



CrossFit

JOURNAL ARTIGOS

Os levantamentos curiosos

Greg Glassman

Existem movimentos que talvez nunca cheguem ao seu ginásio local e incluem alguns dos melhores exercícios conhecidos. Há uma coleção deles conhecida como "os levantamentos curiosos". Ignorar esses levantamentos seria um erro. Abordá-los sem extrema cautela seria ainda mais imprudente.

Existem competições com os levantamentos curiosos e elas têm uma associação: a Associação Americana de Levantamento de Peso Todo-Terreno (USAWA)

O site da USAWA cobre as regras das competições e levantamentos.

Nós revisamos os levantamentos curiosos com uma mistura de humor e espanto. O humor é juvenil porque encontra suas raízes na desconforto e lesões alheias, como nos desenhos animados. Imagine o estrago que você poderia fazer apenas com o supino na cadeira romana. Ou que tal o empurrão de duas pessoas?

O espanto vem ao reconhecer a tremenda dificuldade e desconforto que muitos desses levantamentos geram mesmo com cargas moderadas.

Se for experimentar esses levantamentos, comece com pouco peso, bem pouco.

Alguns desses levantamentos exigem muito dos músculos estabilizadores; outros são altamente funcionais.

Alguns são tão exigentes para a função cardiorrespiratória quanto correr, enquanto outros treinam o trabalho em equipe ou a coordenação.

Aqui está uma lista de alguns dos nossos favoritos:

A Milla Inman: Percorrer 1 milha com 150 por cento do seu peso corporal nos ombros. O estilo é opcional! Bebidas permitidas! Não é apenas um movimento perfeitamente funcional, mas um componente emocionante para a condição física geral.

Supino na Cadeira Romana:

Extensões de quadril com peso na dobra dos cotovelos. Não necessariamente funcionais, mas uma lição em extensão de quadril e extensores.

Extensões na Cadeira Romana:

Press: Isto é um supino de uma posição estendida, deitado e paralelo ao chão, em uma Cadeira Romana. O supino é apenas uma distração para que você não pense no seu abdômen.

Levantamento de Allen: Um abdominal realizado do chão com os braços estendidos para cima segurando peso. Se a barra se mover em linha reta do quadril aos ombros ou se os braços dobrarem, o levantamento é desqualificado. Este deve ser o exercício mais extremo para o quadril...



de 3

Os Levantamentos Diferentes (continuação...)

exercícios de flexores.

Elevação abdominal: Um exercício abdominal com uma barra atrás do pescoço. Pode ser feito no chão ou em uma cadeira romana. Por que não vemos mais abdominais com peso? Experimente este.

Curl de trapézio para duas pessoas: Um curl bem legal!

Arremesso Clean and Jerk para duas pessoas: É uma fonte de diversão (tente com uma pessoa alta e outra baixa, ou uma forte e outra fraca) e pode desenvolver trabalho em equipe.

Arremesso Snatch para duas pessoas: Igual ao anterior.

Levantamento Steinborn: Com uma barra carregada no chão, o levantador coloca a barra em pé, assume uma 'posição contra a barra' (agachado?) e deixa a barra cair em um ombro

e gira para o outro de onde o atleta se agacha quando é comandado.

Na verdade, muito funcional. Não demoraria muito para ver isso em uma obra.

Levantamento Zercher: Levante do chão até os joelhos, descansa a barra nos joelhos e depois leve a barra ao espaço dos cotovelos e finalize o levantamento.

Limpeza e pressão com dedos médios: Você adivinhou, limpeza e pressão apenas com os dois dedos médios. Este é ideal para os amantes de pegada.

Limpeza Zeigler: É uma limpeza enquanto equilibra um disco na cabeça. O levantamento só é completo se o disco não cair.



Os Levantamentos Diferentes (continuação...)

Clean and Jerk de Judd: Clean and jerk com uma perna só.

Prensa em Equipe de Duas Pessoas e Duas Mãos: Esse exercício pode te dar um ano grátis no 24-Hour Nautilus; experimente!

Arranques de Repetição com Peso Corporal:

Este exercício e o Clean and Jerk de Repetição com Peso Corporal têm uma justificativa razoável para serem considerados os melhores exercícios de condicionamento geral.

Cleans de Repetição com Peso Corporal: Sim! O melhor movimento de levantamento de peso transformado em um desafio cardiorrespiratório para os suficientemente fortes.

Clean and Jerk de Repetição com Peso Corporal: Igual ao anterior.

Jerk de Repetição com Peso Corporal: Exercício excepcional.

Arranque com Uma Mão: As versões com uma mão dos movimentos de grande peso exigem bastante do eixo transversal e, conseqüentemente, fortalecem o core. Além disso, há um benefício neurológico devido às maiores demandas de controle dos movimentos com uma mão.

Clean and Jerk com Uma Mão: Semelhante ao Arranque com Uma Mão.

Clean Continental: Este é um clean onde tudo é permitido, exceto colocar a barra em pé na extremidade. A barra pode tocar no corpo onde o levantador preferir! Pode até colocar o joelho ou o quadril no chão.

Isso pode ser uma boa maneira de ensinar a eficiência do clean tradicional. Uau!

Ponte de Lutador, Pullover e Prensa: Da Ponte de Lutador, leve uma barra sobre a cabeça até o peito e depois faça pressas até o bloqueio. Nenhum ponto além da cabeça e dos pés pode tocar o chão durante o levantamento. (Um acolchoado de dois polegadas para a cabeça é permitido!)

Isso transforma um exercício clássico, a Ponte de Lutador, e adiciona peso. Fantástico!



O Levantamento Zercher

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