesa, a cruz invertida, o elevador e a flexão de braços em anel podem ser praticadas por atletas mais capazes, mas ainda longe de fortes o suficiente para esses clássicos.

Nenhuma das estratégias que exploramos é de nossa autoria – a maioria pode ser encontrada no livro de Cuk e Karacsony Rings – Methods, Ideas, Curiosities, and History. O que é exclusivamente CrossFit é tanto o uso dessas técnicas com populações especiais quanto a defesa de seu uso para força e condicionamento atlético não-ginástico.

O domínio da ginástica é tão potente quanto o levantamento de peso e treinamento com pesos e quase inexplorado em programas de fitness, academias comerciais, treinamento militar e policial, e força e condicionamento atlético em todo o mundo.

O treinamento com pesos é um componente crítico do treinamento de fitness, mas, em última análise, representa um meio para explorar apenas metade do seu potencial físico – o restante depende da ginástica. Isso é verdade para a força em geral e para a força dos membros superiores e do core em particular, mas no campo do desenvolvimento neurológico, o estímulo da ginástica é singularmente único.

Nenhuma disciplina se aproxima da capacidade da ginástica de desenvolver a relação força/peso, força dos membros superiores, força do core, flexibilidade, coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio. (Fãs de Pilates, yogis, praticantes de bola suíça, wobble e Indo board: vocês estão brincando, não treinando!)

A barreira para a participação na ginástica é dupla. A primeira dificuldade é a escala de carga. Imagine se a única carga disponível nas academias fossem as cargas de peso corporal. O que isso faria com a popularidade do treinamento com pesos? Fecharia quase todas as academias do mundo. Haveria tantas pessoas levantando pesos quanto praticando ginástica – bem poucas.

A segunda barreira para a participação na ginástica é menos aparente para a maioria dos atletas e treinadores, mas é um impedimento tão grande quanto a escalabilidade. Os movimentos de ginástica em todos os níveis exigem um controle corporal extraordinário. A ginástica é para o treinamento com pesos o que o tamborim é para o violino. A mente fraca, manifestada como baixa tolerância à frustração, reduz o grupo.

O benefício e a necessidade do estímulo da ginástica não são atenuados pela idade, peso ou gênero. Na verdade, aquelas populações menos propensas a se encontrarem acima dos anéis ou de ponta-cabeça são as que mais se beneficiam da exposição.

Fortaleça-se, pegue algumas faixas elásticas e comece a trabalhar.

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2008 Todos os direitos reservados.

Informações sobre assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

Jimmy Johnson/Flexões de cabeça para baixo:

O policial Jimmy Johnson, do condado de Santa Cruz, é um homem forte, mas ainda não está pronto para fazer flexões de cabeça para baixo sem assistência. Nós o prendemos a um arnês de tornozelo Yates, ao qual adicionamos algumas FlexBands e o levantamos para a posição de cabeça para baixo com um sistema de polias 4:1. Controlando a tensão nas bandas, conseguimos determinar exatamente a quantidade de ajuda que Jimmy estava recebendo, e ele conseguiu fazer suas primeiras flexões de cabeça para baixo. Quando ele não conseguia mais, puxávamos um pouco mais a corda, esticando mais as bandas, e ele conseguia fazer algumas repetições a mais.

"ChemGirl"/Flexão de cabeça para baixo:

Controlando a quantidade de pré-estiramento nas FlexBands, "ChemGirl" pode ser ajustada para ficar tão leve quanto necessário para praticar flexões de cabeça para baixo.

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2008 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

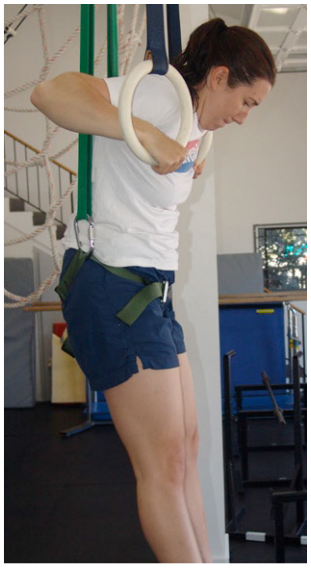
Informações sobre assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

Ernie Ellender/Front Lever & Mary Poteete/Iron Cross

Ambos podem praticar o iron cross e o front lever com FlexBands presos a um arnês de escalada e tensionados com roldanas.

Jonna Mendes/Muscle-up:

Jonna Mendes, atleta olímpica dos EUA duas vezes, precisa de um pouco de ajuda para o muscle-up. Colocamos um arnês de escalada nela, ao qual prendemos duas FlexBands e puxamos as bandas para cima com roldanas, controlando precisamente o quanto de assistência é necessário para que ela alcance o topo dos anéis.



® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2008 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

Garth Taylor/Muscle-up:

Com FlexBands e um sistema de roldanas, o campeão de Jiu-jitsu Brasileiro Garth "Mountain Man" Taylor consegue fazer um muscle-up.

Sally Stade/Cruz de Ferro:

Sally Stade está segurando uma cruz de ferro em argolas presas a cordas que sobem ao teto, passam por roldanas e descem até pinos e placas de carga. Sua cruz de ferro pode ser medida como uma porcentagem do peso corporal, indicando o quão próxima ela está da verdadeira execução.

Sally Stade/Muscle-up de Ferro:

Novamente, com argolas presas a uma corda que sobe por uma roldana e desce até dois pinos de carga e placas, podemos medir o quão próxima Sally está de realizar o muscle-up.

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2008 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

Sally Stade/Muscle-up:

Desta vez, com nossos anéis presos ao teto com FlexBands, Sally Stade pode praticar o muscle-up sem que seus pés saiam do chão. Ajustar a pegada falsa fica fácil, a transição gerenciável e o mergulho desafiador o suficiente

Jack Hespel/Cruz Invertida:

Já se passaram 40 anos desde os dias de ginástica de Jack Hespel, mas com os anéis presos a uma corda que passa por uma roldana e volta ao arnês de tornozelo, Jack está de volta à ação com uma cruz invertida. Novamente, este sistema reduz o peso de Jack pela metade.

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2008 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

Lani Lau/Flexões de Braço em Pé nas Argolas:

Lani Lau está presa ao arnês de tornozelo Yates, que por sua vez está preso a uma corda que passa por uma roldana Petzl e desce de volta para as argolas. Isso reduz o peso corporal pela metade e permite que Lani faça flexões de braço em pé nas argolas, mantendo a sensação real do movimento.

Matt Mast/Planche:

Com argolas, corda, roldana e arnês de escalada, Matt faz uma planche.

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2008 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

Matt Mast/Elevador:

O "elevador" começa com uma suspensão invertida e pegada falsa. O movimento é realizado enrolando até a posição de apoio nos ombros e depois pressionando até a posição de parada de mão. É como uma combinação de muscle-up e flexão de parada de mão invertidos. É muito mais fácil com metade do peso corporal.

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2008 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

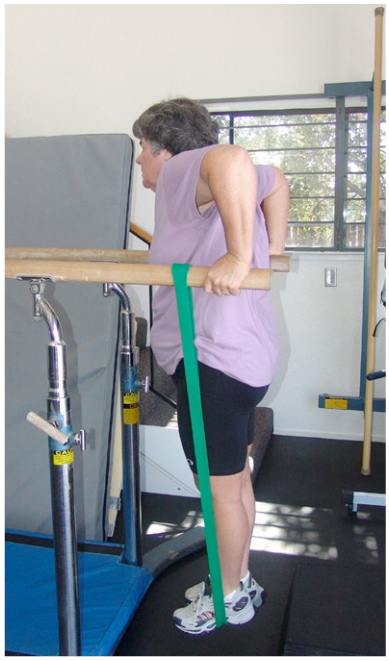
Informações sobre assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

Garth Taylor/Alavanca Frontal:

Poucas pessoas de 270 libras conseguem fazer uma alavanca frontal. Com o conjunto de anel e polia preso a um cinto de escalada, seus quadris são elevados o suficiente para tornar o movimento possível.

Sally Stade/Mergulho nas Barras:

Com um FlexBand preso nas extremidades das barras paralelas, Sally Stade consegue realizar mergulhos. A assistência pode ser aumentada adicionando outra faixa ou torcendo outro laço em uma ou ambas as barras.



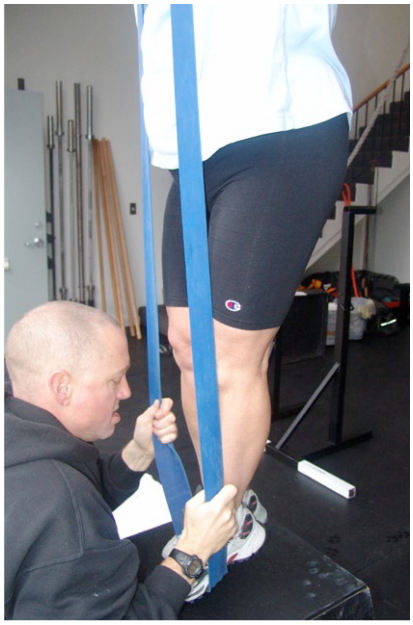
® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2008 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

Sally Stade/Barras:

Passar uma FlexBand sobre a barra de puxar forma um laço no qual Sally pode se apoiar e obter ajuda suficiente para fazer barras.



Sally Stade/Subida na Corda:

Aqui Sally Stade, com um arnês de escalada, está presa a uma FlexBand esticada e fixada no mesmo ponto de fixação do topo da corda. Com a adição de outra banda, Sally poderia subir a corda sem usar as pernas.

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2008 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

Equipamento

Pulseira Yates Gear

Nosso antigo arnês de tornozelo parecia uma restrição de perna em uma cadeira elétrica. Foi projetado com o mesmo conforto em mente. Este arnês Yates é fantástico. Embora seja apresentado como um arnês de pulso, foi testado e aprovado para uso no tornozelo. Nenhum atleta reclamou de desconforto. Não conseguimos imaginar uma maneira melhor, mais segura e mais confortável de suspender alguém de cabeça para baixo.

Polia Oscillante Petzel

Esta polia econômica fazia um ruído insuportável até que aplicamos um pouco de WD-40. Parece ter uma resistência de rolamento moderada.

Arnês de Escalada

Nosso arnês foi fabricado por nossos amigos militares. Nosso próximo virá da Metolius.

FlexBands Jump Stretch

Conjunto de bandas. Um par de cada: mini, leve, média e forte. Estamos procurando bandas de borracha mais baratas. Nos avise se encontrar.

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.

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2008 Todos os direitos reservados.

Informações sobre assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com