

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Treinando Lesionado

Greg Glassman



Lesões, assim como doenças, são uma realidade inevitável da vida. No esporte, atletas de elite se destacam mais pela maneira como encaram e lidam com as lesões do que pelo tratamento escolhido ou pela gravidade ou frequência de suas lesões.

Embora o tratamento e a reabilitação recebam muita atenção ao falar sobre lesões, as estratégias compensatórias para manter ou melhorar a forma física durante a recuperação muitas vezes passam despercebidas.

Este mês, revelamos a abordagem do CrossFit para treinar com lesões através do caso hipotético de um atleta que foi proibido por razões médicas de realizar movimentos com carga por oito semanas após a cirurgia de reparação do menisco no joelho direito.

Lembre-se, nosso foco aqui não é como 'reabilitar' especificamente o joelho, mas sim como manter o atleta treinando para garantir que ele continue se desenvolvendo enquanto está lesionado e não pode usar o membro afetado.

*Receber uma carta ruim (ou perna)
não é tão ruim quanto jogá-la mal.*

Aqui está um exemplo de programação para 3 dias:

Dia 1:

Para tempo:

Séries de repetições 21-18-15-12-9-6 e 3 de puxadas de braço e perna reta para se pendurar invertido nas argolas e flexões em argolas baixas.

Pratique L-sits durante vinte minutos.

Dia 2:

Complete o máximo de séries que puder em vinte minutos de: press de ombro sentado com halteres de 35 libras, 15 repetições e 1 subida de corda de 15 pés na posição de “L-sit” subindo e descendo.

Acumule um total de vinte minutos na posição de parada de mão.

Dia 3:

Para tempo:

Séries de repetições 21-18-15-12-9-6 e 3 de pull-ups e mergulhos em argolas.

Tabata abraça twinkies.

Nosso exemplo hipotético de uma perna direita lesionada é um tanto arbitrário, mas representa uma complicação considerável para qualquer praticante de CrossFit, já que as pernas são usadas em praticamente todos os treinos de CrossFit. No entanto, estratégias e mentalidades similares podem ser aplicadas com sucesso a quase qualquer lesão ortopédica. E embora nosso caso seja hipotético, estamos intimamente familiarizados, pessoal e profissionalmente, com lesões em membros e com a aplicação bem-sucedida da abordagem que descrevemos.

Na reabilitação tradicional, o objetivo é restaurar a parte do corpo afetada e, eventualmente, o atleta à sua capacidade pré-lesão. Isso, embora frequentemente seja um desafio formidável, não é suficiente por si só para os objetivos de reabilitação do CrossFit. Para os praticantes de CrossFit, a reabilitação é concluída e bem-sucedida quando o atleta adquire uma capacidade física total não só igual, mas superior ao estado anterior à lesão.

A grande maioria da recuperação de uma lesão é realizada pela natureza. Cirurgia, hidroterapia, ultrassom, exercícios e outras modalidades de tratamento, embora úteis ou até essenciais, não levarão a condição física do atleta além do seu estado pré-lesão, nosso objetivo de reabilitação estabelecido.

A essência da nossa abordagem para trabalhar com lesões é desviar o foco e o propósito do treino do atleta longe do membro lesionado. Queremos que o atleta trabalhe com intensidade, variabilidade e funcionalidade, mas simplesmente, em nosso caso hipotético, não com a perna direita.

Impedido de suportar carga durante oito semanas, nosso atleta hipotético (vamos chamá-lo de “Mac”) não poderá realizar o WOD sem modificações por quase três meses e sem plena intensidade por até seis meses.

A reabilitação de Mac começa com a simples afirmação de que ele não está lesionado, mas sim “prestando a iniciar um programa intensivo de ginástica de seis meses”. Durante os próximos seis meses, Mac vai construir treinos a partir da parte superior do corpo e da perna esquerda. Sua rotina de treino será construída



Trabalhando Lesionado (continuação...)

ao redor de anéis, paralelas, halteres, uma corda para escalar, um aparelho de glúteo-isquiotibial, uma bicicleta ergométrica e o chão.

Começaremos com uma lista de metas para o desempenho da parte superior do corpo. Mac atualmente consegue fazer 20 barras; alcançará 40 em seis meses. Da mesma forma, suas flexões de cabeça para baixo aumentarão de 10 para 25, e os muscle-ups seguidos de 3 para 15. Podemos definir umas dez metas para Mac desta forma. Essas metas devem ir além do que Mac pensava que poderia alcançar. Ele as atingirá porque o destino lhe deu a mão de um especialista e colherá as recompensas de um especialista.

Além disso, faremos uma lista de alguns movimentos que sempre estiveram fora do alcance de Mac e começaremos a treinar para eles. Atualmente, ele não tem um front lever; terá em seis meses. Mac sempre quis um planche; vamos colocá-lo na lista e planejar exercícios específicos para desenvolver o planche.

Mac vai passar muito tempo de cabeça para baixo nos próximos seis meses. Praticará constantemente paradas de mão e pressões para paradas de mão a partir das paralelas e do chão. Joelhos aos cotovelos, abdominais, sit-ups, hollow rocks, hollow arches, abraçar um twinkie, passadas, skin the cats, e todo exercício de tronco e núcleo conhecido por Deus, o homem e o CrossFit que não envolva a perna direita receberão a atenção que apenas o azar de uma lesão na perna poderia proporcionar.

As rotinas de Mac são puro CrossFit com um componente de 'habilidades e exercícios' antes e/ou depois do treino.

Realmente não há nada diferente na programação. Mac está fazendo o que queríamos que fizesse antes de se machucar. Continua fazendo treinos variados e intensos que incluem movimentos funcionais de corpo inteiro; a lista de exercícios da qual se extrai só está mais restrita.

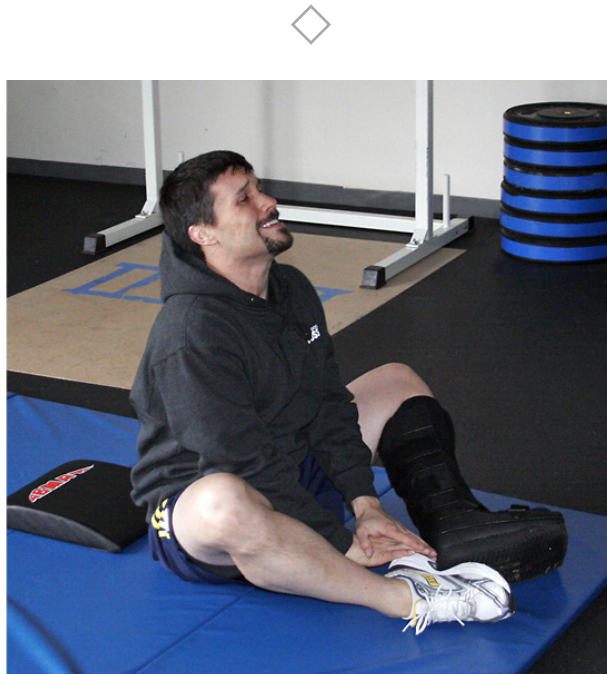
Há um foco ou especialização onde antes poderia não ter feito sentido. A lesão de Mac é uma bênção mista.

Qualquer desenvolvimento potencial que Mac tenha perdido ao ter que abrir mão de toda a gama de treinos após sua lesão será substituído por habilidades que provavelmente não teria desenvolvido de outra forma. A natureza exata da troca é necessariamente vaga, pois uma perda desconhecida em potencial é trocada por uma adaptação mensurável, valiosa e poderosa atribuível diretamente ao efeito da lesão em seu treinamento. Isso é reabilitação.

Antes que a perna de Mac esteja 100% novamente, ele terá ganhado em força da parte superior do corpo e do tronco, flexibilidade (vai

se alongar regularmente talvez pela primeira vez na vida), equilíbrio, agilidade e coordenação que permanecerão com ele pelo resto da vida.

As vantagens de se recuperar ao estilo CrossFit em vez de ver televisão e esperar que a perna se cure são três. Primeiro, a perna lesionada vai se curar mais rápido e atrofiar menos. Segundo, Mac vai adquirir habilidades e forças que não teria desenvolvido de outra forma. Terceiro, a angústia mental que quase sempre acompanha o tempo de inatividade de um atleta é reduzida consideravelmente.



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.