

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## 3 Exercícios Importantes para Abdominais

Greg Glassman

### Abdominais no Glute-ham Developer

Este exercício abdominal é realizado no glute-ham developer. O movimento vai de uma extensão de quadril e costas até onde você se sentir confortável, até poder tocar as almofadas acima das canelas e do peito do pé.

Instrutores de aeróbica e treinadores de academia costumam desaconselhar esses abdominais devido a um suposto dano à coluna lombar pela tração do iliopsoas (<http://www.rad.washington.edu/atlas2/iliopsoas.html>). Também se argumenta que este movimento não envolve muito os abdominais porque o principal motor são os flexores de quadril, não os abdominais. Embora seja verdade que o motor principal deste exercício são os flexores de quadril, a ideia de que não é um treino eficaz para abdominais é mais um mito de academia.

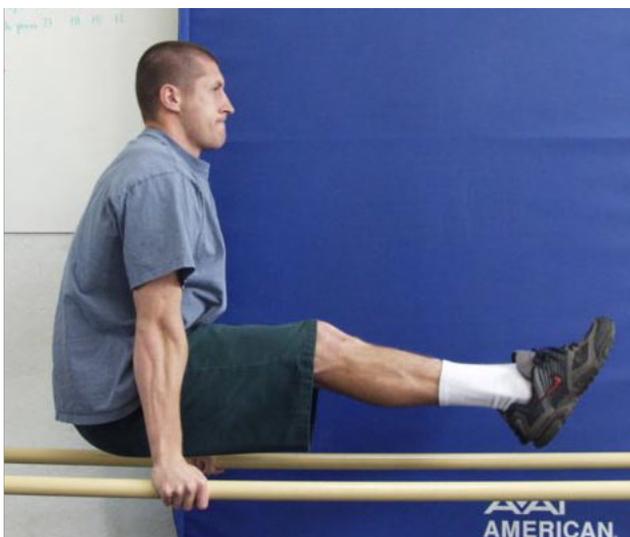
Quando você não está acostumado a fazer abdominais no glute-ham, uma única sessão de várias séries provoca uma dor abdominal realmente impressionante. Esta experiência deve dissipar a ideia de que os abdominais com forte flexão de quadril não trabalham os abdominais.

Embora os flexores de quadril (iliopsoas e reto femoral) sejam os principais motores, os abdominais desempenham um papel importante na estabilização do torso para prevenir a hiperextensão da

coluna. (Em nossa opinião, este é um papel mais funcional para os abdominais do que a flexão do tronco.) Encorajamos o papel dos abdominais no exercício glute-ham ao indicar ao atleta que comece o movimento enrolando o torso para cima.

A afirmação de que esses abdominais são irritantes ou prejudiciais para a coluna lombar é uma história um pouco complicada. Admitimos imediatamente que aqueles predispostos a sentir dor lombar podem achar este exercício irritante, mas se for introduzido e praticado com cuidado, é uma ferramenta poderosa para reeducar o atleta a usar os flexores de quadril de maneira mais eficaz e segura. Na verdade, o movimento pode melhorar a funcionalidade dos flexores de quadril e reduzir, se não eliminar, a irritação lombar que pode acompanhar a flexão de quadril.

Para pessoas predispostas a dor e lesões na parte inferior das costas, o problema com este exercício se deve em grande parte a deficiências no recrutamento muscular para a flexão de quadril. Especificamente, a dependência excessiva do iliopsoas e a pouca ou nenhuma inervação do reto femoral ([http://www.rad.washington.edu/atlas2/rec\\_tusfemoris.html](http://www.rad.washington.edu/atlas2/rec_tusfemoris.html)) coloca uma carga excessiva na coluna lombar.



### 3 exercícios importantes para o abdômen (continuação...)

O músculo iliopsoas conecta-se tanto à pelve quanto à coluna lombar e, se for responsável pela maior parte da flexão do quadril, especialmente sob grandes cargas como as deste abdominal, eleva o tronco significativamente a partir da coluna lombar. Em contraste, o reto femoral conecta-se apenas à pelve e, quando ativado, eleva o tronco (flexiona o quadril) puxando a partir da pelve.

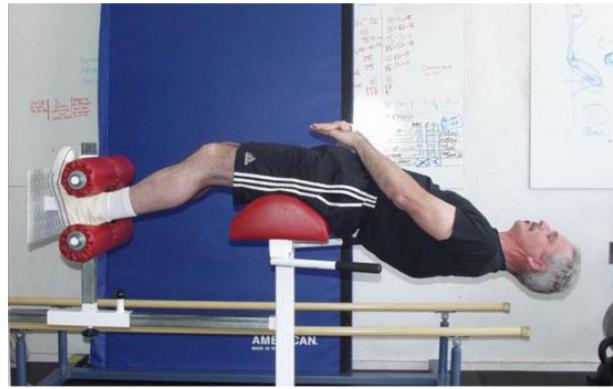
O problema surge porque poucas pessoas aprenderam a ativar completamente o reto femoral ao flexionar o quadril com força. Usamos este abdominal para ensinar nossos atletas a comprometerem completamente este músculo, melhorando a qualidade da flexão do quadril, o que ajuda consideravelmente o iliopsoas e, assim, reduz a carga e as forças de cisalhamento sobre a coluna.

Ensinamos a ativação poderosa do reto femoral instruindo o atleta a tentar estender a perna, mesmo que já esteja estendida, e a pressionar a perna contra o apoio acima da canela e do dorso do pé. Normalmente, o atleta afirma que já faz isso, mas quando finalmente entende, a revelação é profunda e o movimento se diferencia claramente. O olhar treinado do treinador pode facilmente distinguir entre a elevação do tronco sendo puxado a partir da coluna ou da pelve.

Com prática regular, foco na ativação correta e um aumento gradual na carga, um atleta que antes reclamava de desconforto na parte inferior das costas ao realizar até poucas repetições deste abdominal, encontrará que o desconforto ocorre com um número maior de repetições ou desaparece completamente.

O exercício de abdominais no desenvolvedor de glúteos e isquiotibiais é uma porta de entrada para nosso “abdominal com lançamento de bola medicinal”, que se mostrou um exercício desafiador mesmo para os núcleos mais treinados, como os dos lançadores olímpicos. Conhecemos um lançador olímpico de dardo que comentou que o abdominal com lançamento de bola medicinal era o “exercício de abdominais mais difícil de todos”.

O fato de que o abdominal de glúteos e isquiotibiais não seja praticado e considerado de pouca importância é mais um dos erros absurdos comuns na maioria das academias. Os flexores do quadril são músculos extremamente poderosos e potencializar seu desenvolvimento tem contribuído para o domínio de nossos atletas.



### 3 exercícios importantes para o abdômen (continuação...)

#### O Hollow Rock

Parece um exercício inofensivo, mas o hollow rock é essencial no condicionamento físico de ginástica e se torna extremamente desafiador quando feito corretamente.

Para fazer o hollow rock, deite-se de costas no chão com os braços estendidos acima da cabeça e as pernas retas. Levante braços e pernas cerca de trinta centímetros do chão e tente adotar a forma de um balanço de cadeira de balanço, movendo-se suavemente de um lado para o outro.

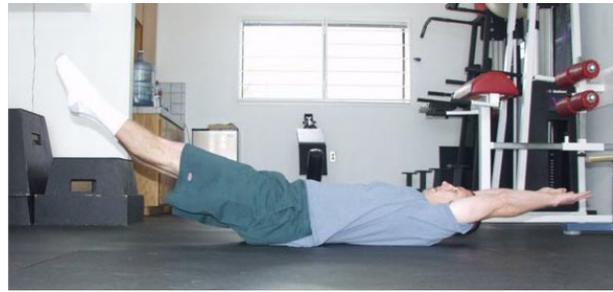
A parte crítica desse movimento é reduzir a curva lordótica (arco lombar) das costas, de modo que toda a coluna fique arredondada dos ombros aos glúteos. No início, você notará que o balanço é brusco devido a um ponto plano na parte inferior das costas. Isso indica fraqueza e incapacidade de ativar os músculos abdominais inferiores.

O papel dos flexores do quadril é bem pequeno no hollow rock, mas o papel do reto inferior (abdominais inferiores) é notável. (Evidências recentes sugerem que os oblíquos têm um papel importante na flexão lombar <http://www.pponline.co.uk/encyc/0689.htm>)

Para muitas pessoas, o hollow rock é tão difícil que, não importa o quanto tentem, ouvem um "clunk" a cada balanço quando o ponto plano causado pela flexão lombar insuficiente toca o chão. Esse "clunk" é um indicador perfeito da falta de recrutamento dos abdominais inferiores.

O recrutamento dos abdominais inferiores é a parte mais difícil do treino abdominal e raramente está bem desenvolvido na maioria dos atletas. É tão comum que se tornou um clichê visual: o instrutor de aeróbica que ensina "aulas de abdominais" na sua academia local pode fazer milhares de abdominais, mas ainda tem uma protuberância na parte inferior do abdômen, como se estivesse grávido de três meses. A ativação, recrutamento completo e desenvolvimento dos abdominais inferiores requerem enorme concentração e foco por meses, se não anos. O hollow rock é uma ferramenta quase perfeita para tanto testar quanto desenvolver a capacidade dos abdominais inferiores.

Você pode praticar a inervação/recrutamento necessário para ativar os abdominais inferiores/flexionar a coluna lombar e realizar o hollow rock posicionando-se de pé com as costas, os pés e a cabeça encostados na parede e pressionando firmemente contra a parede na altura dos ombros, depois rolando lentamente o ponto de contato dos ombros até o meio das costas, descendo até a coluna lombar e terminando com os glúteos pressionados contra a parede. Notará que fazer contato firme com a parede através da região lombar é extremamente difícil e requer um balanço anterior-posterior da pelve e uma contração profunda dos abdominais inferiores.



Você pode testar o contato fazendo alguém colocar uma revista enrolada na região da curva lombar enquanto tenta prendê-la contra a parede enquanto tentam puxá-la. Feito corretamente, isso provoca uma tração distinta acima do osso púbico. Esses são seus abdominais inferiores trabalhando. Repetir isso dez vezes é um ótimo exercício de condicionamento para os abdominais inferiores.

Pratique o hollow rock, mesmo que ache extremamente difícil. Comece tentando balançar continuamente por dois minutos, independentemente da qualidade do movimento. Evite levantar as mãos e os pés para manter o movimento de balanço o melhor possível.

Quando dominar o exercício, o corpo estará completamente plano, as mãos e os pés estarão baixos, e o impulso para o balanço será quase imperceptível. Quando conseguir fazer isso suavemente – sem ponto plano – por dois minutos, terá os melhores abdominais da cidade.

### 3 exercícios abdominais importantes (continuação...)

#### O L-sit

Este exercício é notável sob várias perspectivas. É isométrico, funcional e altamente eficaz. Relativamente desconhecido fora da comunidade de ginástica, este exercício pode ser o mais eficaz para os abdominais que conhecemos!

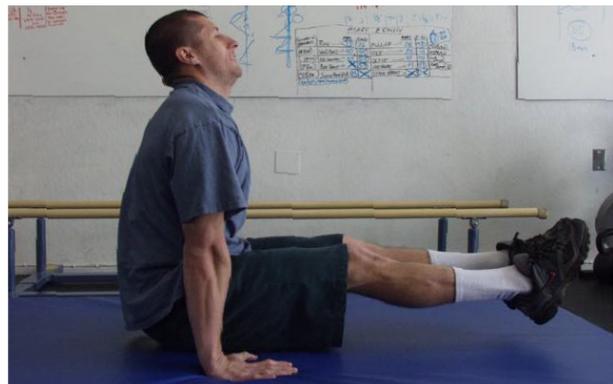
O L-sit é realizado apoiando o corpo completamente nos braços e mantendo as pernas estendidas à frente. O corpo forma um "L", daí o nome L-sit. O exercício (dificilmente podemos chamá-lo de movimento) é isométrico, ou seja, não envolve nenhum movimento articular. Sendo isométrico, quantificamos seu desempenho não em repetições, mas por tempo.

Não apenas afirmamos que o L-sit é funcional, mas que é o mais funcional de todos os exercícios abdominais.

Nossa justificativa para este argumento está na nossa opinião de que o papel dominante dos abdominais é a estabilização da linha média, não a flexão do tronco. Embora a flexão do tronco seja certamente importante, a estabilização da linha média é mais importante tanto para a vida diária quanto para o movimento atlético. A postura da perna no L-sit gera um momento ou torção enorme, se não insuportável, ao redor do quadril que deve ser contrabalançado pelos abdominais para evitar que ambas as pernas fiquem elevadas e a coluna se hiperestenda.

Quanto à eficácia, o L-sit pode não ter igual entre os exercícios abdominais. Fazemos esta afirmação não com base na nossa posição sobre a funcionalidade dos músculos abdominais, mas na simples observação de que os atletas que desenvolveram seu L-sit até o ponto em que podem mantê-lo por três minutos posteriormente acham fácil o resto do trabalho abdominal. A incomparável capacidade de flexão de quadril e tronco dos ginastas se deve em grande parte ao constante treinamento e prática deste exercício.

Mencionamos no início o fenômeno onipresente do instrutor de aula de abdominais com o problema do abdômen inferior: não conseguem manter uma posição em L. De fato, se você testar o instrutor da aula de abdominais com o problema do abdômen inferior para determinar a força de flexão do quadril, descobrirá que eles são muito deficientes nesse sentido. Você pode realizar um teste simples de força de flexão de quadril pedindo à pessoa avaliada que fique sobre uma perna e levante o outro joelho ao nível do quadril enquanto pressiona o joelho para baixo para ver quanta ou pouca força é necessária para empurrar o joelho de volta. Pessoas com problemas no abdômen inferior sempre têm flexores de quadril super fracos. Podemos abaixar o joelho deles com um dedo. Experimente este teste com alguém que desenvolveu o L-sit e você descobrirá que eles se inclinarão antes que o joelho ceda.



Não encontrará um L-sit de três minutos e um problema no abdômen inferior na mesma pessoa, no entanto, o mundo está cheio de pessoas que podem realizar milhares de abdominais e ainda assim manter o problema. É simples assim.

A prática do L-sit é para alguns muito difícil: simplesmente parece que não conseguem encontrar os músculos que levantam e sustentam as pernas. A chave é continuar tentando. Duas abordagens bem-sucedidas para chegar ao L-sit incluem pendurar-se em uma barra de puxar e levantar as pernas bloqueadas o máximo possível e

pratique o L-sit segurando uma perna de cada vez na posição L, alternando-as.

Embora o L-sit possa ser feito em quase qualquer superfície horizontal, recomendamos barras paralelas, paraleletes e o chão como plataformas para este exercício. O L-sit é mais desafiador no chão porque as pernas podem baixar rapidamente. Usamos paraleletes porque permitem praticar sem a necessidade de manter as pernas perfeitamente horizontais, ideal para iniciantes. No entanto, medir e competir no L-sit deve ser feito no chão.

Meça seu progresso no L-sit em incrementos de 15 segundos. Dê um ponto para cada quinze segundos que você mantiver a 'L'. Seu objetivo são doze pontos e, com treino regular, você deve atingir 12 pontos, ou três minutos, em seis meses. Durante o aquecimento e o resfriamento é um bom momento para praticar este movimento, embora um ginasta dedicado encontre muitas superfícies e oportunidades para praticar este excelente exercício.

### Abdômen e Flexores de Quadril

As superstições, confusões e fraudes relacionadas ao desenvolvimento abdominal são amplamente difundidas. Grande parte dessa distorção, especialmente entre os 'especialistas', vem de não entender o papel vital dos flexores de quadril no controle e motivação do movimento atlético, e de não captar a complexa inter-relação entre os flexores do quadril e os músculos abdominais. O resultado imediato dessa falta de compreensão é a

crença de que os exercícios de flexão de quadril são evitados ou desprezados pela maioria dos treinadores. Daí surgiu o 'crunch'. Pesquisamos 'crunch' no Google e obtivemos 990.000 resultados em comparação com 138.000 para 'sit-up'; isso reflete em grande parte o declínio do sit-up e o domínio dos crunches. Embora o crunch seja um bom exercício, a ideia de que é mais seguro ou superior ao sit-up é ridícula.

Os SEALs da Marinha dos EUA abandonaram o sit-up em favor do crunch e observaram um aumento notável nos tempos de corrida como resultado (<http://www.abmat.com/navy1.htm>). O aumento no tempo de corrida foi finalmente atribuído a flexores de quadril fracos e à adoção do crunch. Inicialmente, o crunch foi adotado porque o sit-up estava ligado a lesões na parte inferior das costas. O Dr. Fred Koch desenvolveu o 'Abmat' em uma análise brilhante do sit-up (<http://www.abmat.com/intro.htm>). Embora o sit-up com abmat seja um ótimo exercício e uma melhoria drástica

em relação ao sit-up tradicional, acreditamos que o Dr. Koch pode ter negligenciado o papel vital dos flexores de quadril no treinamento abdominal. Também acreditamos que os problemas da Marinha com o sit-up original se devem à natureza violenta do movimento bifásico do antigo sit-up (observe que os sit-ups geralmente têm uma contagem violenta 1,2 ao lançar a carga nos flexores de quadril, como descrito no link acima) e à quase total falta de treinamento de extensores de quadril no treinamento físico tradicional dos SEALs da Marinha, e não apenas pelo domínio dos flexores de quadril no movimento mais antigo.

A posição da CrossFit é que a Marinha fez um movimento correto, senão brilhante, ao substituir o sit-up tradicional bifásico pelo sit-up com abmat, mas ainda não aprecia completamente o papel dos flexores de quadril no treinamento atlético, e a necessidade de equilibrar os exercícios abdominais com movimentos de extensão de quadril como o agachamento e o levantamento terra. A síntese atual é realmente uma melhoria, mas não é a palavra final em treinamento abdominal de forma alguma. Descobrimos que é fácil convencer qualquer um deste ponto de vista em apenas alguns meses de treinamento.



Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e da CrossFit Santa Cruz, e é o editor do CrossFit Journal. Foi ginasta competitivo e tem sido treinador físico e de condicionamento desde o início dos anos 80.