

Glassman's

A R C H I V E



COMPILAÇÃO

textos de Greg Glassman no CrossFit Journal, de 2001 a 2016



Esta coletânea de artigos, de autoria de Greg Glassman — cofundador da BSI e da MetFix —, foi originalmente publicada no *The CrossFit Journal*. O treinador Glassman denominou sua metodologia de treinamento como “CrossFit”, termo que se tornou uma marca registrada de propriedade da CrossFit Inc. Com o intuito de preservar seus textos em sua forma original, as referências a “CrossFit” foram mantidas nos artigos a seguir.



Glassman'S
A R C H I V E

***MetFix**

ÍNDICE

	PÁGINA
001 Fundamentos	6
002 A Academia na Garagem	14
003 O que é Fitness?	26
004 O Muscle-up	35
005 Índice Glicêmico	38
006 Estratégias para um 2K em Sete Minutos no Remo Concept II	40
007 Comida Rápida	42
008 Clínica de Agachamentos	44
009 Resultados no Ergômetro e Treinos do Hall da Fama	49
010 Entrevista: Coach Greg Glassman	51
011 Um Erro Postural: Função do Quadril Amortecida	53
012 Os Levantamentos Incomuns	55
013 Levantamentos Acima da Cabeça	58
014 Um Modelo Teórico para a Programação do CrossFit	62
015 Hoover Ball	67
016 Pessoas Idosas e Crianças	69
017 Formação Policial	71
018 Flexões de Braço	76
019 Qual é o Seu Nível de Condicionamento?	81
020 Barras Fixas	85
021 Um Aquecimento Melhor	88
022 Três Exercícios Abdominais Importantes	91
023 Uma Rotina para Iniciantes	96
024 Dois Auxílios para o Treinamento	99
025 Gerador de Intervalos	102
026 Condicionamento Metabólico	103
027 Glossário do Condicionamento Metabólico	107
028 O Clean	108
029 Anatomia e Fisiologia para Atletas	116
030 Funcionalidade e Wall Ball	119

ÍNDICE (continuação)

	PÁGINA
031 O Levantamento Terra	122
032 Treinos de Referência	125
033 Parallettes Caseiras Muito Legais	130
034 Treinos em Equipe	134
035 Nutrição: Evitando a Desregulação Metabólica	144
036 Paradas de Mão	155
037 Macroescalada	161
038 O que é CrossFit?	170
040 Planos Alimentares da Dieta Zone	177
041 E o Cardio?	187
042 Força nas Argolas	194
043 Por que Fitness?	196
044 Assistência para Exercícios com Peso Corporal	199
045 Cleans com Bola Medicinal	210
046 O Balanço com Kettlebell	215
047 Guia de CrossFit para Iniciantes	220
048 As Girls para Avós!	225
050 As Novas Girls	229
051 CrossFit PT	231
052 E a Recuperação?	233
053 Ginástica e Acrobacias	236
054 Brincando com Fran	245
055 A Barra Fixa com Kipping	249
056 Treinando Mesmo Lesionado	252
057 Academia na Garagem II: A Revolução	255
058 Treinamento Digital	261
059 Fundamentos, Virtuosidade e Maestria	267
060 Agachamento com Barra Acima da Cabeça	269
061 O Ombro no Levantamento	276
062 Rabdomiólise Induzida pelo CrossFit	280

ÍNDICE (continuação)

	PÁGINA
063 Abdominal no Glute-Ham Developer	283
064 Exercícios de Transferência para o Arranco	287
065 www.crossfit.com	290
066 Treinamento Profissional	295
067 Adaptando o Treinamento Profissional	297
068 O Scoop e a Segunda Puxada	300
069 A Validade do CrossFit Posta à Prova	304
070 Bicicletas de Marcha Única	308
071 The Grinder: Ordem de Operações CrossFit #1, CHAD	315
072 The Grinder: CrossFit FRAGO #2, CARLA	324
073 The Grinder: CrossFit FRAGO #3, VICTORIA	329
074 The Grinder: CrossFit FRAGO #4, YBF	334
075 The Grinder: CrossFit FRAGO #5, PATRICIA	338
076 Fitness Baseado em Evidências: Discussão do Dia de Descanso	344
077 The Grinder: CrossFit FRAGO #6, GOMEZ	349
078 The Grinder: CrossFit FRAGO #7, DYER	354
079 The Grinder: CrossFit FRAGO #8, SHANE	357
080 The Grinder: CrossFit FRAGO #9, GIROUARD	362
081 Compreendendo o CrossFit	367
082 The Grinder: CrossFit FRAGO #10, NOLAN	369
083 The Grinder: CrossFit FRAGO #11, LEGER	374
084 The Grinder: CrossFit FRAGO #12, PALMER	379
085 The Grinder: CrossFit FRAGO #13, SHORTY	385
086 Programa de Preparação para o SAT do CrossFit	390
087 Uma Beleza Melhor	395
089 Fitness, Sorte e Saúde	396

Fundamentos

O CrossFit é um programa de força e condicionamento físico. Nosso objetivo é gerar uma resposta adaptativa ampla. O CrossFit não é um programa de fitness especializado, mas sim uma tentativa de otimizar a competência física em dez áreas reconhecidas: resistência cardiovascular e respiratória, vigor, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

O Programa CrossFit foi desenvolvido para melhorar a competência em todas as tarefas físicas. Nossos atletas são treinados para enfrentar desafios físicos diversos e aleatórios. Essa preparação é exigida de militares, policiais, bombeiros e em esportes que demandam habilidades físicas completas. O CrossFit tem se mostrado eficaz nesses contextos.

Além de buscar uma aptidão total, nosso programa se destaca por maximizar a resposta neuroendócrina, desenvolver potência, treinar com múltiplas modalidades, praticar movimentos funcionais constantemente e criar estratégias alimentares eficazes.

Nossos atletas são treinados para andar de bicicleta, correr, nadar e remar em diferentes distâncias, garantindo competência em cada uma das três vias metabólicas principais.

Treinamos nossos atletas em ginástica, desde movimentos básicos até avançados, para melhorar a capacidade de controle corporal, maximizar a relação força-peso e flexibilidade. Damos grande importância ao Levantamento de Peso Olímpico, devido à sua capacidade única de desenvolver potência explosiva, controle de objetos externos e domínio de padrões motores essenciais. Por fim, incentivamos nossos atletas a explorar diversos esportes como forma de expressar e aplicar sua aptidão física.

Uma abordagem eficaz

Em academias ao redor do mundo, o treino típico inclui movimentos isolados e sessões aeróbicas prolongadas. Acredita-se que exercícios como elevações laterais, flexões de braço e extensões de perna, combinados com 20 a 40 minutos em bicicletas ou esteiras, trazem grande forma física. No CrossFit, usamos movimentos compostos e sessões cardiovasculares intensas e curtas. Substituímos a elevação lateral pelo push-press, a flexão pelo pull-up e a extensão de perna pelo agachamento. Para cada esforço de longa distância, nossos atletas fazem cinco ou seis de curta distância. Por quê? Porque movimentos compostos e cardio de alta intensidade são muito mais eficazes para alcançar quase qualquer resultado desejado em fitness. Isso não é uma opinião, mas um fato científico comprovado. Nossa abordagem é consistente com programas de treino de elite em universidades e esportes profissionais. O CrossFit busca trazer técnicas de ponta para o público em geral e para atletas sem acesso às tecnologias e métodos de treino atuais.



Isso é para mim?

Com certeza! As necessidades de um atleta olímpico e as suas diferem apenas em grau, não em tipo. Aumentar força, potência, resistência cardiovascular e respiratória, flexibilidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e coordenação são importantes tanto para os melhores atletas do mundo quanto para nossos avós. A verdade incrível é que os mesmos métodos que produzem a resposta ideal em atletas profissionais também otimizam essa resposta em idosos. Claro, não podemos colocar a mesma carga de agachamento de um esquiador olímpico na sua avó, mas ambos precisam agachar. Na verdade, agachar é essencial para manter a independência funcional e melhorar a forma física. Agachar é um exemplo de movimento valioso e essencial, mas raramente ensinado a qualquer um que não sejam os atletas mais avançados. Isso é uma tragédia. Através de um treinamento minucioso e atribuição incremental de carga, o CrossFit conseguiu ensinar qualquer pessoa a realizar esses movimentos de forma segura e eficaz, os mesmos que são tipicamente utilizados por treinadores profissionais em ambientes de elite.

Quem se beneficiou do CrossFit?

Muitos atletas profissionais e de elite estão participando do Programa CrossFit. Lutadores, ciclistas, surfistas, esquiadores, tenistas, triatletas e outros competindo nos níveis mais altos estão utilizando a abordagem CrossFit para melhorar sua força e condicionamento central, mas não é só isso. O CrossFit testou seus métodos em pessoas sedentárias, com sobrepeso, patologias e idosos e descobriu que essas populações especiais tiveram o mesmo sucesso que nossos atletas. Chamamos isso de “bracketing”. Se nosso programa funciona para esquiadores olímpicos e donas de casa sedentárias e com sobrepeso, então funcionará para você.



Seu regime atual

Se sua rotina atual se parece um pouco com o que descrevemos como típico das revistas de fitness e academias, não se desespere. Qualquer exercício é melhor do que nenhum, e você não perdeu seu tempo. Na verdade, o exercício aeróbico que você tem feito é uma base essencial para a forma física, e os movimentos de isolamento lhe deram algum grau de força. Você está em boa companhia; descobrimos que alguns dos melhores atletas do mundo tinham uma grande falta de força e condicionamento central. É difícil de acreditar, mas muitos atletas de elite alcançaram sucesso internacional e ainda estão longe de seu potencial porque não tiveram o benefício de métodos de treinamento de ponta.

O que é exatamente um programa de “força e condicionamento central”?

O CrossFit é um programa de força e condicionamento central em dois sentidos distintos. Primeiro, somos um programa de força e condicionamento central no sentido de que o preparo físico que desenvolvemos é fundamental para todas as outras necessidades atléticas. É o mesmo sentido em que as disciplinas obrigatórias de um curso universitário são chamadas de “currículo básico”. Isso é o que todos precisam. Segundo, somos um programa de força e condicionamento “central” no sentido literal, significando o centro de algo. Muito do nosso trabalho se concentra no eixo funcional principal do corpo humano, na extensão e flexão dos quadris e na extensão, flexão e rotação do tronco. A importância da força e condicionamento central nesse sentido é apoiada pela simples observação de que a extensão poderosa dos quadris é necessária e quase suficiente para um desempenho atlético de elite. Ou seja, nossa experiência tem sido que ninguém sem a capacidade de uma poderosa extensão dos quadris desfruta de grande destreza atlética e quase todos que conhecemos com essa capacidade eram grandes atletas. Correr, pular, socar e lançar tudo se origina no core. No CrossFit, nos esforçamos para desenvolver nossos atletas de dentro para fora, do core para as extremidades, que é, a propósito, como os bons movimentos funcionais recrutam músculos, do core para as extremidades.

Posso desfrutar de saúde ótima sem ser um atleta?

Não! Atletas têm uma proteção contra o envelhecimento e doenças que os não-atletas não têm. Por exemplo, atletas de 80 anos são mais fortes que não-atletas em seu auge aos 25 anos. Se você acha que força não é importante, lembre-se de que a perda de força é o que leva pessoas a lares de idosos. Atletas têm maior densidade óssea, sistemas imunológicos mais fortes, menos doenças cardíacas, risco reduzido de câncer, menos AVCs e menos depressão do que não-atletas.

O que é um atleta?

Segundo o Dicionário Merriam-Webster, um atleta é "uma pessoa treinada ou habilidosa em exercícios, esportes ou jogos que exigem força, agilidade ou resistência".

A definição de atleta no CrossFit é um pouco mais específica. No CrossFit, um atleta é "uma pessoa treinada ou habilidosa em força, potência, equilíbrio, agilidade, flexibilidade e resistência". O modelo CrossFit considera "fitness", "saúde" e "atletismo" como conceitos fortemente interligados. Para a maioria dos propósitos, eles podem ser vistos como equivalentes.

E se eu não quiser ser um atleta; só quero ser saudável?

Você está com sorte. Nós ouvimos isso com frequência, mas a verdade é que aptidão, bem-estar e patologia (doença) são medidas do mesmo elemento: sua saúde. Existem muitos parâmetros mensuráveis que podem ser ordenados de doente (patológico) a bem (normal) a apto (melhor que normal). Estes incluem, mas não estão limitados a pressão arterial, colesterol, frequência cardíaca, gordura corporal, massa muscular, flexibilidade e força. Parece que todas as funções corporais que podem dar errado têm estados que são patológicos, normais e excepcionais, e que atletas de elite normalmente mostram esses parâmetros na faixa excepcional. A visão do CrossFit é que aptidão e saúde são a mesma coisa. É também interessante notar que o profissional de saúde mantém sua saúde com medicamentos e cirurgias, cada um com potenciais efeitos colaterais indesejáveis, enquanto o treinador CrossFit geralmente obtém um resultado superior sempre com "benefício colateral" em vez de efeito colateral.

O que é o método CrossFit?

O método CrossFit é estabelecer uma hierarquia de esforço e preocupação que se constrói da seguinte forma:

Dieta - estabelece as bases moleculares para aptidão e saúde.

Condicionamento Metabólico - desenvolve capacidade em cada um dos três caminhos metabólicos, começando com aeróbico, depois ácido lático e, por fim, fosfocreatina.

Ginástica - estabelece capacidade funcional para controle corporal e amplitude de movimento.

Levantamento de peso e arremesso - desenvolvem a habilidade de controlar objetos externos e produzir potência.

Esporte - aplica a aptidão em um ambiente competitivo com movimentos mais aleatórios e domínio de habilidades.

Exemplos de exercícios CrossFit

Ciclismo, corrida, natação e remo em uma variedade interminável de treinos. O clean&jerk, snatch, agachamento, levantamento terra, push-press, supino e power-clean. Saltos, arremessos e recepções de bola medicinal, barras fixas, mergulhos, flexões, paradas de mão, pressões para parada de mão, piruetas, kips, rodas, muscle-ups, abdominais, escalas e sustentação. Fazemos uso regular de bicicletas, pista, barcos de remo e ergômetros, conjuntos de pesos olímpicos, argolas, barras paralelas, colchonetes livres, barra horizontal, caixas de pliometria, bolas medicinais e corda de pular.

Não há programa de força e condicionamento que trabalhe com maior diversidade de ferramentas, modalidades e exercícios.



E se eu não tiver tempo para tudo isso?

É comum sentir que, devido às obrigações de carreira e família, você não tem tempo para ficar tão em forma quanto gostaria. A boa notícia é que força e condicionamento de nível mundial são alcançáveis com uma hora de treino por dia, seis dias por semana. A intensidade ideal para o condicionamento físico não é sustentável por mais de quarenta e cinco minutos a uma hora. Atletas que treinam por horas estão desenvolvendo habilidades ou treinando para esportes que não se alinham com força e condicionamento de elite. Mais de uma hora não é melhor!

"Atletas de Franja"

Existe um equívoco quase universal de que atletas de longa distância são mais aptos que seus colegas de curta distância. Triatletas, ciclistas e maratonistas são frequentemente considerados entre os mais em forma do mundo. Nada poderia estar mais longe da verdade. O atleta de resistência treina além dos benefícios cardiovasculares e perde força, velocidade e potência, normalmente não trabalha coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão, e possui flexibilidade apenas mediana. Isso está longe de ser atletismo de elite. O atleta de CrossFit treina para competência física ideal em todas as dez habilidades físicas (resistência cardiovascular/respiratória, resistência, flexibilidade, força, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão). O volume excessivo de treino aeróbico do atleta de resistência prejudica sua velocidade, potência e força, comprometendo sua competência atlética. Nenhum triatleta está em forma ideal para lutar, boxear, saltar com vara, correr, praticar esportes com bola, apagar incêndios ou fazer trabalho policial. Cada um desses exige um nível de condicionamento muito além das necessidades de um atleta de resistência. Isso não significa que ser maratonista, triatleta ou outro atleta de resistência seja ruim; apenas não acredite que treinar como atleta de longa distância dá a aptidão necessária para muitos esportes. O CrossFit considera o lutador de sumô, triatleta, maratonista e levantador de peso como "atletas de franja", pois suas demandas de aptidão são tão especializadas que não se alinham com as adaptações para máxima competência em todos os desafios físicos. Força e condicionamento de elite são um compromisso entre cada uma das dez adaptações físicas. Atletas de resistência não equilibram esse compromisso.

Aeróbico e Anaeróbico

Existem três sistemas de energia principais que abastecem todas as atividades humanas. Quase todas as mudanças que ocorrem no corpo devido ao exercício estão relacionadas às demandas colocadas nesses sistemas de energia. Além disso, a eficácia de qualquer programa de condicionamento físico pode estar amplamente ligada à sua capacidade de estimular uma mudança adequada dentro desses três sistemas de energia.

A energia é derivada aerobicamente quando o oxigênio é utilizado para metabolizar substratos derivados dos alimentos e liberar energia. Uma atividade é chamada de aeróbica quando a maior parte da energia necessária é derivada aerobicamente. Essas atividades geralmente duram mais de noventa segundos e envolvem baixa a moderada produção de potência ou intensidade. Exemplos de atividade aeróbica incluem correr na esteira por vinte minutos, nadar uma milha e assistir TV.

A energia é derivada anaerobicamente quando é liberada de substratos na ausência de oxigênio. As atividades são consideradas anaeróbicas quando a maioria da energia necessária é derivada anaerobicamente. Essas atividades duram menos de dois minutos e envolvem produção de potência ou intensidade moderada a alta. Existem dois sistemas anaeróbicos, o sistema fosfagênico e o sistema de ácido láctico. Exemplos de atividade anaeróbica incluem correr uma corrida de 100 metros, agachamentos e barra fixa.

Nosso objetivo principal aqui é discutir como o treinamento anaeróbico e aeróbico apoiam variáveis de desempenho como força, potência, velocidade e resistência. Também apoiamos a ideia de que o condicionamento total e a saúde ideal exigem o treinamento de cada um dos sistemas fisiológicos de forma sistemática.

Vale mencionar que em qualquer atividade todos os três sistemas de energia são utilizados, embora um possa dominar. A interação desses sistemas pode ser complexa, mas uma simples análise das características do treinamento aeróbico versus anaeróbico pode ser útil.

O treinamento aeróbico beneficia a função cardiovascular e diminui a gordura corporal. Isso é certamente um benefício significativo. O condicionamento aeróbico nos permite realizar atividades com baixa/moderada produção de potência por longos períodos. Isso é valioso para muitos esportes. Atletas que praticam treinamento aeróbico excessivo observam diminuição na massa muscular, força, velocidade e potência. Não é incomum encontrar maratonistas com salto vertical de poucos centímetros e supino bem abaixo da média para a maioria dos atletas. A atividade aeróbica tende a diminuir a capacidade anaeróbica. Isso não

é benéfico para atletas ou pessoas interessadas em condicionamento total ou saúde ideal.

Atividades anaeróbicas também melhoram a função cardiovascular e reduzem a gordura corporal. Essa atividade é única em sua capacidade de aumentar significativamente a potência, velocidade, força e massa muscular. O condicionamento anaeróbico nos permite exercer forças enormes em um curto espaço de tempo. Talvez o aspecto mais importante seja que o condicionamento anaeróbico não prejudica a capacidade aeróbica! Na verdade, quando bem estruturado, o exercício anaeróbico pode desenvolver um alto nível de condicionamento aeróbico sem a perda muscular associada ao exercício aeróbico de alto volume!

Basquete, futebol, ginástica, boxe, provas de atletismo com menos de uma milha, futebol, natação com menos de 400 metros, vôlei, luta livre e levantamento de peso são esportes que requerem a maior parte do treinamento em atividades anaeróbicas. Corridas de longa distância, esqui cross-country e natação acima de 1500 metros são esportes que exigem treinamento aeróbico em níveis que produzem resultados indesejados para outros atletas ou pessoas preocupadas com condicionamento total ou saúde ideal.

A abordagem do CrossFit é equilibrar cuidadosamente os exercícios anaeróbicos e aeróbicos de acordo com os objetivos do atleta. Nossas prescrições de exercícios seguem a especificidade, progressão, variação e recuperação adequadas para otimizar as adaptações.

Os Levantamentos Olímpicos, também conhecidos como Levantamento de Peso

Existem dois levantamentos olímpicos: o arremesso e o arranco. Dominar esses movimentos desenvolve o agachamento, levantamento terra, powerclean e jerk split, integrando-os em um único movimento de valor incomparável em força e condicionamento. Os levantadores olímpicos são, sem dúvida, os atletas mais fortes do mundo.

Esses levantamentos treinam atletas para ativar mais fibras musculares rapidamente do que qualquer outro método de treinamento. A explosão resultante desse treinamento é essencial para todos os esportes.

Praticar os levantamentos olímpicos ensina a aplicar força nos grupos musculares na sequência correta, ou seja, do centro do corpo para as extremidades (do núcleo para as extremidades). Aprender essa importante lição técnica beneficia todos os atletas que precisam aplicar força em outra pessoa ou objeto, como é comum em quase todos os esportes.

Além de aprender a aplicar forças explosivas, o arremesso e o arranco condicionam o corpo para receber tais forças de outro corpo em movimento, de forma segura e eficaz.

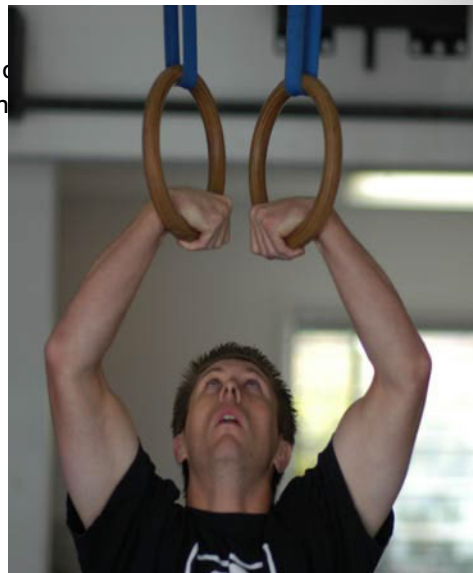
Diversos estudos demonstraram a capacidade única dos levantamentos olímpicos de desenvolver força, músculo, potência, velocidade, coordenação, salto vertical, resistência muscular, força óssea e a capacidade física de suportar estresse. Também vale mencionar que os levantamentos olímpicos são os únicos que aumentam a absorção máxima de oxigênio, o marcador mais importante para a aptidão cardiovascular.

Infelizmente, os levantamentos olímpicos são raramente vistos na comunidade de fitness comercial devido à sua natureza complexa e técnica. O CrossFit os tornou acessíveis a qualquer pessoa com paciência e persistência para aprender.

Ginástica

O valor extraordinário da ginástica como modalidade de treinamento está em sua dependência do peso corporal como única fonte de resistência. Isso dá um destaque único à melhoria da relação força/peso. Ao contrário de outras modalidades de treinamento de força, a ginástica e a calistenia permitem aumentos de força apenas enquanto aumentam a relação força/peso!

A ginástica desenvolve habilidades como flexões, agachamentos, lunges, saltos, flexões de braço e inúmeros exercícios de parada de mão, escalas e posições estáticas. Essas habilidades são incomparáveis em seu benefício para o físico, como se vê em qualquer ginasta competitiva.



Tão importante quanto a capacidade desta modalidade para o desenvolvimento de força, é, sem dúvida, a abordagem definitiva para melhorar coordenação, equilíbrio, agilidade, precisão e flexibilidade. Com o uso de diversos exercícios, como flexões, paradas de mão e outras atividades de solo, o treinamento do ginasta aprimora significativamente o senso cinestésico.

A variedade de movimentos disponíveis nesta modalidade provavelmente supera o número de exercícios conhecidos em todos os esportes não-ginásticos! Essa rica diversidade contribui substancialmente para a capacidade do programa CrossFit de inspirar confiança e habilidade atlética.

Para uma combinação de força, flexibilidade, físico bem desenvolvido, coordenação, equilíbrio, precisão e agilidade, o ginasta não tem igual no mundo dos esportes. A inclusão desta modalidade de treinamento é absurdamente ausente em quase todos os programas de treinamento.

Rotinas

Não existe uma rotina ideal! Na verdade, o principal valor de qualquer rotina está em abandoná-la por outra. O ideal do CrossFit é treinar para qualquer eventualidade. A implicação óbvia é que isso só é possível se houver uma qualidade de estímulo tremendamente variada, senão aleatória. É nesse sentido que o Programa CrossFit é um programa central de força e condicionamento. Qualquer outra coisa é treinamento específico de esporte, não força e condicionamento centrais.

Qualquer rotina, por mais completa que seja, contém em suas omissões os parâmetros para os quais não haverá adaptação. A amplitude da adaptação corresponderá exatamente à amplitude do estímulo. Por isso, o programa CrossFit abrange condicionamento metabólico de curta, média e longa distância, além de cargas leves, moderadas e pesadas. Encorajamos composições criativas e continuamente variadas que desafiem funções fisiológicas contra todas as combinações realistas de estressores. Isso é essencial para sobreviver a lutas e incêndios. Desenvolver uma aptidão que seja variada, mas completa, define a própria arte de treinar força e condicionamento.

Esta não é uma mensagem confortável numa era em que a certeza científica e a especialização conferem autoridade e expertise. No entanto, a realidade da melhoria de desempenho não se importa com tendências ou autoridade. O sucesso do Programa CrossFit em elevar o desempenho de atletas de classe mundial está claramente em exigir dos nossos atletas competência física total e completa. Nenhuma rotina nos leva até lá.

Adaptação Neuroendócrina

“Adaptação neuroendócrina” é uma mudança no corpo que afeta você de forma neurológica ou hormonal. As adaptações mais importantes ao exercício são, em parte ou completamente, resultado de uma mudança hormonal ou neurológica. Pesquisas atuais, muitas delas conduzidas pelo Dr. William Kraemer, da Universidade Penn State, mostraram quais protocolos de exercício maximizam as respostas neuroendócrinas. Anteriormente, criticamos movimentos isolados por serem ineficazes. Agora podemos dizer que um dos elementos críticos ausentes nesses movimentos é que eles não provocam praticamente nenhuma resposta neuroendócrina.

Entre as respostas hormonais vitais para o desenvolvimento atlético estão os aumentos substanciais de testosterona, fator de crescimento semelhante à insulina e hormônio do crescimento humano. Exercitar-se com protocolos conhecidos por elevar esses hormônios imita de forma impressionante as mudanças hormonais buscadas na terapia hormonal exógena (uso de esteroides), sem nenhum dos efeitos prejudiciais. Regimes de exercício que induzem uma alta resposta neuroendócrina produzem campeões! Aumento da massa muscular e densidade óssea são apenas duas das muitas respostas adaptativas a exercícios capazes de produzir uma resposta neuroendócrina significativa.

É impossível exagerar a importância da resposta neuroendócrina nos protocolos de exercício. É por isso que é um dos quatro temas definidores do Programa CrossFit. Treinamento com carga pesada, curtos intervalos de descanso entre séries, altas frequências cardíacas, treinamento de alta intensidade e curtos intervalos de descanso, embora não sejam componentes totalmente distintos, estão todos associados a uma alta resposta neuroendócrina.

Potência

Potência é definida como a “taxa de trabalho ao longo do tempo.” Muitas vezes se diz que no esporte a velocidade é rei. No CrossFit, a “potência” é a rainha indiscutível do desempenho. Potência é, em termos mais simples, “forte e rápido.” Saltar, socar, arremessar e correr são todas medidas de potência. Aumentar sua capacidade de produzir potência é necessário e quase suficiente para o atletismo de elite. Além disso, potência é a definição de intensidade, que por sua vez está ligada a quase todos os aspectos positivos da aptidão. Aumentos de força, desempenho, massa muscular e densidade óssea surgem em proporção à intensidade do exercício. E, novamente, a intensidade é definida como potência. Potência é um dos quatro temas definidores do CrossFit.

Programa. O desenvolvimento de potência é um aspecto constante do Treino Diário de CrossFit.

Treinamento Cruzado

O treinamento cruzado geralmente é definido como a participação em vários esportes. No CrossFit, temos uma visão mais ampla do termo. Vemos o treinamento cruzado como a superação dos parâmetros normais das demandas regulares do seu esporte ou treino. O Programa CrossFit reconhece o treinamento cruzado funcional, metabólico e modal. Ou seja, treinamos regularmente além dos movimentos normais, vias metabólicas e modos ou esportes comuns ao regime de exercício do atleta. Somos únicos e novamente distintos na medida em que aderimos e programamos dentro deste contexto.

Se você se lembra do objetivo do CrossFit de proporcionar um condicionamento físico amplo que ofereça competência máxima em todas as capacidades adaptativas, o treinamento cruzado, ou o treinamento fora das demandas normais ou regulares dos atletas, é algo garantido. A equipe de treinamento do CrossFit percebeu há muito tempo que os atletas são mais fracos nos limites de sua exposição para quase todos os parâmetros mensuráveis. Por exemplo, se você só pedala entre cinco a sete milhas em cada treino, será mais fraco ao testar menos de cinco e mais de sete milhas. Isso é verdade para amplitude de movimento, carga, descanso, intensidade e potência, etc. Os treinos de CrossFit são projetados para expandir os limites de exposição tanto quanto a função e a capacidade permitirem. O treinamento cruzado é um dos quatro temas definidores do CrossFit.

Movimentos Funcionais

Existem movimentos que imitam padrões de recrutamento motor encontrados na vida cotidiana. Outros são um pouco únicos da academia. Agachar-se é levantar-se de uma posição sentada; levantamento terra é pegar qualquer objeto do chão. Ambos são movimentos funcionais. Extensão de perna e flexão de perna não têm equivalente na natureza e, por isso, são movimentos não funcionais. A maioria dos movimentos de isolamento são não funcionais. Em contraste, os movimentos compostos ou multiarticulares são funcionais. O movimento natural normalmente envolve o movimento de várias articulações para cada atividade.

A importância dos movimentos funcionais é principalmente dupla. Primeiro, os movimentos funcionais são mecanicamente sólidos e, portanto, seguros, e em segundo lugar, são os movimentos que provocam uma alta resposta neuroendócrina.

O CrossFit gerenciou um grupo de atletas de elite e melhorou dramaticamente seu desempenho exclusivamente com movimentos funcionais. A superioridade do treinamento com movimentos funcionais é claramente aparente para qualquer atleta em poucas semanas de sua incorporação.

A solidez e eficácia do movimento funcional são tão profundas que exercitar-se sem eles é, em comparação, um enorme desperdício de tempo. Por essa razão, o movimento funcional é um dos quatro temas dominantes do CrossFit.



Dieta

A prescrição alimentar do CrossFit é a seguinte:

As proteínas devem ser magras e variadas, representando cerca de 30% da sua ingestão calórica total.

Os carboidratos devem ser majoritariamente de baixo índice glicêmico e corresponder a cerca de 40% da ingestão calórica total.

As gorduras devem ser principalmente monoinsaturadas e representar cerca de 30% da sua ingestão calórica total.

As calorias devem ser calculadas entre 0,7 e 1,0 gramas de proteína por libra de massa corporal magra, dependendo do seu nível de atividade. O valor de 0,7 é para cargas diárias de exercícios moderados e o de 1,0 para atletas intensos.

O que devo comer?

Em linguagem simples, baseie sua dieta em vegetais de horta, especialmente folhas verdes, carnes magras, nozes e sementes, pouca fécula e sem açúcar. É o mais simples que podemos ser. Muitos observam que manter seu carrinho de compras no perímetro do supermercado, evitando os corredores, é uma ótima forma de proteger sua saúde. Alimentos são perecíveis. Os que têm longa duração na prateleira são suspeitos. Se seguir essas diretrizes simples, você aproveitará quase todos os benefícios que a nutrição pode oferecer.

O Modelo do Homem das Cavernas ou Paleolítico para Nutrição

As dietas modernas não são adequadas para nossa composição genética. A evolução não acompanhou os avanços na agricultura e no processamento de alimentos, resultando em uma série de problemas de saúde para o homem moderno. Doenças cardíacas coronarianas, diabetes, câncer, osteoporose, obesidade e disfunções psicológicas foram cientificamente ligadas a uma dieta rica em carboidratos refinados ou processados. Procure por “nutrição paleolítica” ou “dieta” no Google ou Alta Vista. O retorno é extenso, convincente e fascinante. O modelo do Homem das Cavernas é perfeitamente consistente com a prescrição do CrossFit.

Quais alimentos devo evitar?

O consumo excessivo de carboidratos de alto índice glicêmico é o principal culpado nos problemas de saúde causados pela nutrição. Carboidratos de alto índice glicêmico são aqueles que elevam o açúcar no sangue rapidamente. Incluem arroz, pão, doces, batata, guloseimas, refrigerantes e a maioria dos carboidratos processados. O processamento pode incluir branqueamento, cozimento, moagem e refinação. O processamento de carboidratos aumenta consideravelmente seu índice glicêmico, uma medida de sua propensão a elevar o açúcar no sangue.

Qual é o problema dos carboidratos de alto índice glicêmico?

O problema com carboidratos de alto índice glicêmico é que eles provocam uma resposta desproporcional de insulina. A insulina é um hormônio essencial para a vida, mas a elevação aguda e crônica da insulina leva ao hiperinsulinismo, que tem sido positivamente ligado à obesidade, níveis elevados de colesterol, pressão arterial, disfunção do humor e uma série de doenças e incapacidades. Pesquise “hiperinsulinismo” na Internet. Há uma mina de ouro de informações relevantes para sua saúde disponível lá.

A prescrição do CrossFit é uma dieta de baixo índice glicêmico e, consequentemente, reduz fortemente a resposta à insulina

Restrição Calórica e Longevidade

Pesquisas atuais apoiam fortemente a ligação entre restrição calórica e aumento da expectativa de vida. A incidência de cânceres e doenças cardíacas diminui drasticamente com uma dieta cuidadosamente controlada na ingestão calórica. “Restrição Calórica” é outro campo frutífero para pesquisa na Internet. A prescrição do CrossFit é consistente com essa pesquisa.

A prescrição do CrossFit permite uma ingestão calórica reduzida e ainda assim proporciona ampla nutrição para atividades rigorosas.



"mess you up"

CrossFit Journal

NESTA EDIÇÃO:

- Como montar uma academia de força e condicionamento de nível mundial na sua garagem
- Fornecedores de equipamentos
- Lista de compras de equipamentos
- Academia na garagem com baixo custo

A Academia na Garagem

Como Ser Expulso da Sua Academia em Dez Dias ou Menos!

Dia 1

Traga sua própria música – use um aparelho de som – aumente o volume para níveis inspiradores e comece a treinar. AC-DC's "Thunderstruck" pode ser uma boa escolha.

Dia 2

Organize um circuito como um dos "Treinos do Dia" do CrossFit e coloque um aviso em cada estação informando que o equipamento está reservado para cronometrar seus esforços.

Dia 3

Ao praticar os levantamentos olímpicos, deixe cair a carga máxima do alto. Isso pode resolver a questão.

Dia 4

Encontre uma plataforma de cinquenta centímetros e faça saltos. Tente três séries de dois minutos de saltos máximos.

Curiosamente, isso incomoda a maioria das academias.

Dia 5

Leve um par de halteres para o estacionamento para fazer avanços. Você pode ser acusado de roubo.

Dia 6

Traga alguns amigos de powerlifting para fazer levantamento terra superpesado. Não esqueça de grunhir, gritar e usar magnésio!

Dia 7

Se a academia tiver postes de apoio, escale-os. Caso contrário, encontre algo para subir; lance uma corda sobre uma viga ou caibro, prenda algumas agarras na parede e use-as. Você pode ser barrado na porta ao entrar com uma corda de vinte e cinco pés.

Dia 8

Treine sem camisa. Se ninguém reagir, peça para sua namorada ou esposa tirar a dela.

Dia 9

Ande sobre as mãos, faça flexões de parada de mão ou outras atividades básicas de ginástica.

Dia 10

Se você chegou até aqui, este é o ponto decisivo. Registre seus esforços escrevendo-os na parede.

Se depois de dez dias você ainda for bem-vindo, você pertence a uma ótima academia. Nos diga onde é; vamos destacá-la em nosso site. Se pedirem para você sair antes ou durante este experimento, é hora de limpar a garagem!

A Necessidade

A academia ideal estaria localizada perto de casa ou do trabalho, bem equipada, limpa e com uma equipe experiente e prestativa. Nossa academia ideal também não estaria superlotada, mas disponível para amigos e familiares com quem gostaríamos de treinar. Uma academia ideal apoiaria um treino intenso, no estilo CrossFit. Já que estamos sonhando, poderia tocar apenas a música que queremos ouvir.

Muitos de nós somos abençoados com academias que amamos. Se esse for o seu caso, ótimo! Para o resto de nós, nossas academias são muito diferentes. Muitas vezes, o trajeto até a academia leva 20-30 minutos, a música é insuportável, a equipe é inútil, o lugar está lotado de equipamentos seletorizados que não usamos e os poucos equipamentos que queremos usar estão sempre ocupados.

O trajeto, estacionamento, sujeira, ferrugem, superlotação, música, equipe e membros podem tornar uma atividade essencial difícil ou impossível. O "Spa" (grande dica) no nosso bairro ao longo dos anos banuiu levantamentos olímpicos, todos os saltos, pliometria, avanços -acredite ou não- e adotou como política uma atitude antagonista ao treino sério. Não é permitido grunhir, suar, gritar ou deixar pesos caírem. Nossa experiência não é única.

Em parte, o problema é o modelo de negócio. O clube de saúde ou academia de bairro médio é baseado em equipe com salário baixo ou mínimo, sem habilidades, supervisionando membros desavisados. A ideia é encher o espaço com máquinas, contratar adolescentes e deixar que a "Muscle and Fitness" forneça

a orientação técnica. O modelo predominante nas instalações comerciais é o de musculação: todas as máquinas e trabalho de isolamento. Máquinas e movimentos de isolamento exigem pouca ou nenhuma instrução ou treinamento especializado, enquanto um treino sério de força e condicionamento requer menos equipamentos e considerável expertise por parte dos treinadores. Você pode ver isso no Essentials of Strength and Conditioning da National Strength and Conditioning Association, onde são mostrados esquemas de uma instalação universitária de força e condicionamento e de um clube de saúde comercial. Os esquemas falam por si. Você notará que a instalação comercial está cheia de equipamentos, enquanto a instalação universitária de força e condicionamento é esparsa em comparação.

Na CrossFit, rotineiramente recebemos e-mails de atletas reclamando que sua academia não tem anilhas, placas de treinamento/prática, argolas, barras paralelas, cordas de escalada, caixas de pliometria ou algum outro equipamento essencial para nossa prática. A solução para esse dilema tem sido resolvida por muitos desses mesmos clientes: construir uma academia na garagem.



Agora, quando você olha para o mar de máquinas inúteis que compõem uma academia comercial, a ideia de desenvolver uma academia na garagem pode parecer assustadora. Lembre-se, estamos construindo um centro de força e condicionamento, não uma academia de fisiculturismo. Não ficaríamos com 99% dos equipamentos da sua academia Gold's, mesmo se nos fossem dados.

A Cura

Aqui está a boa notícia. Você pode montar, de forma econômica, uma academia de força e condicionamento de nível mundial na sua garagem! No espaço CrossFit em Santa Cruz, Califórnia, adquirimos todo o equipamento essencial para criar atletas de classe mundial, e muitos de nossos clientes têm o mesmo em casa. Nossa instalação é, na verdade, pouco mais que uma garagem com pé direito alto. Não há equipamento que precisemos e não tenhamos. O mesmo vale para nossos clientes que construíram suas próprias instalações. Eles têm exatamente o que precisam.

A tradição da academia na garagem é admirada e respeitada. O número de atletas treinando em garagens, celeiros e prédios abandonados é imenso. Muitos são dominantes em seus esportes. Alguns seguem esse caminho por falta de recursos, mas a maioria escolhe a academia na garagem por perceber que é a melhor opção para suas necessidades. Levantar peso, arremessar, pular e escalar, essenciais para um bom programa, não encontram espaço nas grandes academias comerciais.

Sua garagem está pedindo para virar uma academia. Há espaço suficiente lá para desenvolver um centro que rivalize com qualquer instalação comercial. Sim, sabemos que seu carro e 15 anos de acúmulo de bagunça ocupam esse espaço. Estamos falando de transformar sua garagem de depósito de tralha e abrigo de carro para



um centro de força e condicionamento de primeira linha. Puxe o carro para a entrada. Cubra-o se precisar. Faça uma venda de garagem para os itens de valor. Você pode montar um galpão de armazenamento no quintal para todos os seus equipamentos de jardinagem, ferramentas e outras coisas que deseja manter. O resto, jogue fora! Se sua garagem está cheia de coisas que você não quer guardar, a solução mais fácil é alugar um contêiner de descarte. O local de aluguel deixará o contêiner e o buscará quando você terminar. É fácil!

Começando do zero: Pisos

Depois de liberar e limpar a garagem, o próximo passo é revestir o chão. Os pisos são caros, mas proporcionam tanto conforto e segurança que são essenciais. Instale aos poucos, um piso de cada vez, se necessário.



Evite comprar seus pisos de vendedores de academia. Você pode encontrar tapetes de borracha 4'X6'X3/4" iguais aos vendidos pela Bigger Faster Stronger (um de nossos fornecedores favoritos) em lojas locais de ração e acessórios para cavalos. Os mesmos tapetes são vendidos como pisos para baias de cavalos. Mesmo que você precise alugar um caminhão e dirigir duas horas para encontrar uma loja de ração, economizará muito ao não pagar pelo frete. Cada tapete pesa entre 23 e 27 quilos, e o frete é caro. Você precisará de um tapete para cada 2,2 metros quadrados da garagem.

Recomendamos que você desenhe sua garagem em escala em um papel para ver quantos tapetes pode colocar sem cortar e quantos terá que cortar. Cortar os tapetes não é fácil! Na verdade, é muito, muito difícil. A melhor abordagem é fazer um molde de saco de papel pardo que se encaixe

no espaço onde você quer cortar o tapete. Coloque o saco de papel sobre o tapete a ser cortado e marque com giz branco a linha que deseja cortar. Cortar tapetes de borracha de 3/4" é melhor com um estilete. Use uma régua de aço ou alumínio de 1,2 metros para traçar suas linhas e fazer o primeiro corte com o estilete. Ajuda marcar suas linhas aproximadamente 6 mm além do que você mediu. Devido à compressibilidade dos tapetes, isso permite emendas realmente justas e bonitas.

Deixe apenas cerca de 1,2 cm de lâmina para fora e, a partir da sua cintura com os braços estendidos para cima, puxe o estilete em sua direção ao longo da linha marcada. Cada corte terá apenas cerca de 45 cm de comprimento e 6 mm de profundidade. Portanto, serão necessárias três passagens para cortar completamente. Não corte mais de

Muitos dos sites desses fornecedores não contêm todos os seus produtos. Recomendamos que você entre em contato (ligue) para os fornecedores e peça seu catálogo atual. Sua biblioteca de fitness deve incluir catálogos de cada fornecedor.

1. Iron Mind (www.ironmind.com)
Iron Mind é nosso fornecedor favorito de longe. Seu equipamento dura a vida toda e combina perfeitamente com a filosofia minimalista/básica do CrossFit. O catálogo da Iron Mind é um tributo à integridade e compromisso da empresa. Iron Mind também publica Milo, o melhor jornal de treinamento de força do mundo.
2. Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
O equipamento da Bigger, Faster, Stronger é bom e tem preço razoável. Eles geralmente têm dificuldade em cumprir pedidos corretamente e no prazo, mas são bem intencionados e honestos. O CrossFit fez mais negócios com eles do que com qualquer outro fornecedor.
3. Concept II (www.concept2.com)
A Concept II fabrica o Ergômetro de Remo Concept II. Não temos palavras suficientes para elogiar esta empresa ou este equipamento de “cardio”. A Concept II transformou seu produto em um esporte. Ninguém mais pode afirmar isso. Onde mais você pode classificar seu condicionamento metabólico contra um grupo internacional de atletas de classe mundial como pode no site deles?
4. Stairmaster (www.stairmaster.com)
A Stairmaster fabrica o Gravitron, a ferramenta perfeita para desenvolver barras e mergulhos. O Gravitron é perfeito, mas a Stairmaster é descuidada no cumprimento. Eles rotineiramente fazem promessas que não conseguem cumprir.
5. Power Systems (www.power-systems.com)
Os preços da Power Systems são os mais baixos e seu equipamento é razoável. O maior problema com a Power Systems está no envio. Muitas vezes recebemos equipamentos quebrados e suas soldas têm sido “duvidosas.” Conseguimos que nos dessem grandes descontos em peças quebradas e depois as consertamos. No final, ainda fariamos negócios com eles. Muitas vezes a Power Systems é a escolha fácil para miudezas e sua seleção é impressionante.
6. Dynamax (www.medicineballs.com)
Quando se trata de bolas medicinais, esses caras são o único caminho a seguir. O guia de treinamento que acompanha cada bola medicinal é absolutamente excelente. Esses caras entendem de fitness.
7. York Barbell Company (www.yorkbarbell.com) York Barbell fabrica equipamentos lindos e é o melhor dos principais fabricantes americanos de equipamentos. Pense em York, pense em Lexus.
8. Ivanko (www.ivanko.com)
Os produtos da Ivanko são lindos. Seu site apresenta artigos explicando a engenharia por trás de boas barras e placas. Pense em Ivanko, pense em Mercedes.
9. Eleiko (www.eleikosport.com/company.asp) Eleiko não tem igual no mundo do levantamento de peso. Seus preços refletem isso. Onde os orçamentos são GRANDES, a Eleiko é a escolha. Pense em Eleiko, pense em Rolls Royce.
10. Sorinex (<http://www.sorinex.com/default.asp>) Ainda não fizemos negócios com a Sorinex, mas faremos no futuro. Os irmãos Sorin são altamente respeitados no setor e seus equipamentos estão ganhando popularidade rapidamente. Inovadores (confira seu novo desenvolvedor de glúteos e isquiotibiais) e projetados a partir da experiência, este é um excelente equipamento.
11. American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/>) A AAI é nossa fornecedora favorita de barras paralelas, argolas, tapetes e outros equipamentos de ginástica. Seu equipamento é sólido e bonito.
12. Spieth Anderson (<http://www.spiethanderson.com/gymnastics/>) Spieth Anderson é a Eleiko dos suprimentos de ginástica (pense em Spieth, pense em Rolls Royce). Gostamos de folhear seu catálogo. Se o seu orçamento não tem limites, Spieth é sua primeira escolha.
13. Nick Massman (raahlu@pacbell.net) Nick é o engenheiro do CrossFit. Ele fez nosso “banco abdominal”, alvo de wall ball, barra fixa, barra fixa com alças grossas giratórias e outros originais do CrossFit. Não há nada que Nick não possa fazer, e suas coisas são tão boas quanto as da IronMind. Para aplicações personalizadas e peças exclusivas, ele é “o cara.” Nick conseguiu pegar o melhor equipamento e melhorá-lo!

no cimento ou em qualquer superfície que você não queira danificar. Recomendamos colocar uma folha de compensado sob os tapetes ao cortá-los.

Esta é uma tarefa em que a ajuda de um amigo é quase essencial. Você vai precisar de auxílio para carregar, descarregar, medir, cortar e ajustar os tapetes. Eles pesam cerca de 23 kg, mas parecem pesar 136 kg no fim do dia. Essa tarefa exige paciência.

Nem pense em usar uma serra elétrica ou outra serra potente. O fogo e a fumaça resultantes levarão horas para dissipar, e isso é de um corte de apenas 15 cm. Já vimos iniciantes fazerem cortes quase perfeitos em torno de postes e cantos usando apenas um estilete. Trabalhar com cuidado e posicionar bem os tapetes minimizará as emendas e lacunas. Usamos um peso de 11 kg para deslizar nas bordas do tapete e uni-los, diminuindo as lacunas antes de colocar o próximo tapete. Esta é a parte mais difícil da academia na garagem.

O Básico: Pesos & Barra Fixa

Você vai querer um conjunto de pesos olímpicos. Eles têm mangas giratórias



e aceite anilhas com furos de 5 cm. Você não vai se arrepender de comprar uma barra de qualidade. Vai custar algumas centenas de dólares, mas oferecerá um serviço para a vida toda. Bigger Faster Stronger e IronMind são nossos vendedores favoritos e Ivanko, Eleiko e York são nossos fabricantes preferidos. Considere as barras “Aluma-lite” e “Ultra-lite” da Bigger Faster Stronger (www.biggerfasterstronger.com) se sua academia for usada por mulheres, idosos ou crianças. Essas barras pesam 7 e 14 kg, respectivamente. Temos e usamos ambas. Uma barra olímpica padrão pesa 20 kg. Se você vai treinar com amigos, vai querer duas barras olímpicas. Em relação às anilhas, recomendamos fortemente que escolha as de composição de borracha sólida. Essas anilhas são mais seguras e silenciosas do que as de aço e até mesmo as anilhas comuns de borracha. Se fôssemos equipar nossa instalação novamente, optariamos por tudo em borracha e quase nada de aço. O único aço necessário são as anilhas de 1 kg. A Bigger Faster Stronger tem anilhas de borracha e plástico de 2 e 5 kg. As anilhas de composição de borracha são feitas por Hampton e York e vêm em pesos de 25, 20, 15 e 10 kg. As anilhas de borracha custam mais, mas a redução de ruído por si só vale o investimento.



Você vai querer um suporte para barra olímpica e anilhas de borracha. É irritante e inseguro deixar esse equipamento no chão. Os suportes de barras que as mantêm em pé ocupam pouco espaço. Se todas as suas anilhas forem de tamanho completo ou de composição de borracha, certifique-se de que seu rack foi projetado para suportar anilhas olímpicas. Todas essas anilhas têm 46 cm de diâmetro. Cometemos esse erro ao encomendar racks. Não temos um fornecedor preferido para esses itens.

Halteres não são absolutamente essenciais, mas não ficaríamos felizes sem eles. Nosso favorito é o Durabell Dumbbell feito pela Hampton e vendido pela York Barbell Company. Eles são super duráveis, revestidos de borracha e não se soltam, evitando que as anilhas caiam na sua boca. O melhor de tudo é que eles são armazenados em racks verticais que ocupam pouco espaço. Este é um excelente sistema de halteres e racks a um ótimo preço. Pagamos muito mais por muito menos, infelizmente. Onde

o orçamento e espaço são limitados, considere as “Olympic-Style Husky Handle Dumbbell Bars” da IronMind. Esses halteres precisam ser vistos e manuseados para acreditar. Eles usam anilhas olímpicas e têm pegadores grossos (5 cm). Você nunca vai superar esses monstros. As pessoas ficam de queixo caído quando os veem.

Você precisa de um lugar para fazer barras e mergulhos. A tentação é optar por uma das muitas torres de barras e mergulhos independentes. Elas são baratas e adequadas para a tarefa, mas frágeis e ocupam um espaço valioso no chão. Na nossa academia de garagem, valorizamos muito o espaço no chão. A Power Systems fabrica uma barra de barra e uma barra de mergulho montadas na parede. Tivemos problemas com equipamentos danificados da Power Systems, mas esses itens são muito resistentes e, por fim, a Power Systems resolveu os danos. Você também pode mandar fazer barras de barra e mergulho montadas na parede por um soldador local.

Pedimos a Nick Massman (raahlu@pacbell.net) para construir uma barra de barra e suportes de montagem para CrossFit que tem seis metros de comprimento. Também encomendamos a Nick para projetar e fabricar uma barra de barra giratória com pegador grosso (5 cm de diâmetro). Esse monstro reduz alguém que faz trinta barras a cinco repetições. A carga nas mãos e antebraços é impressionante.

Há outro ângulo para barras e mergulhos. Temos em nossa instalação dois Starmaster Gravitrons

(www.starmaster.com/commercial/products/strength/gravitron/index.html). Eles têm se mostrado indispensáveis para desenvolver barras e mergulhos em indivíduos que não são fortes o suficiente para nenhum dos dois. A barra e o mergulho são incomparáveis para desenvolver a força funcional da parte superior do corpo e são obstáculos formidáveis para a maioria

das mulheres e idosos. Para eles, o Gravitron é indispensável. Se você não consegue fazer barras ou mergulhos, precisa de um Gravitron. Se você já consegue fazer barras e mergulhos, o Gravitron ainda é uma ótima ferramenta para trabalhar repetições adicionais quando está exausto ou para aquecimento. O novo Gravitron permite abaixar a plataforma e fornece um local para barras e mergulhos sem assistência. Embora longe de ser barato, eles têm sido indispensáveis para a prática do CrossFit. Alguns de nossos amigos encontraram Gravitrons remanufaturados por quase metade do preço de um novo. Procure na Internet por Gravitrons usados.

Se você só tivesse uma barra e um lugar para fazer barras, poderia fazer uma variação aceitável do Programa CrossFit. Com essa quantidade mínima de equipamento, poderia fazer levantamento terra, agachamentos, desenvolvimento, flexões, arremessos e barras. De fato, o minimalista/baixo custo



Nossa abordagem do programa é fazer levantamento terra e agachamentos Tabata no primeiro dia, push-press e flexões no segundo dia, cleans e barras no terceiro dia e descanso no quarto. Repetir. No modo minimalista/econômico, obtemos nosso condicionamento metabólico correndo e pulando corda. Você pode alcançar resultados incríveis com esse regime. Nosso objetivo aqui, no entanto, é planejar uma instalação de força e condicionamento de classe mundial na sua casa. Vamos continuar com o resto do nosso projeto.

Bancos e Suportes

Agora queremos conseguir alguns “móveis”. Você vai precisar de um banco plano, suportes para agachamento e “suportes de potência portáteis”. A Iron Mind é a primeira escolha para essas peças essenciais.

Os suportes para agachamento são a peça mais importante após a barra olímpica e a barra fixa. Os suportes da Iron Mind (www.ironmind.com) são chamados de “Vulcan Racks”. Pesam apenas 23 kg, mas suportam 680 kg com segurança. Eles são ajustáveis de 95 a 163 cm, tornando-os ideais para agachamento e supino, no banco ou em pé. Quanto mais usamos esses suportes, mais gostamos deles. São usados no Centro de Treinamento Olímpico dos EUA e no CrossFit. A IronMind também fabrica alças de mergulho que transformam os Vulcan Racks em uma plataforma de mergulho razoavelmente estável.

O banco plano da Iron Mind (“Five Star Flat Bench”) é feito para durar para sempre. Este banco todo em aço é perfeito para supino, embora tenhamos encontrado dezenas de outros usos, desde step-ups até alcançar a barra fixa. Já vimos bancos mais baratos (\$280 com frete), mas não mais fortes.

Os “Pillars of Power” da Iron Mind são, em certo sentido, suportes de potência portáteis. Esses suportes ultra-resistentes suportam 1.814 kg e são uma ferramenta perfeita para auto-spotting em supino e agachamentos, além de uma excelente plataforma de carga para vários exercícios. O auto-spotting sempre é um dilema ao treinar sozinho. Os Pillars of Power são na verdade melhores que um parceiro de treino para o supino e o agachamento.

A beleza dos Vulcan Racks, Five Star Flat Bench e Pillars of Power é que são equipamentos de nível profissional usados por levantadores de peso ao redor do mundo, podem ser guardados em pequenos espaços e são totalmente portáteis. Você não está comprometendo com esse material. Programas com orçamentos milionários e grandes espaços estão usando esse mesmo equipamento. Estamos falando de alguns dos melhores equipamentos de treino disponíveis a qualquer preço!

Nosso Equipamento de “Cardio” Preferido

Uma corda de pular, uma boa bicicleta, tênis de corrida e o Remo Concept II. Essa é a lista de equipamentos de cardio do CrossFit. Vamos dar uma olhada no remo.

Nosso equipamento favorito para condicionamento metabólico (“cardio”) é o Remo Concept II. O efeito do remo precisa ser experimentado para ser acreditado. Muitos dos nossos campeões mundiais têm medo do remo! Muitas vezes, um bom esforço de mil metros deixa um impacto no corpo que dura dias. A afirmação de um exercício completo ou para o corpo todo é frequentemente feita e raramente verdadeira. O remo é tão completo quanto qualquer exercício único pode ser. Quanto a



Mas estou sem dinheiro!

1. Comece com uma barra olímpica, algumas placas de borracha e uma barra de puxadas. Isso é o suficiente para começar. Você pode encontrar varejistas na sua área com o que você precisa para evitar custos de envio. Eles são substanciais!
2. Pesquise. Compre usado. Equipamentos de academia são vendidos por preços baixos em vendas de garagem e na seção de classificados do seu jornal local. Habitue-se a verificar lojas de artigos esportivos usados, os classificados e a internet para equipamentos usados.
3. Você pode colocar tapetes no seu garagem, um de cada vez.
4. Aloque um orçamento mensal para o projeto e seja paciente.
5. Finalmente, seja engenhoso. Se você tem uma academia, nada pode te parar.

o próprio Concept II Rower é acessível (\$800), praticamente indestrutível e essencialmente sem necessidade de manutenção. Já vimos Concept II Rowers em uso comercial diário por anos e anos sem qualquer manutenção.

A Concept II possui um site incrível (www.concept2.com) onde remadores postam seus tempos em várias distâncias, agrupados por idade, gênero e peso. O grupo de atletas é grande o suficiente para que os tempos postados reflitam um ranking mundial legítimo. Isso é possível porque o Concept II Rower (C2) é uma ferramenta comum e valiosa para remadores competitivos internacionalmente. A Concept II transformou seu produto em um esporte internacional. Não conhecemos nenhum outro produto que possa fazer uma afirmação semelhante.

O console do C2 é o nosso favorito em qualquer equipamento de “cardio”. Nele, podemos programar facilmente qualquer padrão de intervalo que quisermos, como o intervalo Tabata (20 segundos de trabalho seguidos de 10 segundos de descanso, repetidos 8 vezes). O console do C2 nos permite remar por tempo ou distância e oferece tempos e distâncias projetados, facilitando esforços direcionados. É incrível para nós que essa flexibilidade seja exclusiva deste equipamento.

O Concept II Rower pode ser armazenado na vertical e, nessa posição, ocupa menos espaço que a maioria dos outros equipamentos comuns de “cardio”. Apenas correr e pular corda exigem equipamentos (tênis e corda) que se guardam de forma tão compacta quanto este remador.

Equipamento de Ginástica e Escalada

Como os ginastas têm uma extraordinária relação de força-peso, força de tronco/superior inigualável e podem expressar essa força em vários planos, o CrossFit faz uso regular de habilidades e exercícios que desenvolvem essa capacidade. Além da barra de tração e da plataforma de mergulho já mencionadas, temos paralelas (barras paralelas curtas) e argolas fixas.

Nossas paralelas vieram da AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>) e são comercializadas como “barras paralelas baixas”. As “barras paralelas baixas” da AAI custam \$844,00. São ajustáveis de 14-20” de largura, têm 16” de altura e 8’ de comprimento. Embora sejam um pouco grandes e difíceis de manusear, este é um equipamento que você nunca vai superar. Pressões para parada de mão, paradas de mão, flexões, piruetas, L-holds, V-holds, ... a lista de exercícios que podem ser aprendidos nelas é extensa. Este é um local ideal para desenvolver força na parte superior do corpo, força abdominal, agilidade, equilíbrio, coordenação e precisão.

Espaço e orçamento podem não permitir as barras comerciais, então aqui estão planos para fazer paralelas caseiras. Feitas de PVC, essas barras permitirão muito do que você pode fazer no conjunto maior. Do site Drills and Skills: <http://www.drillsandskills.com/skills/cond/> Por sinal, este é um dos nossos sites favoritos. A página Skills and Drills irá mantê-lo motivado e desafiado por décadas.

Pendurei um par de argolas fixas no nosso teto alto. Você pode não ter o grande luxo de um teto de 15-20 pés. Isso não significa que você não pode aproveitar a força incomparável na parte superior do corpo que pode ser desenvolvida nas argolas. Você pode obter um par de argolas e correias da Professional Athletics (PA). A PA oferece argolas de madeira Norbert e correias por cerca de \$125. <http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>.

Já vimos essas argolas penduradas sobre uma barra de tração montada na parede ou na viga, permitindo muscle-ups (puxar-se de uma posição pendurada abaixo das argolas para um suporte acima e mergulhar até a extensão total) e mergulhos. A diferença na dificuldade entre mergulhos na barra e mergulhos nas argolas é uma fonte de entretenimento sem fim. Isso é tudo que diremos sobre isso.

Pedindo o CrossFit Journal

O CrossFit Journal é uma revista distribuída eletronicamente (e-zine enviada por e-mail) publicada mensalmente por www.crossfit.com, documentando um método comprovado de alcançar um condicionamento físico de elite.

Para informações sobre assinatura, acesse: www.crossfit.com/subscribe/subscribe.html, ou envie um cheque ou ordem de pagamento no valor de \$25 para:

CrossFit

Caixa Postal 2769

Aptos CA 95001

Por favor, inclua nome, endereço e endereço de e-mail. Se enviar e-mails for um problema para você, podemos enviar o jornal por fax todo mês. Se tiver alguma dúvida ou comentário, envie para feedback@crossfit.com. Seu feedback será muito apreciado e todos os e-mails serão respondidos.

Quanto ao muscle-up, você só pensa que tem boa força na parte superior do corpo até realmente fazer um. O muscle-up combina a barra fixa mais complicada do mundo com o mergulho mais difícil. O muscle-up é um movimento funcional que permite, uma vez dominado, superar qualquer objeto no qual você possa segurar com um dedo. Esta é potencialmente uma habilidade salvadora de vidas. Vamos cobrir o muscle-up em detalhe em uma edição futura, mas basta dizer por agora que o muscle-up é uma ferramenta indispensável para desenvolver uma força estupefaciente na parte superior do corpo. Aprenda o muscle-up; você não pode sem argolas. Finalmente, o conjunto de argolas de madeira e correias pendurado sobre sua barra de tração é a solução ideal para onde fazer mergulhos.

Também usamos tapetes de ginástica da AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>) para alongamento e para amortecer uma possível queda das barras paralelas, argolas ou escalada de corda. Nosso tapete favorito é 3,5’ X 6’ X 4”.

Escalada de corda é um exercício extraordinário, mas exige um teto alto. Alguns dos nossos

amigos penduraram uma corda em uma árvore no quintal. Se você tivesse uma garagem com vigas expostas, poderia usar uma corda mais curta e começar sentado, subindo e descendo várias vezes para um ótimo efeito. Nossa corda veio da AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/>), mas foi cara. As cordas da AAI são lindas (http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm), vêm em comprimentos personalizados e possuem extremidades trançadas ou com nós para evitar desfiar. As cordas de escalada da AAI também vêm com hardware de montagem. Elas têm vários estilos, incluindo um com nós a cada 30 cm para ajudar iniciantes.

Você não encontrará uma corda melhor do que a da AAI, mas pode montar uma corda de escalada por uma fração do custo. Um de nossos amigos comprou um pedaço de corda manila torcida de 3,8 cm, passou um parafuso de olhal por uma viga e amarrou a corda na extremidade para não passar. Se monitorada regularmente quanto ao desgaste, é perfeitamente segura. A ponta no chão precisa ser amarrada ou “encapada” para não desfiar. Não é a solução mais bonita, mas funcional.

A corda de escalada pode ou não ser uma opção na sua academia, mas há várias outras opções de escalada possíveis em qualquer espaço. Agarras de escalada, campus boards e peg boards são extremamente eficazes, funcionais e divertidos. Temos pouca experiência com isso, mas é nossa próxima aventura.

Temos planos de encher nossas paredes com agarras de escalada. Isso é barato, bonito, não ocupa espaço útil e é funcional. Você poderia colocar centenas delas na sua garagem. Procure no Google (www.google.com) por “Climbing Holds.” Aqui estão algumas que estamos considerando:

<http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp>

<http://www.juggernet.com/prodsvs.htm>

<http://www.shopslms.com/climbingholds.html>.

Elas são fixadas em compensado e o compensado é montado nas suas paredes. Os fornecedores fornecem todo o hardware e instruções para instalação. Achemos isso essencial para uma academia na garagem.



Campus boarding é um ótimo exercício. Metolius (<http://www.metoliusclimbing.com/>) explica a história (http://www.metoliusclimbing.com/howto_campusboards.htm) e os detalhes do campus boarding e oferece planos (http://www.metoliusclimbing.com/howto_designcampus.htm) para construir e instalar um campus board e vende o equipamento. Não conhecemos um site ou fonte melhor para campus boarding. A CrossFit planeja instalar um campus board nos próximos meses. Novamente, é um exercício funcional incrível, não ocupa espaço útil e é DIVERTIDO!

Peg boards podem ser usados para desenvolver grande força nas costas e braços. Aqui estão os melhores que encontramos na internet: http://bisinc.com/lgi_old/pegboard.ihtml & <http://www.wolverinesports.com/fitness15.html>. Novamente, temos planos de instalar peg boards nas nossas paredes em breve. Esta é nossa alternativa favorita à corda de escalada. Talvez seja uma opção limitada com um teto baixo.

Como observação, o treinamento de força geralmente carece de movimentos de puxar em comparação com movimentos de empurrar. Por isso, colocamos tanta ênfase em ginástica e escalada no nosso programa. A corda de escalada, o campus board, as agarras de escalada e o peg board proporcionam ótimos exercícios que enfatizam as costas e os braços, além das mãos e antebraços. Esses aparelhos são essenciais para completar seu programa.

Equipamento para Desenvolvimento do Tronco

O trabalho de tronco da CrossFit vem principalmente de extensões de quadril/costas e abdominais realizados em um Glute-Ham Developer e trabalho abdominal feito no nosso “Ab Bench” e “Ab Mat.” O restante do nosso trabalho de tronco são movimentos de calistenia que, claro, não requerem equipamento.

Nosso Glute-Ham Developer (GHD) veio da Power Systems (www.power-systems.com). Ele chegou tarde, quebrado, mal soldado e até hoje balança um pouco como uma mesa ruim que precisa de uma caixa de fósforos sob uma das pernas. Embora fosse um problema, conseguimos consertá-lo.

e a Power Systems nos deu um reembolso suficiente para perdoar o trabalho mal feito e grande parte da frustração. Muitos de nossos amigos optaram pelo Bigger Faster Stronger GHD. É apenas 'ok'. Não estamos convencidos de que já vimos o melhor GHD no mercado. Se fôssemos trocar o nosso, escolheríamos o Sorinex (<http://www.sorinex.com/default.asp>). Aqui está o nosso próximo GHD: <http://www.sorinex.com/Products2.htm>.

A ciência por trás do 'ab mat' e do 'ab bench' é realmente brilhante. Koch, Blom e Jacob são responsáveis pela pesquisa e compreensão desses produtos. Você pode ler e encomendar o ab mat em <http://www.abmat.com/intro.htm>. Este artigo é leitura obrigatória! O atendimento ao pedido tem sido problemático para dizer o mínimo, mas nenhum de nossos amigos foi enganado. Parece que você fica meses esperando o seu mat chegar. Este é um dos melhores investimentos de \$30 que você pode fazer. Alguns de nossos amigos fizeram o seu próprio depois de desistir da entrega.

O 'ab bench' (<http://shop.store.yahoo.com/homegym/abbenrevbyfr.html>) incorpora a mesma ciência. Pagamos \$300 pelo nosso ab bench e ficamos desapontados quando vimos a qualidade do produto. É meio sem graça. O preço caiu para \$169, o que é bem melhor, mas colocamos Nick Massman (raahlu@pacbell.net) na tarefa e conseguimos um ab-bench muito, muito melhor com um design aprimorado. A versão do ab-bench do Nick é algo de que nos orgulhamos; o original é uma 'peça'.



Noções Básicas Diversas

As caixas de pliometria são uma ferramenta simples e incrivelmente eficaz tanto para treinamento explosivo/de potência quanto para condicionamento metabólico. Saltos cronometrados são exercícios funcionais de alta intensidade e um elemento regular no Treino do Dia do CrossFit. Temos um conjunto completo de caixas de pliometria da BFS (www.biggerfasterstronger.com), mas usamos quase exclusivamente a caixa de 20". Usamos a caixa de 10" para 'box squats', tanto com peso quanto livres. Recomendamos adquirir a caixa de 20", seu reforço e a caixa de 10". Isso lhe dá uma excelente caixa de salto em três alturas (o reforço proporciona um aumento de duas ou quatro polegadas dependendo da orientação) e uma caixa para 'box squats'.



O swing com kettlebell de duas mãos é um ótimo exercício e para isso compramos o conjunto de kettlebells de Pavel Tsatsouline da Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>). O conjunto inclui kettlebells de 36, 53 e 72 libras. Com exceção do swing de duas mãos, a maioria dos exercícios com kettlebell tem sido mais novidade do que produtiva. Além disso, a maioria dos exercícios apresentados no vídeo do Pavel pode ser igualmente ou melhor facilitada com halteres do que com kettlebell. Ainda assim, recomendamos adquirir um conjunto. As competições têm sido muito divertidas. Frequentemente colocamos dois atletas um contra o outro para ver quem consegue continuar balançando o maior por mais tempo.

Pode parecer banal falar disso, mas há algo especial nas cordas de pular. Nossa corda favorita veio da Power Systems (www.power-systems.com). A corda

é comercializada como 'Superope' (http://www.power-systems.com/2002/search/group_name.asp?sku_group=35408?gp=gp). A Superope é anunciada como a mais rápida e durável. Bem, nossa Superope desgastou e quebrou após um ano, mas a corda era tão rápida que valia a pena substituir mesmo se desgastasse cinco vezes mais rápido. Existem duas tendências gerais no design de cordas de pular: pesadas e rápidas. Após anos de experimentação com ambas, decidimos pela corda rápida, e esta é extremamente rápida!

Temos em nossa instalação várias bolas medicinais Dynamax (<http://www.medicineballs.com/>). A bola Dynamax é macia e tem pouco quique. As alegações da Dynamax sobre as vantagens de uma bola menos viva são comprovadas instantaneamente quando a bola bate no seu rosto, e é certo que, com exposição suficiente, isso vai acontecer. O manual que acompanha a bola Dynamax é uma das melhores publicações que acompanham qualquer produto de fitness.

Temos duas aplicações únicas para o treinamento com bola medicinal. A primeira é o 'wall ball'. Wall ball é essencialmente um agachamento frontal profundo com empurrão/arremesso e tempo de reciclagem rápido. Nick Massman (raahlu@pacbell.net) fez um painel de aço para este exercício.

Além do exercício de “wall-ball”, usamos a bola medicinal para ensinar o power clean e o squat clean. Esse tem sido um treino extremamente eficaz para esse propósito.

Itens de Luxo Diversos

Isso nos leva ao nosso último equipamento de força e condicionamento, o Probotics “Just Jump or Run”. A KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>) disponibiliza o “Just Jump or Run”. O “Just Jump or Run” (<http://www.kbacoach.com/justjumporrun.html>) é um dispositivo eletrônico que testa salto vertical, tempo de reação, tempo de sprint e fadiga anaeróbica. Nos divertimos bastante



com isso por um tempo, mas não usamos muito mais, e não tenho certeza se valeu os \$500 que pagamos.

Como auxílios para instrução, temos alguns equipamentos especializados que, embora muito úteis em um ambiente instrucional, podem ter aplicabilidade limitada em uma academia em casa. Nossa instalação tem um teto de 4,5 metros do qual fixamos um sistema de polias da Harken (<http://www.harken.com>) com uma proporção de 4:1. Usamos isso com tornoeleiras de couro acolchoadas e um “Delta No-Tangle Harness Vest Style” da Sala (651.388.8282). As tornoeleiras (da Power Systems) são usadas para auxiliar em flexões de mão e pressões nas argolas e barras paralelas, e o arnês para ajudar no muscle-up. Se você tiver a altura do teto, orçamento e comprometimento, esses itens são de enorme benefício.

O CrossFit também possui uma câmera digital da Sony. Seja em um ambiente de treinamento profissional ou treinando sozinho na garagem, você não consegue ver o que está fazendo certo ou errado sem vídeo. Eventualmente, isso se torna mais uma necessidade do que um luxo, especialmente para levantamentos olímpicos e movimentos de ginástica. É muito útil.

Você vai precisar de um cronômetro para seus treinos. Nosso favorito vem de www.stopwatches.com e é o Seiko S052 Interval Timing Stopwatch (<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>). Este relógio cronometra intervalos de qualquer tempo de trabalho, tempo de descanso e contagem total de intervalos que você escolher. Este relógio é uma joia para o Intervalo Tabata. Ele emite um alerta para o intervalo de trabalho e o intervalo de descanso, distinto do início e término dos intervalos, para que possa ser usado sem mãos e sem olhar o relógio durante seus treinos intervalados. Depois de usar este relógio, outros métodos de cronometragem parecem difíceis.

Mencionamos aqui, em nome da completude, que também temos no CrossFit dois StairMaster Stairclimbers e duas bicicletas estacionárias StairMaster. Eles são divertidos, uma boa distração, mas não são essenciais.

Finalizando

Recomendamos que você termine sua garagem com compensado de 1,9 cm. Parafusado com segurança nos montantes, o compensado se torna a superfície perfeita para montar o que você quiser ou precisar. Se você cobrir a maior parte do espaço da parede com compensado, poderá preencher suas paredes com suportes de escalada e ter flexibilidade perfeita para montar sua barra de pull-up, barras de mergulho, campus board, peg board, etc. O visual também é atraente e mostra seu orgulho no que você construiu.

Montamos folhas de quadros brancos nas paredes da academia CrossFit para uso com marcadores de apagar a seco. Você pode comprar folhas de 1,2 m x 2,4 m por cerca de \$15 cada em muitas madeiras. Registramos conquistas

de vários esforços nesses quadros. Isso pode proporcionar uma exibição pública de suas realizações e, por sua vez, se torna uma excelente fonte de motivação. Não sabíamos o quão importantes esses quadros se tornariam quando os colocamos. Agora não poderíamos ficar sem eles. Nem você deveria. Confie em nós.



de

Temos um monitor de parede, TV via satélite e música, além de um conjunto completo de equipamentos audiovisuais na CrossFit. Seja tocando suas músicas favoritas, acompanhando o mercado de ações antes de sair para o trabalho ou usando o vídeo de levantamento olímpico do Bulgarian Training Hall da IronMind como motivação, o efeito total de um sistema AV é fantástico. Usamos extensivamente nosso sistema para entretenimento, motivação e instrução.

Toda academia de garagem deveria ter uma biblioteca, e não há melhor maneira de iniciar a sua (além, é claro, do CrossFit Journal) do que com o Milo. O Milo é conhecido como “um jornal para atletas de força sérios”. É incrível. Randall Strossen, o dono da IronMind, será lembrado na história do fitness por publicar o Milo. Milo é honesto, autêntico e um dos poucos jornais legítimos no mundo do fitness. Não trocaríamos uma única edição do Milo por todas as revistas populares de fitness do mundo. Você também vai querer ter catálogos dos fornecedores que mencionamos aqui na sua estante. Eles são uma ótima fonte de motivação e ideias. Em uma edição futura, faremos recomendações de material para enriquecer sua biblioteca de fitness.

O toque final (na verdade, você nunca terminará, o que é ótimo) é a arte. Coloque seu esporte ou atleta favorito no “google” (www.google.com) junto com a palavra “pôster” e você provavelmente encontrará um que seja tanto divertido quanto inspirador. Se não souber por onde começar, basta colocar “pôsteres de esportes” no google e começar a navegar. Vai encontrar mais do que tem tempo para ver.

"Olha o que você fez "

Não deixe o fato de sua garagem ter apenas 37 metros quadrados te desanimar. A academia da CrossFit tem cerca de 111 metros quadrados e frequentemente operamos com três treinadores e de três a seis atletas ao mesmo tempo. Uma garagem típica é perfeitamente dimensionada para um programa de força e condicionamento físico de elite para uma família ou indivíduo e amigos. Na verdade, alguns de nossos amigos construíram suas academias em menos de 18 metros quadrados!

É importante explicar que sua academia em casa não precisa ser tão boa ou completa quanto uma instalação comercial; ela pode ser muito, muito melhor. A tecnologia de força e condicionamento de ponta, como a CrossFit, é mais fácil de implementar em uma garagem bem equipada do que em uma Gold's Gym, World's Gym, Family Fitness Center, 24-Hour Nautilus ou Balley's. Essas redes e academias não podem oferecer programação profissional de elite; você pode.



Vale repetir: o modelo comercial é baseado em movimentos simples que requerem pouca ou nenhuma instrução e equipe inexperiente e mal paga. Esta é a única razão pela qual práticas de musculação permeiam essas instalações. Onde vidas e meios de subsistência dependem de fitness, este modelo é lamentavelmente insuficiente. A instalação profissional de força e condicionamento requer equipamento diferente, mais barato e menos equipamento, mas equipe e instrução profissionais. A CrossFit, através do CrossFit Journal, fornecerá essa expertise. Sabemos que é possível; já fizemos isso para milhares através do nosso site.

A CrossFit se esforça para liderar uma revolução no treinamento fitness, uma mudança radical do modelo de musculação ineficaz e não funcional predominante nas academias comerciais e em direção ao modelo profissional de força e condicionamento das universidades, franquias esportivas profissionais e militares. Suas necessidades, independentemente do seu nível de aptidão atual, diferem das de um atleta profissional ou de elite apenas em grau, não em tipo. Estamos travando essa revolução em sua casa. Esse é o único lugar onde ela pode ser vencida.

Se o custo é uma objeção, talvez seja hora de reavaliar suas prioridades. Se sua sala de estar, quartos, cozinha ou sala de jantar estão bem equipados, não há base para argumentar que você não pode pagar sua própria academia, a menos que sua saúde e forma física sejam prioridades menores do que seu lazer e entretenimento.

A satisfação derivada de construir sua própria academia e compartilhá-la com amigos certamente vai te surpreender. Aqueles que seguiram esse caminho descobrem que, a cada modificação ou novo equipamento, seu prazer e orgulho aumentam.

Lista de Compras para Equipamentos de Academia na Garagem

- ☐ **Tapetes**
Fonte recomendada: loja local de rações e grãos
- ☐ **Barra Olímpica**
Fonte recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- ☐ **Anilhas Olímpicas**
Fonte recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- ☐ **Halteres**
Fonte recomendada: York Barbell Company (www.yorkbarbell.com)
- ☐ **Barra de Pull-up**
Fonte recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)
- ☐ **Estação de Mergulho**
Fonte recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)
- ☐ **Banco Plano**
Fonte recomendada: Iron Mind (www.ironmind.com)
- ☐ **Racks para Agachamento**
Fonte recomendada: Iron Mind (www.ironmind.com)
- ☐ **Racks de Potência Portáteis**
Fonte recomendada: Iron Mind (www.ironmind.com)
- ☐ **Remador**
Fonte recomendada: Concept II (www.concept2.com)
- ☐ **Paralletes**
Fonte recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>)
- ☐ **Argolas**
Fonte recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>)
- ☐ **Tapetes de Aterrissagem**
Fonte recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>)
- ☐ **Corda**
Fonte recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm)
- ☐ **Pegas de Escalada**
Fonte recomendada: (diversos) (<http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp>; <http://www.juggernet.com/prodsvs.htm>; <http://www.shopslms.com/climbingholds.html>)
- ☐ **Campus Board**
Fonte recomendada: Metolius (<http://www.metoliusclimbing.com/>)
- ☐ **Peg Board**
Fonte recomendada: Wolverine Sports (<http://www.wolverinesports.com/fitness15.html>)
- ☐ **Desenvolvedor de Glúteos e Isquiotibiais**
Fonte recomendada: Sorinex (<http://www.sorinex.com/Products2.htm>)
- ☐ **Ab Mat**
Fonte recomendada: Abmat (<http://www.abmat.com/intro.htm>)

(cont.)

(Lista de Verificação de Equipamentos, cont.)

- ☐ **Banco Abdominal**
Fonte recomendada: Home Gym Warehouse (<http://store.yahoo.com/homegym/homeabbench.html>)
- ☐ **Caixas de Pliometria**
Fonte recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- ☐ **Kettlebells**
Fonte recomendada: Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>)
- ☐ **Corda de Pular**
Fonte recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)
- ☐ **Bolas Medicinais**
Fonte recomendada: Dynamax Medicine Balls (<http://www.medicineballs.com/>)
- ☐ **“Apenas Pule ou Corra”**
Fonte recomendada: KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>)
- ☐ **Bloco e Talha**
Fonte recomendada: Harken (<http://www.harken.com>)
- ☐ **Arnês**
Fonte recomendada: Sala (651.388.8282)
- ☐ **Bloco e Talha**
Fonte recomendada: Power Systems (www.power-systems.com)
- ☐ **Bicicleta de Estrada ou Montanha**
Fonte recomendada: n/a
- ☐ **Câmera de Vídeo Digital**
Fonte recomendada: n/a
- ☐ **Cronômetro**
Fonte recomendada: Seiko S052 Interval Timing Stopwatch (<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>)
- ☐ **Quadro Branco**
Fonte recomendada: loja de materiais de construção local
- ☐ **Sistema de Áudio e Vídeo**
Fonte recomendada: n/a
- ☐ **Biblioteca de Fitness**
Fonte recomendada: n/a
- ☐ **Arte Inspiradora**
Fonte recomendada: n/a



"mess you up"

CrossFit Journal

NESTA EDIÇÃO: *Os Três Padrões de Fitness do CrossFit: Doença, Bem-Estar e Aptidão como Medidas de Saúde Aeróbico e Anaeróbico Ginástica, Levantamento de Peso e Corrida*

ARTIGO EM DESTAQUE:

O QUE É FITNESS?

O que é Fitness e Quem é Fit?

A revista Outside coroou o triatleta Mark Allen como 'o homem mais em forma do mundo' (<http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>). Vamos assumir por um momento que este famoso vencedor seis vezes do IronMan Triathlon é o mais em forma dos em forma. Então, que título damos ao decatleta Simon Poelman (<http://www.decatlon2000.ee/english/legends/poelman.htm>) que também possui uma resistência incrível, mas supera o Sr. Allen em qualquer comparação que inclua força, potência, velocidade e coordenação?

Talvez a definição de fitness não inclua força, velocidade, potência e coordenação, embora isso pareça estranho. O dicionário Merriam Webster define 'fitness' e estar 'fit' como a capacidade de transmitir genes e ser saudável. Não ajuda muito. Procurar na Internet uma definição viável e razoável de fitness gera poucos resultados (<http://www.google.com/search?hl=en&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=f fitness+definition>). Pior ainda, a NSCA, a editora mais respeitada em fisiologia do exercício, em seu autoritário Essentials of Strength Training and Conditioning, nem sequer tenta uma definição.

Fitness no CrossFit

Para o CrossFit, defender um programa de fitness sem definir claramente o que o programa entrega é quase uma farsa. A ausência de uma autoridade orientadora fez com que os diretores do CrossFit criassem sua própria definição de fitness. Esta edição do CrossFit Journal trata disso: nosso 'fitness'.

Nossa reflexão, estudo, debate e, finalmente, definição de fitness desempenharam um papel fundamental no sucesso do CrossFit. As chaves para entender os métodos e conquistas do CrossFit estão perfeitamente incorporadas em nossa visão de fitness e ciência básica do exercício.

Não será surpresa para a maioria de vocês que nossa visão de fitness seja contrária à visão comum. O público em geral, tanto em opinião quanto na mídia, considera atletas de resistência como exemplos de fitness. Nós não. Nossa incredulidade ao saber que a Outside premiou um triatleta com o título de 'homem mais em forma do mundo' torna-se evidente à luz dos padrões do CrossFit para avaliar e definir fitness.

O CrossFit utiliza três padrões ou modelos diferentes para avaliar e guiar o fitness. Coletivamente, esses três padrões definem a visão de fitness do CrossFit. O primeiro baseia-se nas dez habilidades físicas gerais amplamente reconhecidas por fisiologistas do exercício. O segundo padrão, ou modelo, é baseado no desempenho de tarefas atléticas, enquanto o terceiro se baseia nos sistemas de energia que impulsionam todas as ações humanas.

Cada modelo é crucial para o conceito do CrossFit e cada um tem utilidade distinta para avaliar a aptidão geral de um atleta ou a eficácia de um regime de força e condicionamento. Antes de explicar em detalhe como cada uma dessas perspectivas funciona, vale mencionar que não estamos tentando demonstrar a legitimidade do nosso programa por meio de princípios científicos. Estamos apenas compartilhando os métodos de um programa cuja legitimidade foi estabelecida através de

Fitness de Classe Mundial em 100 Palavras:

- Coma carne e vegetais, nozes e sementes, alguma fruta, pouco amido e sem açúcar. Mantenha a ingestão em níveis que sustentem o exercício, mas não a gordura corporal.
- Pratique e treine os principais levantamentos: levantamento terra, arremesso, agachamento, pressões, C&J e arranco. Da mesma forma, domine o básico da ginástica: barras, mergulhos, subir em corda, flexões, abdominais, pressões para parada de mão, piruetas, saltos, espacates e sustentos. Pedale, corra, nade, reme, etc., de forma intensa e rápida.
- Cinco ou seis dias por semana misture esses elementos em tantas combinações e padrões quanto sua criatividade permitir. A rotina é o inimigo. Mantenha os treinos curtos e intensos.
- Aprenda e pratique regularmente novos esportes.

relatos de atletas, soldados, policiais e outras pessoas cujas vidas ou empregos dependem da forma física.

Primeiro Padrão de Aptidão do Crossfit

Existem dez habilidades físicas gerais reconhecidas. São elas: resistência cardiovascular/respiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. (Veja “Habilidades Físicas Gerais”, pág. 4, para definições.) Você é tão apto quanto competente em cada uma dessas habilidades. Um programa desenvolve a aptidão na medida em que melhora cada uma dessas habilidades.

É importante notar que melhorias na resistência, força e flexibilidade ocorrem através do treinamento. O treinamento refere-se a atividades que melhoram o desempenho por meio de mudanças orgânicas mensuráveis no corpo. Por outro lado, melhorias na coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão ocorrem através da prática. A prática refere-se a atividades que melhoram o desempenho por meio de mudanças no sistema nervoso. Potência e velocidade são adaptações tanto do treinamento quanto da prática.

Segundo Padrão de Aptidão do Crossfit

A essência deste modelo é a ideia de que aptidão é realizar bem qualquer tarefa imaginável. Imagine um recipiente cheio de desafios físicos infinitos, sem critério de seleção, e sendo solicitado a executar tarefas retiradas aleatoriamente. Este modelo sugere que sua aptidão pode ser medida pela capacidade de executar bem essas tarefas em relação a outras pessoas.

A implicação aqui é que a aptidão requer habilidade para realizar bem todas as tarefas, mesmo as desconhecidas, combinadas de maneiras infinitamente variadas. Na prática, isso incentiva o atleta a não se prender a ideias fixas de séries, períodos de descanso, repetições, exercícios, ordem de exercícios, rotinas, periodização, etc. A natureza frequentemente apresenta desafios imprevisíveis; treine para isso buscando manter o estímulo do treino amplo e constantemente variado.

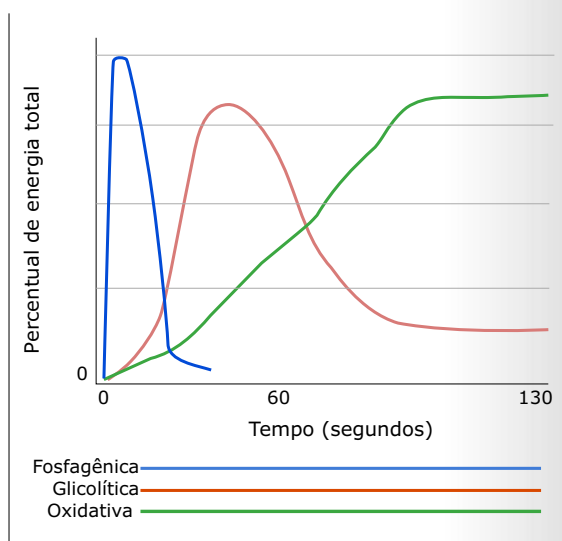
Terceiro Padrão de Aptidão do Crossfit

Existem três vias metabólicas que fornecem energia para todas as ações humanas. Esses “motores metabólicos” são conhecidos como via fosfagênica, via glicolítica e via oxidativa.

A primeira, a fosfagênica, domina as atividades de maior potência, aquelas que duram menos de dez segundos. A segunda via, a glicolítica, domina atividades de potência moderada, aquelas que duram até vários minutos. A terceira via, a oxidativa, domina atividades de baixa potência, aquelas que duram mais de vários minutos. Aqui está uma excelente referência para informações adicionais: <http://50//predator.pnb.uconn.edu/beta/virtualtemp/muscle/exercise-folder/muscle.html>

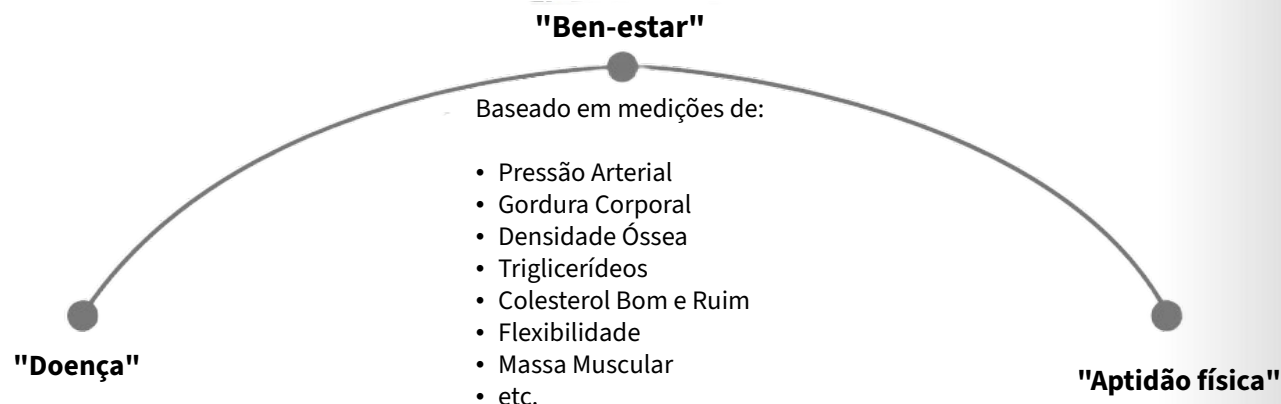
A aptidão total, que o CrossFit promove e desenvolve, requer competência e treinamento em cada uma dessas três vias ou motores. O equilíbrio dos efeitos dessas três vias determina em grande parte o como e o porquê do condicionamento metabólico ou “cardio” que fazemos no CrossFit.

Favorecer uma ou duas vias em detrimento das outras e não reconhecer o impacto do treinamento excessivo na via oxidativa são, provavelmente, as duas falhas mais comuns no treinamento físico. Mais sobre isso depois.



Base Comum

A motivação para os três padrões é simplesmente garantir a aptidão mais ampla e geral possível. Nosso primeiro modelo avalia nossos esforços contra uma gama completa de adaptações físicas gerais, no segundo o foco é na amplitude e profundidade do desempenho, e no terceiro a medida é tempo, potência e consequentemente sistemas de energia. Deve ficar bastante claro que a aptidão que o CrossFit defende e desenvolve é deliberadamente ampla, geral e inclusiva. Nossa especialidade é não especializar. Combate, sobrevivência, muitos esportes e a vida recompensam esse tipo de aptidão e, em média, penalizam o especialista.



Nossa suposição é que se tudo o que podemos medir sobre saúde se conformar a este contínuo, então parece que doença, bem-estar e aptidão física são medidas diferentes de uma única qualidade: saúde."

Doença, Bem-estar e Fitness

Existe outro aspecto da marca CrossFit que desperta grande interesse e valor para nós. Observamos que quase todos os valores mensuráveis de saúde podem ser colocados em um contínuo que vai de doença a bem-estar e fitness. Veja a tabela acima. Embora mais difícil de medir, incluiríamos até a saúde mental nessa observação. A depressão é claramente atenuada por uma dieta adequada e exercício, ou seja, fitness genuíno.

Por exemplo, uma pressão arterial de 160/95 é patológica, 120/70 é normal ou saudável, e 105/55 é consistente com a pressão arterial de um atleta; uma gordura corporal de 40% é patológica, 20% é normal ou saudável, e 10% é estar em forma. Observamos uma ordenação semelhante para densidade óssea, triglicerídeos, massa muscular, flexibilidade, HDL ou "bom colesterol", frequência cardíaca em repouso e dezenas de outras medidas comuns de saúde. Muitas autoridades (por exemplo, Mel Siff, o NSCA) fazem uma distinção clara entre saúde e fitness. Frequentemente, citam estudos que sugerem que os que estão em forma podem não estar protegidos em termos de saúde. Uma análise minuciosa das evidências de apoio revela invariavelmente que o grupo estudado são atletas de resistência e, suspeitamos, atletas de resistência em uma dieta da moda perigosa (alta em carboidratos, baixa em gordura, baixa em proteína).

Feito corretamente, o fitness oferece uma grande margem de proteção contra os estragos do tempo e da doença. Onde você encontrar o contrário, examine o protocolo de fitness, especialmente a dieta. Fitness é e deve ser "super bem-estar." Doença, bem-estar e fitness são medidas da mesma entidade. Um regime de fitness que não apoia a saúde não é CrossFit.

(Como uma nota de interesse, Mel Siff PhD, a quem muitas vezes respeitamos e admiramos, considera sua doença aterosclerótica e subsequente ataque cardíaco como evidência anedótica da afirmação de que fitness e saúde não estão necessariamente ligados, apesar de seu treinamento regular e "boa dieta". Ao pesquisarmos suas recomendações dietéticas, descobrimos que ele defende uma dieta idealmente estruturada para causar doenças cardíacas – baixa gordura/alta em carboidratos. Siff foi vítima de ciência de má qualidade!)

Implementação

Nosso fitness, sendo "CrossFit", vem através da formação de homens e mulheres que são partes iguais de ginastas, levantadores de peso olímpico e velocistas multi-modais ou "atletas de sprint." Desenvolva a capacidade de um atleta iniciante de 800 metros, ginasta e levantador de peso e você estará mais em forma do que qualquer corredor, ginasta ou levantador de peso de classe mundial. Vamos ver como o CrossFit incorpora condicionamento metabólico ("cardio"), ginástica e levantamento de peso para formar os homens e mulheres mais em forma do mundo.

Condicionamento Metabólico, ou "Cardio"

Andar de bicicleta, correr, nadar, remar, patinar em velocidade e esquiar cross-country são coletivamente conhecidos como "condicionamento metabólico." Na linguagem comum, são chamados de "cardio." O terceiro padrão de fitness do CrossFit, aquele que lida com caminhos metabólicos,

HABILIDADES FÍSICAS GERAIS

Se seu objetivo é alcançar a máxima competência física, todas as habilidades físicas gerais devem ser consideradas:

1. Resistência cardiovascular/respiratória - A capacidade dos sistemas corporais de captar, processar e fornecer oxigênio.
2. Resistência - A capacidade dos sistemas corporais de processar, entregar, armazenar e utilizar energia.
3. Força - A capacidade de uma unidade muscular, ou combinação de unidades musculares, de aplicar força.
4. Flexibilidade - a capacidade de maximizar o alcance de movimento em uma articulação.
5. Potência - A capacidade de uma unidade muscular, ou combinação de unidades musculares, de aplicar a força máxima no menor tempo.
6. Velocidade - A capacidade de minimizar o ciclo de tempo de um movimento repetido.
7. Coordenação - A capacidade de combinar vários padrões de movimento distintos em um único movimento.
8. Agilidade - A capacidade de minimizar o tempo de transição de um padrão de movimento para outro.
9. Equilíbrio - A capacidade de controlar a colocação do centro de gravidade do corpo em relação à sua base de apoio.
10. Precisão - A capacidade de controlar o movimento em uma direção ou intensidade específica.

(Ed. - Agradecimentos a Jim Crawley e Bruce Evans da Dynamax, www.medicineballs.com)

contém as sementes da prescrição de “cardio” do CrossFit. Para entender a abordagem do CrossFit ao “cardio”, primeiro precisamos cobrir brevemente a natureza e interação dos três principais caminhos.

Dos três caminhos metabólicos, os dois primeiros, o fosfagênico e o glicolítico, são “anaeróbicos” e o terceiro, o oxidativo, é “aeróbico”. Não precisamos nos aprofundar no significado bioquímico dos sistemas aeróbico e anaeróbico; basta dizer que a natureza e interação do exercício anaeróbico e aeróbico é vital para entender o condicionamento. Lembre-se apenas que esforços de potência moderada a alta e que duram menos de alguns minutos são anaeróbicos e esforços de baixa potência e que duram mais de alguns minutos são aeróbicos. Como exemplo, as corridas de 100, 200, 400 e 800 metros são em grande parte anaeróbicas e eventos como 1.500 metros, a milha, 2.000 metros e 3.000 metros são em grande parte aeróbicos.

O treinamento aeróbico beneficia a função cardiovascular e diminui a gordura corporal - tudo de bom. O condicionamento aeróbico nos permite engajar em esforços prolongados de baixa potência de forma eficiente (resistência cardiovascular/respiratória e resistência). Isso é crítico para muitos esportes. Atletas envolvidos em esportes ou treinamentos onde uma grande parte da carga de treinamento é gasta em esforços aeróbicos testemunham diminuições na massa muscular, força, velocidade e potência. Não é incomum encontrar maratonistas com um salto vertical de apenas alguns centímetros! Além disso, a atividade aeróbica tende a diminuir a capacidade anaeróbica. Isso não é bom para a maioria dos atletas ou para aqueles interessados em fitness de elite.

A atividade anaeróbica também beneficia a função cardiovascular e diminui a gordura corporal! Na verdade, o exercício anaeróbico é superior ao exercício aeróbico para a perda de gordura! (<http://www.cbass.com/FATBURN.HTM>) A atividade anaeróbica é, no entanto, única em sua capacidade de melhorar dramaticamente a potência, velocidade, força e massa muscular. O condicionamento anaeróbico nos permite exercer forças tremendas em curtos intervalos de tempo. Um aspecto do condicionamento anaeróbico que merece grande consideração é que ele não afetará negativamente a capacidade aeróbica. De fato, se bem estruturada, a atividade anaeróbica pode ser usada para desenvolver um nível muito alto de condicionamento aeróbico sem a perda muscular consistente com grandes volumes de exercício aeróbico!! O método pelo qual usamos esforços anaeróbicos para desenvolver o condicionamento aeróbico é o “treinamento intervalado.”

Basquete, futebol, ginástica, boxe, eventos de atletismo com menos de uma milha, futebol, natação com menos de 400 metros, vôlei, luta livre e levantamento de peso são todos esportes que requerem que a maior parte do tempo de treinamento seja gasto em atividade anaeróbica. Corrida de longa distância e ultra resistência, esqui cross-country e natação de 1500+ metros são todos esportes que requerem treinamento aeróbico em níveis que produzem resultados inaceitáveis para outros atletas ou para o indivíduo preocupado com o condicionamento total e a saúde ideal.

Recomendamos fortemente que você assista a uma competição de atletismo de atletas de nível nacional ou internacional. Preste muita atenção aos físicos dos atletas competindo em 100, 200, 400, 800 metros e milhas. A diferença que você certamente notará é um resultado direto do treinamento nessas distâncias.

Treinamento Intervalado

A chave para desenvolver o sistema cardiovascular sem uma perda inaceitável de força, velocidade e potência é o treinamento intervalado. O treinamento intervalado mistura períodos de trabalho e descanso em intervalos cronometrados. A Figura 3 (pg. 5) fornece diretrizes para o treinamento intervalado. Podemos controlar o caminho metabólico dominante condicionado variando a duração do intervalo de trabalho e descanso e o número de repetições. Note que o caminho fosfagênico é o dominante em intervalos de 10-30 segundos de trabalho seguido

com descanso de 30-90 segundos (carga:recuperação 1:3) repetido 25-30 vezes. A via glicolítica é a principal em intervalos de 30-120 segundos de trabalho seguidos por descanso de 60-240 segundos (carga:recuperação 1:2) repetido 10-20 vezes. E, finalmente, a via oxidativa domina em intervalos de 120-300 segundos de trabalho seguidos por descanso de 120-300 segundos (carga:recuperação 1:1). A maior parte do treinamento metabólico deve ser intervalado.

O treinamento intervalado não precisa ser tão estruturado ou formal. Um exemplo seria correr entre um conjunto de postes e trotar entre o próximo, alternando dessa forma durante a corrida.

Corrida Rápida

Sistema de Energia Primário			
Duração do trabalho (em segundos)	10-30	30-120	120-300
Duração da recuperação (em segundos)	30-90	60-240	120-300
Relação carga-recuperação	1:3	1:2	1:1
Repetições	25 - 30	10-20	3 - 51

Figura 3.

Um exemplo de intervalo que o CrossFit usa regularmente é o Intervalo Tabata, que consiste em 20 segundos de atividade seguidos por 10 segundos de descanso, repetidos de seis a oito vezes (<http://www.cbass.com/INTERVAL.HTM>). O Dr. Izumi Tabata publicou pesquisas que demonstraram que esse protocolo de intervalo produz aumentos notáveis na capacidade anaeróbica e aeróbica.

É altamente desejável experimentar regularmente padrões de intervalos com diferentes combinações de descanso, trabalho e repetições.

Um dos melhores recursos na Internet sobre treinamento intervalado vem do Dr. Stephen Seiler (<http://home.hia.no/~stephens/interval.htm>). Este artigo sobre treinamento intervalado e outro sobre o curso temporal das adaptações de treinamento (<http://home.hia.no/~stephens/timecors.htm>) contêm as sementes da forte dependência do CrossFit no treinamento intervalado. O artigo sobre o curso temporal das adaptações de treinamento explica que existem três ondas de adaptação ao treinamento de resistência. A primeira onda é o aumento do consumo máximo de oxigênio. A segunda é o aumento do limiar de lactato. A terceira é o aumento da eficiência. No conceito CrossFit, estamos interessados em maximizar as adaptações da primeira onda e adquirir a segunda sistematicamente através de múltiplas modalidades, incluindo o treinamento com pesos, evitando completamente as adaptações da terceira onda. As adaptações da segunda e terceira ondas são altamente específicas para a atividade em que são desenvolvidas e são prejudiciais à aptidão ampla que defendemos e desenvolvemos. Uma compreensão clara deste material nos levou a defender o treinamento de alta intensidade regularmente em tantas modalidades de treino quanto possível, através de esforços e intervalos amplamente anaeróbicos, enquanto evitamos deliberada e especificamente a eficiência que acompanha o domínio de uma única modalidade. É inicialmente irônico que esta seja nossa interpretação do trabalho do Dr. Seiler, pois não era sua intenção, mas quando nossa busca pela competência física ideal é vista à luz do objetivo mais específico do Dr. Seiler de maximizar o desempenho de resistência, nossa interpretação é poderosa.

O trabalho do Dr. Seiler, incidentalmente, deixa claro o equívoco de assumir que o trabalho de resistência é mais benéfico para o sistema cardiovascular do que o trabalho intervalado de alta intensidade. Isso é muito importante: com o treinamento intervalado, obtemos todos os benefícios cardiovasculares do trabalho de resistência sem a perda associada de força, velocidade e potência.

Ginástica

Nosso uso do termo “ginástica” inclui não apenas o esporte competitivo tradicional que vemos na TV, mas todas as atividades como escalada, ioga, calistenia e dança, onde o objetivo é o controle do corpo. É nesse conjunto de atividades que podemos desenvolver força extraordinária (especialmente na parte superior do corpo e tronco), flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade e precisão. De fato, o ginasta tradicional não tem igual no desenvolvimento dessas habilidades.

O CrossFit utiliza barras paralelas curtas, colchonetes, argolas, barras de tração e mergulho, e uma corda de escalada para implementar nosso treinamento de ginástica. (Veja o CrossFit Journal, setembro de 2002, “The Garage Gym” para equipamentos e fornecedores recomendados.)

O ponto de partida para a competência em ginástica está nos movimentos calistênicos bem conhecidos: barras, flexões, mergulhos e subida na corda. Esses movimentos devem formar o núcleo do seu trabalho de força na parte superior do corpo. Estabeleça metas para atingir marcos como 20, 25 e 30 barras; 50, 75 e 100 flexões; 20, 30, 40 e 50 mergulhos; 1, 2, 3, 4 e 5 subidas consecutivas na corda sem qualquer uso de

Todo treino deve incluir movimentos de ginástica/calisthenia que você já domina e outros que está desenvolvendo. Muitos fundamentos da ginástica exigem grande esforço e frustração – e tudo bem. O retorno é incrível e os elementos mais desafiadores são os mais benéficos, mesmo antes de você alcançar um mínimo de competência.

Levantamento de Peso

"Levantamento de Peso" em vez de "levantamento de peso", duas palavras, e "treinamento de peso" refere-se ao esporte olímpico, que inclui o "arremesso" e o "arranco". O levantamento olímpico desenvolve força (especialmente nos quadris), velocidade e potência como nenhum outro treino. Pouca gente sabe que ele também exige bastante flexibilidade. Os atletas de levantamento olímpico são tão flexíveis quanto qualquer outro.

Os benefícios do levantamento olímpico não se limitam à força, velocidade, potência e flexibilidade. O arremesso e o arranco também desenvolvem coordenação, agilidade, precisão e equilíbrio, e em grande medida. Esses levantamentos são tão complexos e desafiadores quanto qualquer movimento esportivo. Ter uma competência moderada neles melhora o desempenho em qualquer esporte.



Em Forma ou Grotesco?

Os levantamentos olímpicos são baseados no levantamento terra, arremesso, agachamento e impulso. Esses movimentos são o ponto de partida para qualquer programa sério de treinamento de força. Na verdade, devem ser o núcleo do seu treinamento de resistência ao longo da vida.

Por que o levantamento terra, arremesso, agachamento e impulso? Porque esses movimentos provocam uma forte resposta neuroendócrina. Ou seja, eles alteram você hormonal e neurologicamente. As mudanças que ocorrem através desses movimentos são essenciais para o desenvolvimento atlético. Grande parte do desenvolvimento que ocorre como resultado do exercício é sistêmico e um resultado direto das mudanças hormonais e neurológicas.

Roscas, elevações laterais, extensões de perna, flexões de perna, abduções e outros movimentos de musculação não têm lugar em um programa sério de força e condicionamento principalmente porque têm uma resposta neuroendócrina reduzida. Uma característica distinta desses movimentos relativamente inúteis é que não têm análogos funcionais no dia a dia e trabalham apenas uma articulação de cada vez. Compare isso com o levantamento terra, arremesso, agachamento e impulso, que são movimentos funcionais e multiarticulares.

Inicie sua carreira no levantamento de peso com o levantamento terra, arremesso, agachamento e impulso, depois introduza o "arremesso" e o arranco. Existem muitas fontes excelentes para aprender o levantamento terra, arremesso, agachamento e impulso, mas para o arremesso e o arranco conhecemos apenas uma fonte excepcional: algumas fitas de vídeo produzidas pela World Class Coaching

LLC (<http://www.worldclasscoachingllc.com/>). Essas fitas são a melhor instrução disponível em qualquer lugar, tão boas quanto qualquer fita instrucional que já vimos sobre qualquer assunto. Muito do material nas fitas, tanto em termos de pedagogia quanto de compreensão técnica, é exclusivo dos produtores. Você precisa das duas fitas, "O Arranco" e "O Arremesso".

Muito do melhor material de treinamento de peso na Internet é encontrado em sites de "powerlifting". O powerlifting é o esporte de três levantamentos: supino, agachamento e levantamento terra. O powerlifting é um excelente começo para um programa de levantamento, seguido mais tarde pelo mais dinâmico arremesso e impulso e, finalmente, o "arremesso" e o "arranco".

Os movimentos que estamos recomendando são muito exigentes e atléticos. Como resultado, mantêm os atletas interessados e intrigados, enquanto os exercícios típicos oferecidos na maioria das academias (movimentos de musculação) geralmente entediam os atletas. Levantamento de peso é esporte; treinamento de peso não é.

O CrossFit Journal é uma revista distribuída eletronicamente (e-zine por e-mail) publicada mensalmente por www.crossfit.com, documentando um método comprovado de alcançar um condicionamento físico de elite.

Para informações sobre assinatura, acesse: <http://www.crossfit.com/shop/enter.html>, ou Envie um cheque ou ordem de pagamento no valor de \$25 para: CrossFit
P.O. Box 2769
Aptos CA 95001

“...esforce-se para desfocar as distinções entre “cardio” e treino de força. A natureza não respeita essa distinção.”

Todo treino, toda rotina tem em sua estrutura um plano para suas limitações. Se você só faz treino de força com poucas repetições, não vai desenvolver a resistência muscular localizada que poderia ter. Se faz apenas altas repetições, não ganhará a mesma força ou potência que teria com poucas repetições. Há vantagens e desvantagens em treinar devagar, rápido, com peso alto, peso baixo, “cardio” antes, cardio depois, etc.

Para o condicionamento físico que buscamos, cada parâmetro sob seu controle deve ser ajustado para ampliar o estímulo ao máximo. Seu corpo só responde a um estresse incomum; a rotina é inimiga do progresso e da adaptação ampla. Não se prenda a repetições altas ou baixas, descansos longos ou curtos, mas busque variedade (<http://www.cbass.com/EvolutionaryFitness.htm>).

Então, o que devemos fazer? Trabalhar para se tornar um melhor levantador de peso, ginasta mais forte, e remador, corredor, nadador, ciclista mais rápido é a resposta. Há infinitos treinos que trazem resultados.

Geralmente, descobrimos que três dias de treino e um de descanso permitem uma sustentabilidade máxima em intensidades máximas. Um de nossos padrões favoritos é aquecer e depois fazer de três a cinco séries de três a cinco repetições de um levantamento fundamental em um ritmo moderadamente confortável, seguido por um circuito de dez minutos de elementos de ginástica em um ritmo acelerado e, finalmente, terminar com dois a dez minutos de condicionamento metabólico de alta intensidade. Não há nada sagrado nesse padrão. A magia está nos movimentos, não na rotina. Seja criativo.

Outro favorito é misturar elementos de ginástica e levantamento de peso em duplas que proporcionam um desafio metabólico intenso. Um exemplo seria realizar cinco repetições de um agachamento com peso moderado seguidas imediatamente por uma série de máximo de repetições de barras, repetidas de três a cinco vezes.

Em outras ocasiões, pegamos cinco ou seis elementos equilibrados entre levantamento de peso, condicionamento metabólico e ginástica e os combinamos em um único circuito que fazemos três vezes sem pausa.

Podemos criar rotinas assim para sempre. Na verdade, nossos arquivos (<http://www.crossfit.com/misc/arc.html>) contêm quatro ou cinco centenas

de treinos diários conscientemente misturados e variados dessa maneira. Consultá-los lhe dará uma ideia de como misturamos e modulamos nossos elementos-chave.

Não mencionamos aqui nossa inclinação por saltos, kettlebells, levantamento de objetos estranhos e trabalho em circuito de obstáculos. O tema recorrente de funcionalidade e variedade claramente sugere a necessidade e validade de sua inclusão.

Finalmente, esforce-se para desfocar as distinções entre “cardio” e treino de força. A natureza não respeita essa distinção ou qualquer outra, incluindo nossas dez adaptações físicas. Usaremos pesos e treinamento pliométrico para provocar uma resposta metabólica e corridas para melhorar a força.



Forte, magra, capaz em uma ampla gama de atividades atléticas - Eva Twardokens, Campeã Olímpica de Esqui dos EUA

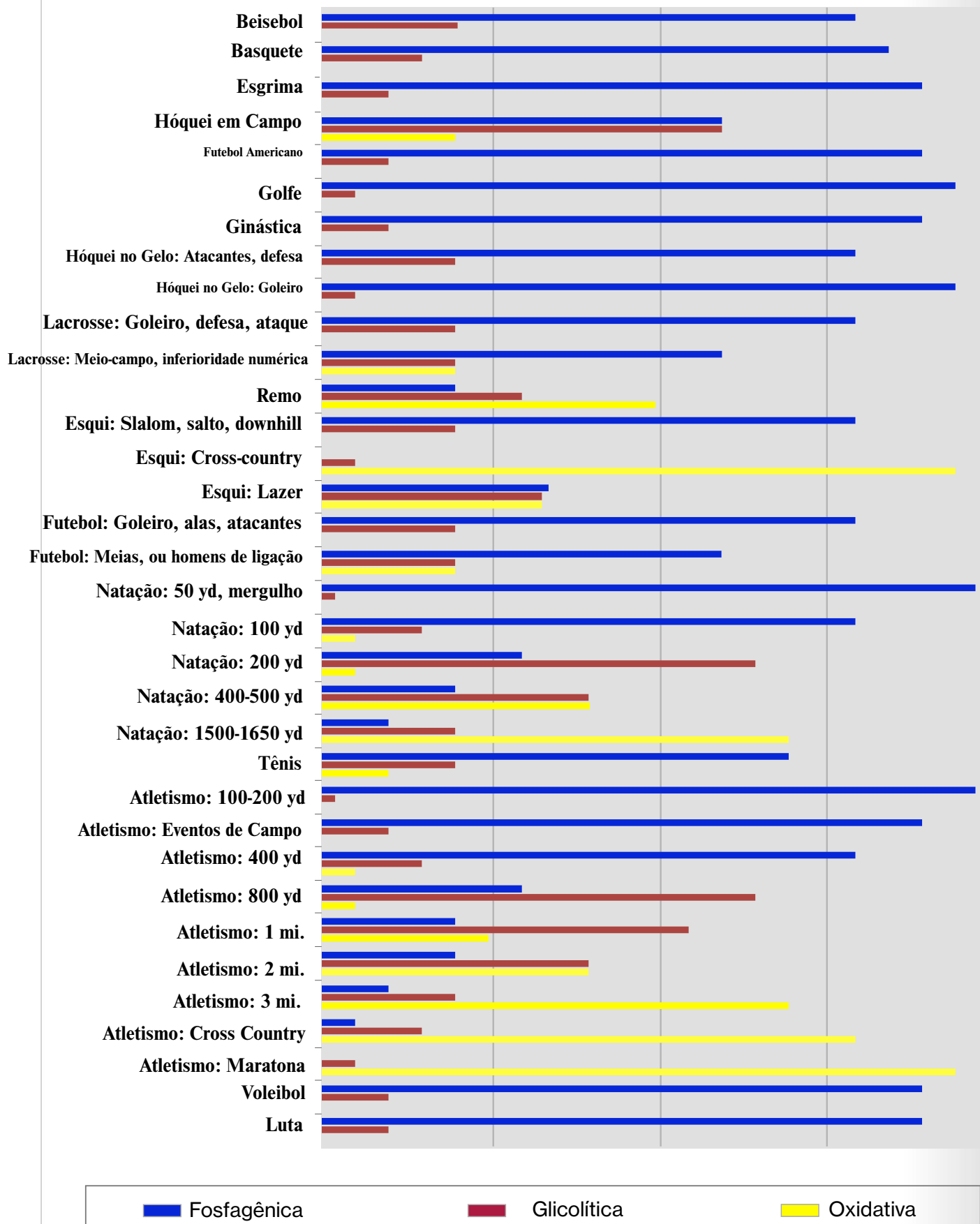
Escalabilidade e Aplicabilidade

É comum questionar a aplicabilidade de um regime como o do CrossFit para populações mais velhas e desconditionadas. As necessidades de um atleta olímpico e de nossos avós diferem em grau, não em tipo. Um busca domínio funcional e o outro, competência funcional. Ambos se manifestam através dos mesmos mecanismos fisiológicos.

Usamos as mesmas rotinas para idosos com problemas cardíacos e lutadores de MMA próximos de competições transmitidas. Ajustamos carga e intensidade, mas não mudamos os programas.

Recebemos pedidos de atletas de todos os esportes em busca de um programa de força e condicionamento específico. Bombeiros, jogadores de futebol, triatletas, boxeadores e surfistas querem programas que atendam suas necessidades específicas. Reconhecemos que cada esporte tem suas particularidades, mas a maioria dos treinamentos específicos tem sido ineficaz. A necessidade de especificidade é quase completamente atendida pela prática regular do esporte, e não no ambiente de força e condicionamento. Nossos agentes de segurança, esquiadores, ciclistas de montanha e donas de casa alcançaram sua melhor forma com o mesmo regime.

Percentual Típico de Tempo de Treinamento em Cada Via para Vários Esportes





"vai te deixar no chão"

O Jornal do CrossFit

© 2002 Todos os direitos reservados

O Muscle-up

O muscle-up é surpreendentemente difícil de realizar, incomparável para desenvolver a força da parte superior do corpo, uma habilidade essencial para a sobrevivência e, incrivelmente, quase desconhecido.

Esse movimento te leva debaixo de algo para cima. Deixe sua imaginação fluir.

Embora inclua uma puxada e um dip, sua força não vem de nenhum dos dois. O coração do muscle-up é a transição da puxada para o dip: aquele momento agonizante em que você não sabe se está em cima ou embaixo.

Esse momento, a transição, pode durar de frações de segundos a vários segundos. Em velocidades lentas e deliberadas, o muscle-up impõe um custo físico e psicológico justificado apenas por seus benefícios. Nenhum outro movimento oferece a mesma força para a parte superior do corpo. Ponto final.

Essa combinação impressionante de puxada e dip dá ao exercício vantagens que o colocam acima de exercícios fundamentais como a barra fixa, a corda, os dips, as flexões e até mesmo o poderoso supino.

Nós fazemos nossos muscle-ups em anéis principalmente porque é o lugar mais difícil possível.

Aqui está como fazer um muscle-up em anéis:

1. Pendure-se com uma pegada falsa
2. Puxe os anéis em direção ao seu peito ou "puxada"
3. Role o peito sobre a parte inferior dos anéis
4. Empurre para sustentar ou "dip"

É tão simples quanto isso. As etapas 1 e 3 são aquelas onde você terá dificuldades, se tiver.

De uma pegada normal, role a parte carnuda da mão sobre o anel, deixando o polegar do lado inicial até que o pulso oposto ao polegar esteja em contato total com o anel: isso é uma pegada falsa. Isso encurta o antebraço, melhorando muito a força.

A pegada falsa é difícil simplesmente porque é uma sensação estranha o suficiente para que o iniciante raramente acredite que é isso que se espera dele.

Sem pegada falsa, sem muscle-up. Quando um atleta não consegue fazer, 50% das vezes é porque ele tem muita mão do lado do polegar do anel. Essa parte é realmente muito, muito fácil. Por outro lado, rolar o peito sobre a parte inferior dos anéis é muito, muito difícil.

Aqui estão algumas dicas para rolar o peito sobre a parte inferior dos anéis.

1. Avance seu nariz o máximo possível acima dos anéis
2. Mova seus cotovelos debaixo para frente de você a cima e atrás de você



3. Mantenha os anéis o mais próximo possível do corpo.
4. Contraia os abdominais.
5. Faça o polegar seguir uma linha da clavícula até a axila, logo acima do mamilo.

No final, nada disso realmente ajuda; você precisa insistir até conseguir.

Supondo que a pegada esteja correta - você saberá se tiver hematomas profundos no pulso oposto ao polegar - há outros dois obstáculos comuns para o muscle-up.

Primeiro, não ter força suficiente. Aqui está o teste: se você consegue fazer quinze boas barras e quinze bons mergulhos, então você está forte o suficiente. Se não, trabalhe nesses exercícios até conseguir fazer o muscle-up.

Se você consegue fazer as barras e os mergulhos, sua pegada está boa (você tem pulsos machucados) e ainda não consegue passar pelos anéis, então ou está deixando os anéis se afastarem do corpo ou não está se esforçando o suficiente.

O muscle-up fica notavelmente mais difícil a cada centímetro que o anel se afasta do corpo. Mantenha os anéis o mais perto possível do corpo. Só um amigo pode lhe dizer se eles estão se afastando. Normalmente, quem está lutando não percebe onde está.

Por mais estranho que pareça, não se esforçar o suficiente é comum mesmo entre os atletas mais experientes. Não desista até lutar por dez segundos com os anéis no peito. Essa parte é bem difícil.

Quão difícil? Na verdade, nem tanto. Os movimentos de ginástica são classificados de "A" a "E", "A" sendo o mais fácil e "E" o mais difícil. O muscle-up é um movimento de categoria "A". É isso, o mais fácil. Então é fácil para ginastas e quase impossível para quase todo mundo.

Mas, uma vez que você consegue, qualquer coisa que você possa segurar com os dedos, você consegue superar. Você poderá pular para alcançar algo, segurá-lo com apenas dois dedos, puxar mais dois, subir até a pegada falsa e, "bum!" - você está por cima. As aplicações militares, policiais e de bombeiros são óbvias demais para mencionar.

Menos óbvias são as aplicações marciais, onde alternar entre puxar e empurrar de ângulos incômodos é rotineiro. Nossos praticantes de Jiu-jitsu reconhecem imediatamente a utilidade da força ao longo dessas linhas corporais, assim como a força e a vantagem da pegada falsa.

Você pode ajudar no muscle-up com um empurrão suave sob as nádegas durante a transição. É importante que o assistente empurre gentilmente e diretamente para cima. As pernas do atleta geralmente estarão



1. Note a "pegada falsa". Sem ela, você não tem chance



5. Observe a migração do cotovelo da ponta para baixo e para a frente, depois para trás e ligeiramente para cima.



2. As mãos se juntam ao longo do esterno até abaixo das clavículas, onde se separam e vão em direção às axilas.



6. Observe que Lloyd Lewis se inclina para frente durante a transição e coloca o nariz acima dos anéis.



3. Quanto mais próximos os anéis estiverem do corpo, mais fácil é o exercício.



7. A cabeça se move do olhar para frente, depois para baixo, e depois para cima.



4. Note a rotação dos anéis de planos adjacentes em dois planos paralelos para paralelos em um plano, depois para anéis paralelos em dois planos através de uma rotação de 180 graus.



8. Não é óbvio, mas o muscle-up envolve uma contração abdominal bastante forte que "escava" o tronco. Isso torna o movimento dos anéis muito mais fácil. O movimento nos lembra de evitar um discurso "alto por dentro"

ajuste-se para uma posição quase sentada para facilitar uma força "para cima" em vez de "para fora".

Um bom treino seria para dois atletas, independentemente da habilidade no muscle-up, alternando entre ajudar e praticar em séries de cinco repetições. Trinta muscle-ups, cada um concluído até a posição final, é um ótimo exercício para a maioria. Cinquenta são suficientes até para os mais experientes.

Se você ainda não tem argolas, é hora de agir. Existem opções para todos os orçamentos e academias. Consulte o "Guia de Compra de Argolas".

As argolas costumavam ser parte essencial das academias. Surpreendentemente, esse equipamento ideal para fortalecer a parte superior do corpo caiu em desuso devido a novas tendências e desdém por equipamentos exigentes ou técnicos.

Ajude a reverter essa tendência e você colherá grandes benefícios. Portanto, compre argolas, instale-as e comece com o muscle-up.



Garth Taylor usa um "Arnês Delta No-Tangle, estilo colete" da Sala (651.388.8282) conectado no topo a um sistema de polias com uma razão de 4:1 da Harken. Isso permite uma assistência quase perfeita: a linha de ação permanece inalterada com a assistência (comparar com Loyd Lewis).

Ao ajudar no muscle-up, o essencial é oferecer apoio suave e lento durante a transição. O desafio é manter o atleta em movimento durante a transição, mas de forma lenta. O colete da Sala e o sistema de polias oferecem um método que não altera a linha de ação e proporciona um excelente feedback tátil ao assistente. Com esse método, você pode ajudar perfeitamente sem nem mesmo olhar para o atleta: o ponto crítico é facilmente sentido.



CrossFit

JOURNAL ARTIGOS

Índice Glicêmico

Greg Glassman

Há várias décadas, uma ciência e política duvidosas uniram-se para criar o que é, sem dúvida, um dos maiores equívocos na história da ciência: a dieta de baixo teor de gordura. Esta moda custou milhões de mortes desnecessárias e sofrimento devido a doenças cardíacas, diabetes e, ao que tudo indica, uma série de cânceres e outras doenças crônicas debilitantes.

Gary Taubes, o renomado escritor de ciência, escreveu dois artigos brilhantes e muito respeitados sobre este assunto. O primeiro foi publicado na Science Magazine em 1999 e o segundo no New York Times, neste verão (7 de julho de 2002).

Uma nova era está surgindo na nutrição: uma onde o vilão não é a gordura da dieta, mas o consumo excessivo de carboidratos, especialmente os refinados ou processados. Na verdade, há uma crescente conscientização de que o excesso de carboidratos desempenha um papel dominante em doenças crônicas como obesidade, doenças cardíacas coronárias, muitos tipos de câncer e diabetes. Esta compreensão vem diretamente da pesquisa médica atual. Surpreendentemente, a percepção quase universal de que a gordura é a principal culpada pela obesidade não tem base científica. (Ver Taubes, acima.)

Existe uma série de dietas populares e livros sobre dietas baseados na diminuição do consumo de carboidratos. A maioria deles é excelente.

Entre estes livros estão Enter the Zone, de Barry Sears, Protein Power, de Michael e Mary Dan Eades, Dr. Atkins' Diet Revolution, de Robert Atkins, The Paleo Diet, de Loren Cordain, e The Carbohydrate Addict's Diet, de Heller. Cada um deles é um relato honesto e preciso dos efeitos da dieta de baixo teor de gordura e oferece um regime racional e eficaz para evitar problemas alimentares. Para os mais técnicos, o mecanismo pelo qual o excesso de carboidratos causa doenças é conhecido como hiperinsulinemia. Hiperinsulinemia é a elevação crônica e aguda da insulina como resultado do consumo habitual de carboidratos em excesso.

A lista de problemas associados à hiperinsulinemia é impressionante e continua crescendo. Recentemente, o câncer colorretal foi adicionado à lista provável de doenças mediadas por hiperinsulinemia. As evidências que ligam o consumo excessivo de carboidratos à hiperinsulinemia e doenças cardíacas coronárias são convincentes, se não esmagadoramente persuasivas.

Além disso, o consumo excessivo de carboidratos pode em breve ser relacionado ao Alzheimer, envelhecimento, cânceres e outras doenças por meio de um processo chamado glicação. De qualquer forma, uma busca no Google por "hiperinsulinemia" revela centenas de problemas ligados a este desarranjo metabólico. A conscientização crescente sobre as consequências do aumento do açúcar no sangue é uma das vias mais promissoras de avanço médico hoje.

Embora assustadoras, as doenças causadas pela hiperinsulinemia podem ser facilmente evitadas minimizando o consumo de carboidratos, especialmente aqueles que elevam significativamente o açúcar no sangue e, consequentemente, os níveis de insulina.

Há uma medida única de carboidratos que fornece exatamente esta informação: o índice glicêmico. O índice glicêmico é simplesmente uma medida da propensão de um alimento a aumentar o açúcar no sangue. Evite alimentos com alto índice glicêmico e você evitará muitos, senão a maioria, dos problemas associados à dieta.

David (Rick) Mendosa publicou um dos índices glicêmicos mais completos disponíveis, com uma lista de mais de 750 alimentos comuns.

1 de 2

Índice Glicêmico

...continuação

itens que fornecem valores com base na pontuação de 100 da glicose.

Podemos tornar essa lista mais útil e prática dividindo os alimentos comuns em dois grupos: um de alimentos de alto índice glicêmico, os “ruins”, e outro de alimentos de baixo índice glicêmico, os “bons”. Essa é a lógica por trás da Lista de Compras do CrossFit, à direita.

Você pode notar que os alimentos “bons” geralmente incluem carnes, vegetais, frutas, nozes e sementes, enquanto os alimentos ruins englobam muitos alimentos processados ou fabricados. Existem algumas exceções notáveis, mas essa tendência é certamente instrutiva.

Alimentos de alto índice glicêmico, ou “ruins”, são tipicamente alimentos ricos em amido, doces ou processados, como pão, macarrão, arroz, batata, grãos e sobremesas.

Muitos observadores apontaram que alimentos de baixo índice glicêmico têm vida útil limitada e são encontrados na periferia do supermercado, enquanto os alimentos de alto índice glicêmico duram mais e estão geralmente nos corredores internos.

Embora essa abordagem simplifique muita da ciência nutricional, ela tem o poder de oferecer quase todos os benefícios de regimes mais detalhados e elaborados, como os de Sears, Eadeses, Cordain, Atkins e Hellers. Coma mais alimentos “bons” e menos alimentos “ruins” e você obterá muito do que os planos alimentares mais responsáveis oferecem. Muitos de nossos amigos e clientes transformaram radicalmente sua saúde com essa única ferramenta.

Alimentos “Bons” Baixo Índice Glicêmico		Alimentos “Ruins” Alto Índice Glicêmico	
Água	Maça	Abóbora Bolota	Cereal
Aveia	Uvas	Feijão Cozido	Amido de Milho
Ovos	Ameixa	Beterrabas	Croissant
Suplemento de Proteína	Camarão	Feijão-Fradinho	Croutons
Manteiga de Amendoim	Maionese	Abóbora Butternut	Rosquinha
Tahine	logurte Natural	Cenouras Cozidas	Muffin Inglês
Azeitonas	Carne Fatiada	Milho	Granola
Carne de Vaca	Presunto	Batata Frita	Grits
Queijo	Leite de Soja	Abóbora Hubbard	Torrada Melba
Molho de Tomate	Spirulina	Feijão-Lima	Muffin
Feijão Preto	Tempeh	Pastinaca	Macarrão
Feijão Vermelho	Substituto de Ovo	Ervilhas	Aveia Instantânea
Peru Moído	Óleo	Feijão Pinto	Panqueca
Salsicha de Soja	Amendoins	Batata	Pipoca
Frango	Peixe-Espada	Feijão Refrito	Arroz
Salsicha de Peru	Bife de Atum com	Batata Doce	Pães
Salmão	Molho de Tomate	Nabo	Casquinha de Taco
Peru	Espinafre	Banana	Tortilla
Atum em Lata	Cenouras	Cranberries	Macarrão Udon
Frango em Lata	Laranja	Tâmaras	Waffle
Hambúrgueres de Soja	Pera	Figo	Molho Barbecue
Queijo Cottage	Abacaxi	Goiaba	Ketchup
Amêndoas	Couve-de-Bruxelas	Manga	Molho de Coquetel
Nozes Macadâmia	Berinjela	Mamão	Mel
Abacate	Chucrute	Ameixas Secas	Geleia
Tofu	Cachorros-Quentes	Passas	Açúcar
Tomate	Grão-de-Bico	Suco de Fruta	Xarope de Bordo
Alface	Cordeiro	Suco de Vegetal	Molho Teriyaki
Cebola	Porco	Bagel	Chocolate
Cogumelos	Picles de Endro	Biscoito	Chips de Milho
Pepino	Soja	Farinha de Rosca	Sorvete
Mirtilos	Aspargos	Pão	Batata Chips
Leite	Melão	Molho para Bife	Pretzels
Brócolis	Morangos	Bulgur	Biscoitos Salgados
Abobrinha	Pêssego	Relish Doce	Melado



"te derrubar"

Le

Jornal do Crossfit

Estratégias para um 2K de Sete Minutos no Remo Concept II

Nosso objetivo aqui é mostrar como uma meta simples, como remar dois mil metros em sete minutos, pode ser abordada de forma sistemática e deliberada a partir de vários métodos, além de incentivar uma reflexão semelhante em outras etapas de condicionamento físico.

Ajuste o ergômetro para dois mil metros, reme e anote o tempo. Repetindo regularmente, o tempo para percorrer os dois mil metros diminuirá. Com o tempo, você poderá passar dos sete minutos e se tornar um dos "melhores remadores". Esta é uma abordagem comum para treinar o 2K em 7 minutos no remo.

Vamos considerar outra abordagem. Defina o remo para sete minutos e reme, anotando a distância no final. Aos poucos, a distância para os sete minutos aumentará. Com o tempo, você poderá ultrapassar os dois mil metros e se tornar um dos "melhores remadores".

As duas abordagens, "prioridade na distância versus prioridade no tempo", representam processos distintos, mas convergentes, para alcançar o 2K em 7.

Essas duas abordagens sugerem uma terceira: manter o ritmo constante pelo maior tempo ou distância possível. Com o foco na "prioridade do ritmo", você mantém o ritmo de 500 metros a 1:45 e anota quando o ritmo médio cai abaixo de 1:45, seja em termos de tempo ou distância. Eventualmente, você pode manter o ritmo médio de 1:45 por 500 metros durante sete minutos, tornando-se novamente um dos "melhores remadores".

Três caminhos diferentes para o mesmo objetivo – dois mil metros em sete minutos. Cada método ocorre em intensidades e tempos distintos, e em termos bioenergéticos, treinam de forma cruzada para o objetivo singular de 2K/7. (A ordem de intensidade crescente é "prioridade na distância", "prioridade no tempo" e "prioridade no ritmo".)

Três caminhos metabolicamente distintos, mas convergentes para o objetivo de sete minutos, oferecem uma grande vantagem psicológica e fisiológica em relação a qualquer uma das abordagens individuais.

Um pouco mais complexo, mas extremamente eficaz, seria uma abordagem intervalada onde os dois mil metros são remados em dez intervalos de 42 segundos. Configure o remo para intervalos de 42 segundos de trabalho seguidos de 30 segundos de descanso. Se você remar 10 desses intervalos e percorrer 200 metros em cada um, você terá experimentado o 2K no ritmo de sete minutos com a vantagem de nove pausas de 30 segundos que pararam o cronômetro.

Na próxima tentativa, você pode ajustar o descanso para apenas 25 segundos, mantendo o trabalho em 42 segundos, e ver se consegue percorrer 200 metros em cada um dos dez intervalos. Você remou novamente o 2K no ritmo de sete minutos, mas desta vez reduziu seu tempo de descanso em 45 segundos.

Sempre que você conseguir percorrer 200 metros em cada um dos dez intervalos, pode reduzir o tempo de descanso em 5 segundos no próximo treino. Eventualmente, você poderá eliminar o tempo de descanso. Neste ponto, você alcançou os 2.000 metros/7, desta vez pela abordagem intervalada.

Aqui está outro programa de intervalos para o 2K/7. Comece com 42 intervalos de 10 segundos cada um, seguidos de trinta segundos de descanso. Se você conseguir percorrer 48 metros em cada um dos 42 intervalos, na próxima sessão de treino, tente 35 intervalos de 12 segundos cada um, seguidos de trinta segundos de descanso. Se conseguir percorrer 57 metros em cada um dos 35 intervalos, então está pronto.

pronto para a próxima etapa onde a duração do esforço aumenta, o número de intervalos diminui e o descanso permanece em trinta segundos. A tabela a seguir mostra a progressão de fácil para difícil.

Número de intervalos	Duração do esforço (segundos)	Duração do descanso (segundos)	Metros por intervalo	Tempo total do treino (min:seg)
42	10	30	48	27:30
35	12	30	57	24
30	14	30	67	21:30
28	15	30	71	20:30
21	20	30	95	17
20	21	30	100	16:30
15	28	30	133	14
14	30	30	143	13:30
12	35	30	166	13
10	42	30	200	11:30
7	60	30	286	10
6	70	30	333	9:30
5	84	30	400	9
4	105	30	500	8:30
3	140	30	667	8
2	210	30	1000	7:30

Mais importante do que os detalhes de qualquer método é a variedade ou alcance dos estímulos para atingir seu objetivo. Você está limitado apenas pela sua imaginação e determinação. Cada abordagem única adiciona um benefício especial à sua estratégia geral.

Esse objetivo específico de dois mil metros em sete minutos é um marco significativo no desenvolvimento de um atleta. O Concept II Rowing Ergometer é especialmente adequado para treinos intervalados devido à sua consola maravilhosamente flexível, permitindo ajustes personalizados para os intervalos. Contudo, não perca de vista a lição mais ampla das metodologias incrementais, metabolicamente distintas e convergentes que contribuem para uma estratégia eficaz de sucesso.



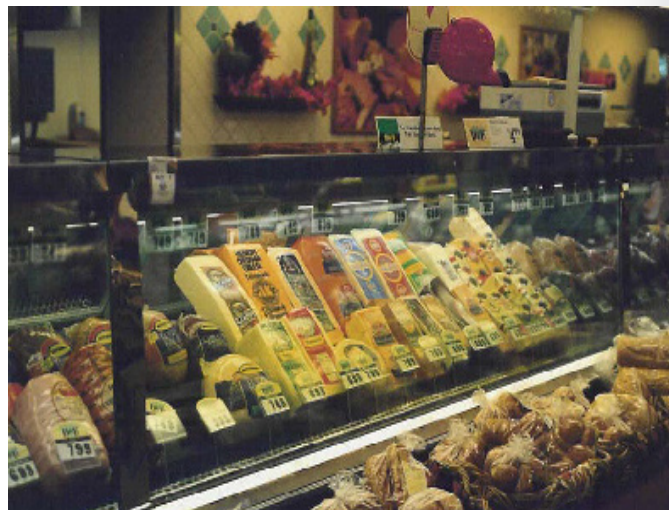
"desorganizar você"

○ *Diário do CrossFit*

Comida rápida

Uma das justificativas mais comuns para uma alimentação inadequada é estar "ocupado demais para comer bem." À primeira vista, isso pode parecer lógico. Há muitas coisas para as quais estamos realmente ocupados. Parece razoável que existam mais coisas para as quais não temos tempo do que aquelas para as quais temos, já que há infinitas possibilidades, mas apenas um número finito pode ser experimentado.

Mas como comer não é opcional, a questão importante não é quanto tempo leva para comer bem, mas sim se comer bem demora mais do que comer mal. Pensamos que um experimento era necessário.



Enviamos duas equipes na hora do almoço. O time A, o time "ocupado demais para comer bem," foi ao Dairy Queen e o time B, o time "não tão ocupado para comer bem," foi ao supermercado local, "Nob Hill Foods."

O restaurante fica bem em frente ao supermercado, então as diferenças no tempo de viagem não influenciaram o cronômetro dos dois métodos.

Instruímos nossa equipe "ocupada demais para comer bem," o time A, a pedir uma refeição que não fosse "adequada," simplesmente porque o time "ocupado demais para comer bem" não "come bem" por definição. Acreditamos que mesmo o pior restaurante pode melhorar com melhores escolhas, mas isso é assunto para outro artigo.

O time B foi instruído a escolher pela nutrição e conveniência.

Novamente, nossa principal preocupação era o tempo até ser servido, pois estamos testando o argumento de que comer mal é mais rápido do que comer bem. Mas não pudemos evitar perguntar, quais são as diferenças de custo e quão significativas podem ser as escolhas nutricionais?

A equipe de fast food, o time A, que estava ocupada demais para comer bem, conseguiu sua refeição em 17 minutos e 45 segundos desde que saiu da academia até ter a comida em mãos.

A equipe do supermercado, o time B, que tinha tempo extra para comer bem, conseguiu sua refeição em 14 minutos e 23 segundos, vencendo os ocupados por 3 minutos e 22 segundos.

A comida rápida - Dairy Queen - foi um hambúrguer duplo com queijo, batatas grandes e um milkshake de chocolate. O custo foi de \$6.12.

A refeição do supermercado - Nob Hill Foods - foi 6 onças de peito de peru do balcão de frios, duas maçãs Fuji e 1 onça de castanhas de caju torradas. O custo foi de \$5.39, superando o Dairy Queen por 73 centavos.





"Boa Comida"



"Comida Ruim"



Escolha do Degustador



"desajustar-se"

LA *Revista CrossFit*

© 2002 Todos os direitos reservados

Clínica de Agachamentos

Por que fazer agachamentos?

O agachamento é essencial para o seu bem-estar. Pode melhorar significativamente seu desempenho atlético e manter seus quadris, costas e joelhos em bom estado e funcionamento em seus anos de idade mais avançada.

Não apenas o agachamento não prejudica os joelhos, como também é surpreendentemente reabilitador para joelhos sensíveis, danificados ou delicados. Na verdade, se você não faz agachamentos, seus joelhos não estão saudáveis, independentemente de estarem livres de dor ou desconforto. Isso também é verdade para os quadris e a coluna.



O agachamento não é mais uma invenção de um treinador do que o soluço ou o espirro. É uma parte vital, natural e funcional do nosso ser.

Na sua posição mais baixa, o agachamento é a postura natural para sentar (cadeiras não fazem parte da nossa composição biológica), e levantar-se do agachamento até ficar de pé é o método biomecanicamente correto para levantar-se.

A maioria das pessoas no mundo se senta não em cadeiras, mas em posição de cócoras. As refeições, cerimônias, conversas, reuniões e até mesmo a defecação são realizadas sem cadeiras ou assentos. Apenas no mundo industrializado encontramos a necessidade de cadeiras, sofás, bancos e banquinhos, o que leva a uma perda de funcionalidade que contribui enormemente para a decrepitude.

Frequentemente, encontramos pessoas a quem o médico ou quiroprático disse para não fazerem agachamentos. Em quase todos os casos, isso é pura ignorância por parte do profissional. Quando se pergunta a um médico que não gosta de agachamentos, "como seu paciente deveria se levantar do vaso sanitário?" eles ficam sem palavras.

De maneira igualmente desinformada, ouvimos treinadores e profissionais de saúde sugerirem que o joelho não deve dobrar mais de 90 graus. É divertido pedir aos defensores dessa opinião que se sentem no chão com as pernas estendidas à frente e depois se levantem sem dobrar as pernas mais de 90 graus. Não é possível fazer isso sem algum movimento forçado e grotesco. A verdade é que levantar-se do chão exige uma força sobre pelo menos um joelho que é substancialmente maior que a do agachamento.

Nossa suposição é que aqueles que aconselham contra o agachamento estão repetindo bobagens que ouviram na mídia ou na academia, ou em sua prática clínica encontraram pessoas que se lesionaram fazendo agachamentos de forma errada.

É completamente possível se machucar fazendo agachamentos incorretamente, mas também é muito fácil tornar o agachamento tão seguro quanto caminhar. No artigo anexo, explicamos como isso é feito.

No mundo esportivo, o agachamento é o exercício por excelência para a extensão do quadril, e a extensão do quadril é a base de todo bom movimento humano. Uma extensão de quadril potente e controlada é necessária e quase suficiente para um atletismo de elite. "Necessária" no sentido de que todos que conhecemos com a capacidade de abrir o quadril explosivamente também podiam correr, saltar, lançar e golpear com uma força impressionante.

Em segundo lugar, mas não menos importante, o agachamento é um daqueles exercícios que provocam uma resposta neuroendócrina potente. O benefício é razão suficiente para incluir esse exercício na sua rotina.

Como Fazer Agachamentos

Aqui estão algumas dicas valiosas para um agachamento sólido. Muitos incentivam comportamentos idênticos.

1. Comece com os pés na largura dos ombros e ligeiramente para fora.
2. Mantenha a cabeça erguida olhando ligeiramente acima do paralelo.
3. Não olhe para baixo de jeito nenhum; o chão está apenas na visão periférica.
4. Acentue o arco normal da curva lombar e depois retire o excesso de arco com os abdominais.
5. Mantenha a região central bem firme.
6. Envie seus glúteos para trás e para baixo.
7. Seus joelhos devem seguir a linha do pé.
8. Não deixe os joelhos se moverem para dentro do pé.
9. Mantenha a maior pressão possível nos calcanhares.
10. Evite ficar na ponta dos pés.
11. Retarde o avanço dos joelhos para frente tanto quanto possível.
12. Levante os braços para fora e para cima enquanto desce.
13. Mantenha o tronco alongado.
14. Envie as mãos o mais longe possível dos seus glúteos.
15. De perfil, a orelha não se move para frente durante o agachamento, desloca-se diretamente para baixo.
16. Não deixe o agachamento simplesmente cair, mas afunde com a ajuda dos flexores do quadril.
17. Não permita que a curva lombar ceda enquanto você se acomoda na parte inferior.
18. Pare quando a dobra do quadril estiver abaixo do joelho: quebre o paralelo com a coxa.
19. Aperte os glúteos e os isquiotibiais e levante-se sem inclinar-se para frente ou mudar o equilíbrio.
20. Volte pelo mesmo caminho exato por onde desceu.
21. Use toda a musculatura que puder; não há parte do corpo que não esteja envolvida.
22. Ao levantar, sem mover os pés, exerça pressão para o exterior dos seus pés como se tentasse separar o chão sob seus pés.
23. Ao final do movimento, fique o mais ereto possível.

O Agachamento Livre

Todos os nossos atletas iniciam seus agachamentos com o 'agachamento livre', ou seja, sem qualquer peso adicional além do próprio corpo. Quando falamos de 'agachamento', nos referimos a um agachamento sem carga, apenas com o peso corporal. Para agachamentos com peso, treinamos com agachamentos frontal, traseiro e acima da cabeça, ou ainda o agachamento frontal referindo-se a esses específicos com peso. A segurança e eficácia de treinar com agachamentos frontal, traseiro e acima da cabeça, antes de dominar a variante sem peso, limita o potencial atlético.

Quando o agachamento é considerado dominado? Boa pergunta. Podemos dizer que o agachamento está dominado quando tanto a técnica quanto o desempenho são superiores. Isso sugere que nenhum dos vinte e três pontos anteriores apresenta deficiências e é possível realizar múltiplas repetições rápidas. Nosso padrão favorito para múltiplas repetições rápidas é o Agachamento Tabata (20 segundos de exercício/10 segundos de descanso repetidos 8 vezes) com a série mais fraca entre 18-20 repetições. Não se engane: buscamos 18-20 agachamentos perfeitos em vinte segundos, descansar dez e repetir sete vezes mais, totalizando oito séries.

Os erros mais comuns a evitar são a perda da curvatura lombar na parte inferior, não ultrapassar o plano paralelo com as coxas, curvar o peito e os ombros, olhar para baixo, levantar os calcanhares e não estender completamente o quadril na parte superior. Não pense em agachamentos com peso até que nenhum desses erros te pertença.

Erros Comuns ou Anatomia de um Agachamento Malfeito



Não Atingir o Plano Paralelo



Joelhos que Se Inclinem para Dentro



Cabeça Caída



**Perda de Extensão Lombar
(curvatura das costas - isso
pode ser o pior)**



Ombros Caídos



**Calcanhares
Levantados do Chão**

Um ângulo relativamente pequeno de extensão do quadril (costas retas), embora indique um agachamento de iniciante ou fraco e seja causado por extensores do quadril fracos, não é estritamente considerado um erro desde que a coluna lombar esteja em extensão.

Terapias para Falhas Comuns

Causas de um Agachamento Ruim

1. Glúteos e hamstrings fracos. Os glúteos e hamstrings são responsáveis por uma poderosa extensão de quadril, que é fundamental para o desempenho atlético.
2. Compromisso inadequado, controle fraco e falta de consciência dos glúteos e hamstrings. O caminho para uma extensão de quadril poderosa e eficaz é uma jornada de três a cinco anos para a maioria dos atletas.
3. Tentativa de agachamento com os quadríceps. A dominância da extensão das pernas sobre a extensão do quadril é um grande obstáculo para o desempenho de elite em atletas.
4. Falta de flexibilidade. Com hamstrings muito tensos, você terá problemas. Isso contribui significativamente para a perda da extensão lombar e cair em flexão lombar, o pior erro de todos.
5. Trabalho descuidado, falta de foco. Isso não sairá bem por acaso. Requer um esforço incrível. Quanto mais você trabalhar no agachamento, mais consciência desenvolverá sobre sua complexidade.

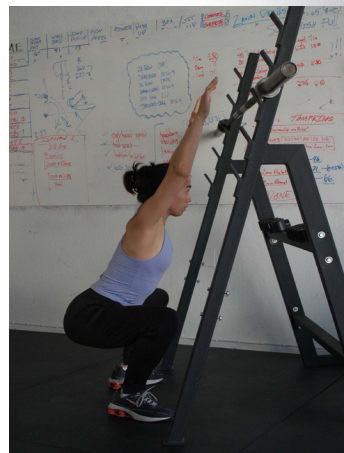


Não Completar o Agachamento - não finalizar a extensão do quadril

Segurando a Barra: Segure uma barra posicionada mais alta e próxima do que você normalmente alcança ao fazer um agachamento, depois ajuste sua postura na parte inferior com o peito, cabeça, mãos, braços, ombros e costas mais altos do que o habitual. Encontre o equilíbrio, solte, repita mais próximo e mais alto, etc. Levante o agachamento (levante a cabeça, peito, ombros e tronco) colocando mais carga nos calcanhares e glúteos/hamstrings. Isso imediatamente te força a uma postura sólida na base, da qual você pode sentir as forças necessárias para se equilibrar em uma boa postura. É um alongamento razoável para os ombros, mas não

tão eficaz quanto o agachamento de arranque. Veja mais abaixo. Esta é uma terapia muito eficaz.

Agachamentos com Caixa: Faça um agachamento até uma caixa de dez polegadas, descanse no fundo sem alterar a postura, depois contraia e levante sem se inclinar para frente. Mantenha uma postura perfeita na base. Esta é uma técnica clássica aperfeiçoada no Westside Barbell Club. Visite seu site e links.



Erros	Causas	Terapias
Não descer o suficiente (não atingir a profundidade necessária)	Extensores de quadril fracos, falta de esforço, dominância dos quadricéps	Agachamentos com pausa, segurar a barra, agachamentos com caixa
Joelhos virando para dentro	Problemas de estabilização do joelho, compensar com quadricéps	Empurre os pés para fora do sapato, tente afastar o chão sob os pés
Cabeça inclinada para baixo	Falta de foco, parte superior das costas fraca, falta de controle na parte superior das costas	Segurar a barra, agachamentos sobre a cabeça,
Perda de extensão lombar	Falta de foco, isquiotibiais tensos, compensar o equilíbrio por fraqueza de glúteos/isquiotibiais	Segurar a barra, agachamentos sobre a cabeça
Ombros caídos	Falta de foco, parte superior das costas fraca, falta de controle na parte superior das costas, ombros tensos	Segurar a barra, agachamentos sobre a cabeça
Calcanhares levantados do chão	Compensar o equilíbrio por fraqueza de glúteos/isquiotibiais	Concentração, segurar a barra
Extensão incompleta do quadril	Compensação, estabelece um padrão neurológico incorreto evitando a parte mais importante do agachamento	Toque de corda

Crossfit

JOURNAL ARTIGOS

Pontuações no Ergômetro & Treinos de Hall da Fama

Greg Glassman

Os tempos no ergômetro de remo são dominados por atletas mais pesados. Confira as classificações do Concept II para pesos leves e pesados em cada distância. Remar no ergômetro é um jogo para os mais pesados!

As razões para isso são uma mistura complexa de física e fisiologia, e as influências variam de um tipo de ergômetro para outro e de distâncias mais curtas para mais longas. Na verdade, a ciência do remo e dos ergômetros oferece uma ótima oportunidade para revisar muita fisiologia básica, física e matemática.

Tim Granger, da Universidade de Cambridge, desenvolveu um algoritmo que nos permite comparar pontuações de remo em diferentes pesos. Existem algumas limitações inerentes, e Tim explica essas em seu site, mas, no geral, este é um método excelente para equilibrar pontuações de remo para que possamos comparar desempenhos.

Por exemplo, usando este algoritmo, descobrimos que um homem de 220 libras (100 kg) com um tempo de 7 minutos em 2.000 metros equivale a um homem de 165 libras (75 kg) remando 7:30 em 2.000 metros.

É importante notar que o Dr. Granger desenvolveu este algoritmo observando as relações matemáticas dos tempos recordes mundiais em ergômetros em várias distâncias. A importância aqui é que estamos

comparando indivíduos de diferentes pesos por meio de modelos que refletem as relações encontradas entre indivíduos que quase otimizarão o desempenho humano.

Este algoritmo torna uma das ferramentas mais eficazes e desafiadoras do CrossFit, o remador indoor Concept II, em uma experiência ainda mais prática e significativa ao oferecer condições equitativas.

Aqui estão alguns sites ótimos sobre a ciência do remo:

Escada ergo ajustada por peso/sexo/idade (<http://archive.comlab.ox.ac.uk/other/rowing/ergo-ladder.html>).

Design único da Rowperfect (<http://www.rowperfect.com.au/physics.html>) e compensação de peso (http://www.rowperfect.com.au/fair_rower_comparison.html).

Da Universidade de Oxford, a física básica do remo (<http://www.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/basics.html#section5>).

Da Universidade de Oxford, a física dos ergômetros (<http://www-atm.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/ergometer.html>).

Fisiologia e desempenho do remo por um renomado fisiologista do exercício e treinador de remo, Dr. Stephen Seiler (<http://home.hia.no/~stephens/rowing.htm>).

de 2

Pontuações do Ergômetro e Treinos do Hall da Fama (continuação...)

Treinos do Hall da Fama

O que esses três treinos têm em comum é que cada um é completo, sendo simples, desafiador e eficaz. Não conseguimos pensar neles sem rir. (Todos também usam o remo.)

O primeiro é o nosso famoso treino “Fight Gone Bad”. Nesse treino, você se move de cada uma das cinco estações após um minuto. Este é um round de cinco minutos, com um minuto de descanso antes de repetir. Usamos isso em versões de 3 e 5 rounds.

As estações são:

1. Wall-ball – bola de 20 libras, alvo a 2,4 metros.
2. Sumô deadlift high-pull – 34 kg
3. Salto na caixa – caixa de 50 cm
4. Push press – 34 kg
5. Remo – calorias

O relógio não é reiniciado ou parado entre os exercícios. Ao ouvir “girar”, todos os atletas devem se mover para a próxima estação imediatamente.

Um ponto é dado para cada repetição, exceto no remo, onde cada caloria equivale a um ponto.

Com este treino, podemos atribuir um valor inteiro à preparação metabólica para esforços de alta intensidade mistos ajustados aos parâmetros de luta profissional (UFC).

O segundo é o treino “Tabata This”, onde o Intervalo Tabata de 20 segundos de trabalho seguido de 10 segundos de descanso repetido 8 vezes é aplicado, por sua vez, ao agachamento, remo, barras, abdominais e flexões, com um minuto de descanso entre os exercícios.

Cada exercício é pontuado pelo menor número de repetições (calorias no remo) em cada um dos oito intervalos. Durante o minuto de descanso/rotação, o relógio

não é parado, mas mantido em funcionamento. A pontuação é o total dos pontos das cinco estações.

Este treino desafia o conceito do intervalo Tabata, mas é tão impactante que se mantém como um favorito da nossa equipe.

Um terceiro treino clássico do CrossFit é o elegante treino “remo/ thruster/pull-up”, com 1.000 metros de remo, 45 libras – 50 repetições de thruster (agachamento frontal profundo/ push-press), e 30 pull-ups. Este treino desafiador é pontuado pelo tempo necessário para completar todos os exercícios. Experimente diferentes ordens dos três exercícios e compare os tempos.

Estes três treinos podem ser usados para quantificar sua capacidade de uma forma que reflete o modelo de aptidão do CrossFit.



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

JOURNAL ARTIGOS

Entrevista: Coach Greg Glassman

CFJ: Qual é o problema com o treinamento físico atualmente?

Coach Glassman: A mídia popular, as academias comerciais e o público em geral focam muito na performance em resistência. Triatletas e vencedores do Tour de France são frequentemente vistos como modelos de aptidão. No entanto, esses atletas especializados não estão preparados para as exigências das forças de combate ou ambientes naturais. O ciclismo competitivo está cheio de pessoas incríveis realizando feitos impressionantes, mas eles não conseguem fazer o que fazemos. Eles não estão prontos para os desafios que nossos atletas enfrentam.

O modelo de musculação com movimentos isolados, combinado com um condicionamento metabólico insignificante, também deve ser substituído por um modelo de força e condicionamento que integra movimentos funcionais mais complexos com um poderoso estímulo sistêmico. Isso te parece familiar? Tanto idosos quanto mergulhadores de combate dos Marines dos EUA se beneficiarão enormemente de um programa baseado inteiramente em movimentos funcionais.

CFJ: E quanto ao condicionamento aeróbico?

Coach Glassman: Sei que você está me provocando, tentando me fazer reagir. Por que 20 minutos em uma bicicleta ergométrica com uma frequência cardíaca de 165 bpm são considerados um bom treino cardiovascular, enquanto um treino misto mantendo os atletas entre 165 e 195 bpm durante vinte minutos levanta a questão, 'E quanto ao condicionamento aeróbico?'

Para deixar claro, o condicionamento aeróbico desenvolvido pelo CrossFit não é apenas de alto nível, mas, mais importante ainda,

é mais útil do que o condicionamento aeróbico obtido através de regimes compostos inteiramente de elementos monoestruturais como ciclismo, corrida ou remo. Isso certamente provocará algumas reações!

Coloque um dos nossos em uma competição de cavar cascalho contra um ciclista profissional e nosso atleta superará o ciclista. Nenhum dos dois treina para cavar cascalho, então por que o CrossFitter domina? Porque os treinos CrossFit modelam melhor as atividades funcionais de alta demanda. Pense nisso: um circuito de arremesso de bola, avanços e levantamento terra na frequência cardíaca máxima se alinha melhor a uma gama mais ampla de atividades do que o ciclismo em qualquer frequência cardíaca.

CFJ: Quantas vezes alguém deveria fazer o treino do dia (WOD)?

Coach Glassman: Sim, realmente recebemos essa pergunta de tempos em tempos. Quando surge, sabemos com certeza que eles não tentaram os treinos ou os fizeram em um ritmo tranquilo. Bem realizados, eles têm um impacto enorme; foram projetados dessa forma. Ninguém termina de pé, muito menos procurando outro treino depois.

O que o WOD permite é o aprendizado e a prática do esporte. Combinar o esporte e o WOD requer uma modulação cuidadosa da intensidade do WOD, caso contrário, o overtraining é uma certeza.

CFJ: Qual é a sua mensagem para os treinadores das forças policiais e operações especiais militares?

Coach Glassman: Certifique-se de que as exigências da missão não superem o estímulo do treino. Se

de 2

Entrevista: Coach Greg Glassman (continuação...)

Se o seu plano é correr na segunda, quarta e sexta-feira e treinar a parte superior do corpo na terça e quinta, como muitos fazem, sua preparação pode não estar no ideal.

O domínio e o controle não são aeróbicos como o Tour de France; são mais anaeróbicos, como uma luta em uma jaula.

CFJ: Qual é a melhor maneira de começar no CrossFit?

Coach Glassman: Se você não está familiarizado com os movimentos do CrossFit (agachamento, levantamento terra, arranco, barras, flexões, saltos em caixa, etc.), primeiro é preciso se familiarizar.

Se você não tem certeza ou confiança nos movimentos, qualquer programa que ensine corretamente os movimentos básicos é ideal para o primeiro ou segundo mês.

Para os novatos no CrossFit, é importante estabelecer uma rotina com o Treino do Dia antes de aumentar a intensidade. Os treinos podem ser desafiadores até para os atletas mais experientes. Seja cuidadoso.

CFJ: E sobre a nutrição?

Coach Glassman: Carne e vegetais, nozes e sementes, um pouco de frutas, pouco amido, sem açúcar. É isso.

CFJ: Quais são seus exercícios favoritos?

Coach Glassman: Arrancos, flexões (180 graus – das flexões em equilíbrio até as dips), agachamentos, saltos, corrida, levantamento terra, remo, ciclismo, barras, muscle-ups, supino, flexões de cabeça para baixo, medicine ball, swings com halteres e kettlebells, avanços, snatches, escalada de corda (e outras escaladas não técnicas), abdominais (e variações ginásticas).

CFJ: Você tem um programa para...?

Coach Glassman: Essa é uma pergunta que recebo diariamente. Nos perguntam sobre treinos para beisebol, caratê, natação, dança, boxe, mas todo mundo recebe a mesma coisa: CrossFit.

Os atletas, bombeiros, soldados e policiais com quem trabalhamos têm se beneficiado muito de um treinamento geral reforçado e de uma melhor condição física.

Nós desenvolvemos e promovemos uma condição física geral abrangente. A necessidade de especificidade no esporte é quase perfeitamente coberta pelo treinamento e prática do esporte. A ideia de que cada esporte precisa de um programa de força e condicionamento separado é um absurdo.

CFJ: Por que o CrossFit Journal?

Coach Glassman: Por que não há nada na mídia popular que tanto o atleta profissional quanto o entusiasta do fitness possam achar útil? É esse nicho que tentamos preencher.

A ideia por trás do CrossFit Journal é simplesmente apoiar e expandir a comunidade CrossFit oferecendo informações que, assim como nossos treinos, são poderosas e concisas. O resto é uma distração.

CFJ: Por que ginástica, levantamento de peso e sprints?

Coach Glassman: Os ginastas são imbatíveis em flexão do tronco e quadril, em força da parte superior do corpo em diversos ângulos, em agilidade, precisão, equilíbrio, coordenação. Sua especialidade é o controle do corpo.

Os levantadores de peso são mestres em potência, velocidade e força dos quadris e pernas. A extensão poderosa dos quadris é o elemento mais crucial da performance humana e ninguém supera os levantadores de peso.

Os velocistas têm um potencial físico enorme graças à sua habilidade metabólica nas vias anaeróbicas e aeróbicas e pela velocidade, potência e condicionamento total que o sprint requer.

Misturar os treinamentos de cada disciplina nos dá um todo que é superior à soma das partes: um híbrido magnífico.

Crossfit

REVISTA ARTIGOS

Um Erro Postural

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

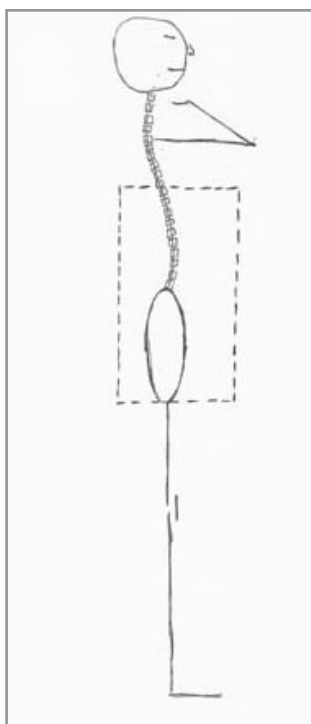
Greg Glassman

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

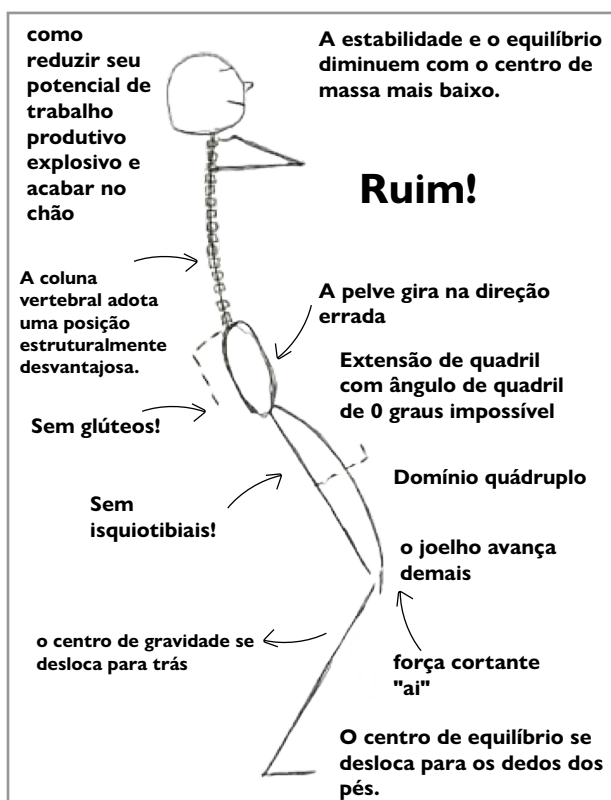
O grau de MHF varia de leve a severo. Em casos graves, tudo o que o atleta tenta é afetado pela instabilidade e baixa potência. Em casos leves, a perda de potência e a instabilidade ocorrem apenas sob grande estresse físico. No combate e no alto desempenho, mesmo um MHF leve pode causar uma derrota.

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.

O

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 prensas 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.



"desorganizar-se"

Desenvolvimento de Ombros, Push Press, Push Jerk – Levantamentos com Sobrecarga

Introdução

Aprender a progressão que vai do desenvolvimento de ombros, passando pelo push press, até o push jerk tem sido um elemento chave no regime de CrossFit. Essa progressão oferece a chance de adquirir padrões essenciais de recrutamento motor que são encontrados no esporte e na vida (funcionalidade), enquanto aprimora consideravelmente a força na "zona de potência" e na parte superior do corpo. Em termos de zona de potência e padrões de recrutamento funcional, o push press e o push jerk não têm comparação com outros desenvolvimentos como o "rei" dos levantamentos de parte superior, o supino.

À medida que o atleta avança do desenvolvimento de ombros para o push press e, em seguida, para o push jerk, aprende-se e reforça-se a importância do recrutamento muscular do núcleo para as extremidades. Este conceito, por si só, justificaria a prática e o treinamento desses levantamentos. O recrutamento muscular do núcleo para as extremidades é fundamental para um desempenho atlético eficaz e eficiente. Os erros mais comuns em golpes, saltos, arremessos e muitos outros movimentos atléticos geralmente manifestam-se como uma violação desse conceito.

Como um bom movimento atlético começa no núcleo e irradia para as extremidades, a força do núcleo é absolutamente essencial para o sucesso esportivo. A região do corpo de onde emanam esses movimentos, o núcleo, é frequentemente chamada de "zona de potência". Os grupos musculares que compõem a "zona de potência" incluem os flexores do quadril, extensores do quadril (glúteos e isquiotibiais), eretores espinhais e quadríceps. Esses levantamentos são uma grande ajuda para desenvolver a zona de potência.

Além disso, os elementos avançados da progressão, o push press e jerk, treinam e desenvolvem potência e velocidade. Potência e velocidade são "reis" no desempenho esportivo. Combinar força com velocidade é a essência da potência e velocidade. Alguns dos nossos levantamentos favoritos e mais desenvolvidores carecem dessa qualidade. O push press e jerk são realizados de maneira explosiva, o que é a marca registrada do treinamento de velocidade e potência.

Finalmente, dominar essa progressão oferece uma oportunidade ideal para detectar e eliminar uma falha postural/mecânica que afeta mais atletas do que se pensa: a pelve "seguindo" a perna durante a flexão do quadril. (Veja o artigo) Essa falha deve ser identificada e eliminada. O push press realizado sob grande estresse é a ferramenta perfeita para expor esse problema de desempenho e eliminá-lo.



O Papel dos Abdominais nos Levantamentos Acima da Cabeça

Atleticamente, o principal papel dos abdominais é a estabilização da linha média, não a flexão do tronco. Eles são essenciais na natação, corrida, ciclismo e salto, mas nunca seu papel estabilizador é mais crucial do que ao tentar levantar cargas acima da cabeça e, claro, quanto mais pesado o peso, mais crítico se torna o papel dos abdominais. Treinamos nossos atletas para considerarem cada exercício como um exercício abdominal, mas nos levantamentos acima da cabeça isso é absolutamente essencial. É fácil perceber quando um atleta não está ativando suficientemente os abdominais em um supino acima da cabeça – o corpo se arqueia para empurrar os quadris, a pelve e o estômago à frente da barra. É preciso vigilância constante de cada levantador para prevenir e corrigir essa deformação postural.

Resumo

Do supino até o empurrão com impulso, os movimentos se tornam cada vez mais atléticos, funcionais e adequados a cargas mais pesadas. A progressão também depende cada vez mais da zona de potência. No supino, a zona de potência é usada apenas para estabilização. No empurrão com impulso, a zona de potência fornece não só estabilidade, mas também o impulso primário tanto na descida quanto na subida. No empurrão com agachamento, a zona de potência é requisitada para a descida, subida, segunda descida e agachamento. O papel do quadril é aumentado em cada exercício.

Com o empurrão com impulso, você conseguirá levantar até 30% mais peso acima da cabeça do que com o supino. O empurrão com agachamento permitirá levantar até 30% mais acima da cabeça do que com o empurrão com impulso.

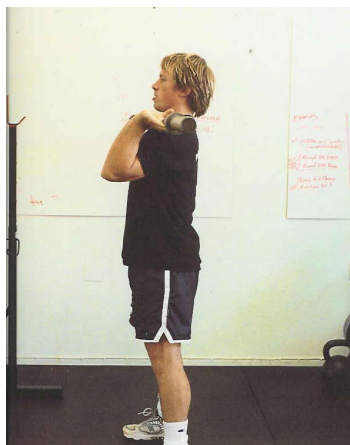
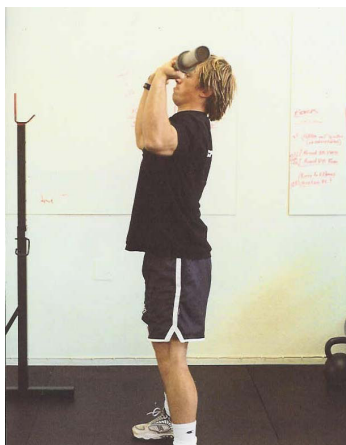
Na prática, o quadril é cada vez mais recrutado na progressão dos levantamentos para ajudar os braços e ombros a erguer cargas acima da cabeça. Após dominar o empurrão com agachamento, você perceberá que ele substituirá inconscientemente o empurrão com impulso como seu método preferido ao levantar acima da cabeça.

A segunda descida no empurrão com agachamento se tornará cada vez mais baixa à medida que você dominar a técnica e aumentar a carga. Em determinado ponto do seu desenvolvimento, as cargas se tornarão tão substanciais que a parte superior do corpo poderá contribuir apenas com uma fração para o movimento, momento em que a recepção se torna muito baixa e uma quantidade crescente do levantamento é realizada pelo agachamento acima da cabeça.

Mecânica

1. Desenvolvimento de Ombros

- Preparação: Pegue a barra dos suportes ou limpe até a posição de descanso. A barra deve repousar nos ombros com uma pegada um pouco mais larga que a largura dos ombros. Os cotovelos ficam embaixo e à frente da barra. A postura deve ser aproximadamente na largura dos ombros. Incline a cabeça levemente para trás para permitir a passagem da barra.
- Pressão: Eleve a barra até uma posição diretamente acima da cabeça.



2. Push Press

- Preparação: A preparação é igual ao desenvolvimento de ombros.
- Flexão: Comece a flexão dobrando os quadris e os joelhos enquanto mantém o tronco ereto. A flexão deve ser entre $1/5$ e $1/4$ da profundidade de um agachamento.
- Impulso: Sem parar na parte inferior da flexão, estenda os quadris e as pernas com força.
- Pressão: À medida que os quadris e as pernas completam a extensão, os ombros e os braços pressionam a barra com força sobre a cabeça até que os braços estejam completamente estendidos.

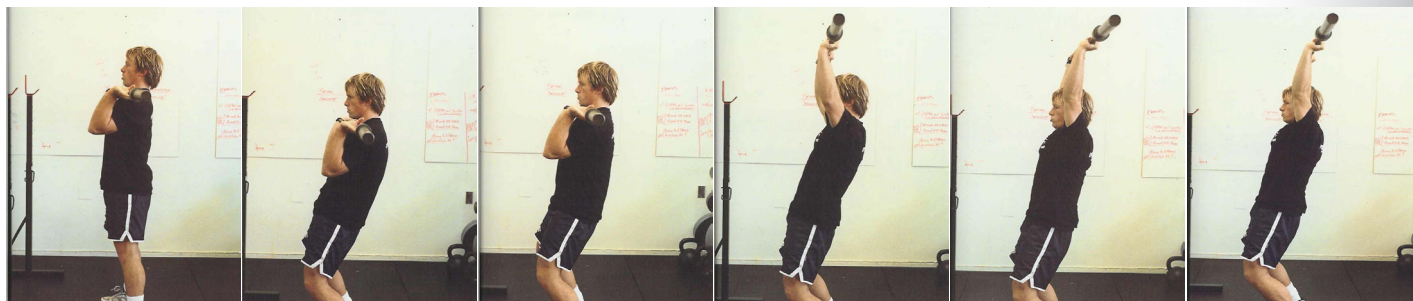


3. Push Jerk:

- Preparação: A preparação é a mesma que para o desenvolvimento de ombros e o push press.
- Flexão: A flexão é idêntica ao push press
- Impulso: O impulso é idêntico ao push press
- Pressão e Flexão: Desta vez, em vez de apenas pressionar, você pressiona e flexiona novamente ao mesmo tempo, pegando a barra em um agachamento parcial com os braços completamente estendidos sobre a cabeça.
- Final: Fique em pé ou faça um agachamento para ficar completamente ereto com a barra diretamente sobre a cabeça, idêntico à posição final no push press e desenvolvimento de ombros.

Erro comum no push press

Tanto no push press quanto no jerk, a "descida" é crucial para todo o movimento. Pode surpreender alguns que essa descida não seja apenas uma queda relaxada, mas sim um movimento explosivo. O abdômen deve estar bem firme e a transição da descida para o impulso é rápida, explosiva e certa.



Experimente isso:

Comece com 95 libras e faça 15 repetições seguidas de push press ou jerk, descanse trinta segundos e repita, totalizando cinco séries de 15 repetições cada. Aumente o peso somente quando conseguir completar as cinco séries com apenas trinta segundos de descanso entre cada uma, sem pausas em nenhuma série.

E isso:

Primeira repetição: press de ombro, segunda repetição: push press, terceira repetição: push jerk. Repita até que o press de ombro se torne impossível, depois continue até que o push press se torne impossível e, por fim, mais cinco push jerks. Comece com 95 libras e aumente apenas quando o total de repetições ultrapassar trinta.

Confira este site para mais técnicas de push press:

<http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>

Crossfit

JOURNAL ARTIGOS

Um Modelo Teórico para a Programação do CrossFit

Greg Glassman

Introdução

A edição de outubro de 2002 do The CrossFit Journal, intitulada “O que é Fitness?”, explora os objetivos do nosso programa. Muitos de vocês já entendem como implementamos nosso programa através da familiaridade com o Treino do Dia (WOD) do nosso site. O que pode ser menos claro é a lógica por trás do WOD ou, mais especificamente, o que motiva os detalhes da programação do CrossFit. Nosso objetivo nesta edição é oferecer um modelo ou template para nossa programação de treinos, na esperança de esclarecer o conceito do CrossFit e estimular o pensamento produtivo sobre a prescrição de exercícios em geral e a construção de treinos especificamente.

O que queremos fazer é ligar a compreensão da nossa filosofia de fitness aos próprios treinos, isto é, como passamos da teoria para a prática.

À primeira vista, o template parece oferecer uma rotina ou regime. Isso pode parecer em desacordo com nossa afirmação de que os treinos precisam de variação considerável ou imprevisibilidade, senão aleatoriedade, para melhor imitar os desafios muitas vezes imprevisíveis que o combate, esporte e sobrevivência exigem e recompensam. Nós frequentemente dizemos: “O que seu regime precisa é de não se tornar rotina.” Mas o modelo que oferecemos permite ampla variação de modo, exercício, via metabólica, descanso, intensidade, séries e repetições. Na verdade, é matematicamente provável que cada ciclo de três dias seja um estímulo singularmente único, nunca repetido em uma vida de treinos CrossFit.

O template é projetado para permitir um estímulo amplo e constantemente variado, randomizado dentro de alguns parâmetros, mas ainda fiel aos objetivos e propósitos do CrossFit, conforme descrito na edição “O que é Fitness?”. Nosso template contém estrutura suficiente para formalizar ou definir nossos objetivos de programação, sem estabelecer parâmetros em pedra que devem ser deixados à variação se os treinos vão atender às nossas necessidades. Essa é nossa missão – misturar idealmente estrutura e flexibilidade.

Não é nossa intenção sugerir que seus treinos devem ou que nossos treinos se encaixam perfeitamente e claramente dentro do template, pois isso absolutamente não é o caso. Mas, o template oferece estrutura suficiente para auxiliar a compreensão, refletir a maior parte de nossas preocupações de programação e não restringir a necessidade de estímulo radicalmente variado. Para não parecer redundante, o que estamos dizendo aqui é que o propósito do template é tanto descritivo quanto prescritivo.

Visão Macro do Template

Na visão mais ampla, vemos um padrão de três dias de treino seguidos de um dia de descanso. Descobrimos que isso permite um volume relativamente maior de trabalho de alta intensidade do que muitos outros que experimentamos. Com este formato, o atleta pode trabalhar em ou perto das intensidades mais altas possíveis por três dias consecutivos, mas no quarto dia, tanto a função neuromuscular quanto a anatomia estão tão desgastadas que continuar trabalhando se torna visivelmente menos eficaz e impossível sem reduzir a intensidade.

A principal desvantagem do padrão três dias de treino, um dia de descanso

1 de 5

Tabela 1 - Visão Macro do Modelo												
3 dias de treino, 1 dia de descanso 567												
Dia	1	2	3	4				8	9	10	11	12
	M	GW	MGW	DESCANSO	G	WM	GWM	DESCANSO	W	MG	WMG	OFF
5 dias de treino, 2 dias de descanso 342												
Dia	1				5	6	7					
semana 1	M	GW	MGW	MG	W	OFF	OFF					
semana 2	G	WM	GWM	GW	M	OFF	OFF					
semana 3	W	MG	WMG	WM	G	OFF	OFF					

Modalidades

M = condicionamento metabólico monoestrutural ou "cardio"

G = ginástica, exercícios com peso corporal

W = levantamento de peso, powerlifting e levantamentos olímpicos

O regime não se alinha ao padrão de cinco dias de trabalho e dois de descanso, que rege os hábitos de trabalho da maioria do mundo. Isso contrasta com a semana de sete dias. Muitos dos nossos clientes gerenciam programas em ambientes profissionais, frequentemente acadêmicos, onde o expediente de cinco dias com folga nos fins de semana é a norma. Outros descobriram que as necessidades de agendamento da família, trabalho e escola exigem que os treinos sejam programados em dias específicos toda semana. Para essas pessoas, criamos um regime de cinco dias de treino e dois de descanso que tem funcionado muito bem.

O treino do dia era originalmente um padrão de cinco dias de treino e dois de descanso, e funcionava perfeitamente. Mas o padrão de três-

dias de treino e um de descanso foi criado para aumentar tanto a intensidade quanto a recuperação dos treinos, e o feedback que recebemos e nossas observações sugerem que foi bem-sucedido nesse sentido.

Se a vida for mais fácil com o padrão de cinco dias de treino e dois de descanso, não hesite em utilizá-lo.

A diferença de potencial entre os dois pode não justificar a reestruturação de toda sua vida para acomodar o padrão mais

eficaz. Existem outros fatores que acabarão por superar qualquer desvantagem inerente ao regime potencialmente menos eficaz, como conveniência, atitude, escolha de exercícios e ritmo.

No restante deste artigo, o ciclo de três dias é o foco da discussão, mas a maioria das análises e discussões se aplica perfeitamente ao ciclo de cinco dias.

Elementos por Modalidade

Observando a Visão Macro do Modelo (Tabela 1), pode-se ver facilmente que os treinos são compostos por três modalidades distintas: condicionamento metabólico

("M"), ginástica ("G") e levantamento de peso ("W"). O condicionamento metabólico são atividades monoestruturais comumente chamadas de "cardio", cujo objetivo principal é melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a resistência. A modalidade de ginástica compreende exercícios de peso corporal

ou calistenia e tem como objetivo principal melhorar o controle corporal aprimorando os componentes neurológicos

...o modelo que oferecemos permite uma ampla variação de modo, exercício, via metabólica, descanso, intensidade, séries e repetições.

Tabela 2 - Exercícios por Modalidade

Ginástica	Condicionamento Metabólico	Levantamento de Peso
Agachamento Livre	Corrida	Levantamento Terra
Barra Fixa	Ciclismo	Arranco
Flexão de Braço	Remo	Press
Mergulho	Pular Corda	Arremesso
Flexão de Braço em Posição de Parada de Mãos		Arranco e Arremesso
Muscle-Up		Exercícios com Bola Medicinal
Elevação à Posição de Parada de Mãos		Swing com Kettlebell
Extensão de Costas		
Abdominal		
Salto		
Afundos Subida na Corda		

como coordenação, equilíbrio, agilidade e precisão, além de melhorar a capacidade funcional do tronco e da parte superior do corpo. A modalidade de levantamento de peso inclui os fundamentos mais importantes do treinamento de força, levantamentos olímpicos e powerlifting, com o objetivo principal de aumentar a força, potência e capacidade de quadril/pernas.

A Tabela 2 apresenta os exercícios comuns utilizados por nosso programa, divididos por modalidade, para elaborar as rotinas.

Para o condicionamento metabólico, os exercícios são corrida, ciclismo, remo e pular corda. A modalidade de ginástica inclui agachamentos livres, barras fixas, flexões de braço, mergulhos, flexões de braço em posição de parada de mãos, subida na corda, muscle-ups, elevações à posição de parada de mãos, extensões de costas/quadril, abdominais e saltos (verticais, em caixa, longos, etc.). A modalidade de levantamento de peso inclui levantamento terra, arranco, press, arremesso, arranco e arremesso, exercícios e lançamentos com bola medicinal e swings com kettlebell.

Os elementos, ou exercícios, escolhidos para cada modalidade foram selecionados por sua funcionalidade, resposta neuroendócrina e capacidade de impactar dramaticamente e amplamente o corpo humano.

Estrutura do Treino

Os treinos são representados pela inclusão de uma, duas ou três modalidades para cada dia. Os dias 1, 5 e 9 são treinos de modalidade única, enquanto os dias 2, 6 e 10 incluem duas modalidades cada, e finalmente, os dias 3, 7 e 11 utilizam três modalidades cada.

Em todos os casos, cada modalidade é representada por um único exercício ou elemento, ou seja, cada M, W e G representa um único exercício das modalidades de condicionamento metabólico, levantamento de peso e ginástica, respectivamente.

Quando o treino inclui um único exercício (dias 1, 5 e 9), o foco é em um único esforço ou exercício. Quando o elemento é o único “M” (dia 1), o treino é um único esforço e geralmente é de longa distância e ritmo lento. Quando a modalidade é um único “G” (dia 5), o treino é a prática de uma única habilidade que é suficientemente complexa para exigir prática extensiva e pode não ser ainda adequada para inclusão em um treino cronometrado devido à performance ainda não ideal. Quando a modalidade é o único “W” (dia 9), o treino é um único levantamento, normalmente realizado com alta carga e poucas repetições. Vale a pena repetir que o foco nos dias 1, 5 e 9 é em esforços únicos de “cardio” a longa distância, melhorar movimentos de ginástica mais complexos e de alta habilidade, e fundamentos de levantamento de peso com poucas repetições e alta carga, respectivamente. Não é o dia para trabalhar sprints, barras fixas ou arremesso com alta repetição - os outros dias seriam mais apropriados.

Nos dias de elemento único (1, 5 e 9), a recuperação não é um fator limitante. Para os dias “G” e “W”, o descanso é longo e deliberado, e o foco é mantido claramente na melhoria do elemento e não no efeito metabólico total.

Para os dias de dois elementos (2, 6 e 10), a estrutura geralmente é um par de exercícios realizados alternadamente.

Tabela 3 - Estrutura do Treino

Dias	Dias de Elemento Único (1, 5, 9)	Dias de Dois Elementos (2, 6, 10)	Dias de Três Elementos (3, 7, 11)
Prioridade	Prioridade do Elemento	Prioridade da Tarefa	Prioridade de Tempo
Estrutura (estrutura definida)	M: Esforço Único G: Habilidade Única W: Levantamento Único	Par repetido 3-5 vezes por tempo	Triplo repetido por 20 minutos para rotações
(intensidade)	M: Longa Distância Lenta G: Habilidade Alta W: Pesado	Dois elementos moderadamente a intensamente desafiadores	Três elementos de desafio leve a moderado
Característica de Recuperação de Trabalho	Recuperação não é um fator limitante	Gestão crítica do intervalo de trabalho/descanso	Fator marginal do intervalo de trabalho/descanso

até ser repetido um total de 3, 4 ou, mais comumente, 5 vezes e realizado por tempo. Chamamos esses dias de “prioridade de tarefa” porque a tarefa é fixa e o tempo varia. O treino é frequentemente avaliado pelo tempo necessário para completar cinco rodadas. Os dois elementos são projetados para serem de intensidade moderada a alta, e o gerenciamento dos intervalos de trabalho-descanso é crucial. Esses elementos se tornam intensos pelo ritmo, carga, repetições ou uma combinação.

Idealmente, a primeira rodada é difícil, mas possível, enquanto as rodadas subsequentes exigirão ritmo, descanso e divisão da tarefa em esforços gerenciáveis. Se a segunda rodada puder ser concluída sem problemas, os elementos são fáceis demais.

Nos dias de três elementos (3, 7 e 11), a estrutura é tipicamente um triplo de exercícios, desta vez repetido por 20 minutos e realizado e avaliado pelo número de rotações completadas em vinte minutos. Chamamos esses

Tabela 4 - Exemplos de Treino

Dias	
1	M Correr 10K
2	GW (5 flexões de parada de mão/225 x 5 levantamentos terra + 20 lbs/rodada) x 5 por tempo
3	MGW Correr 400m/10 barras/”Thruster” 50% BW x 15 por 20 min para rotações
4	OFF
5	G Praticar paradas de mão por 45 minutos
6	WM (Supino 75% BW x 10/Remo 500m) x 5 por tempo
7	GWM Avanços 100 pés/empurrar-press 50% BW x 15/remo 500 m por 20 min para rotações
8	OFF
9	W Levantamento terra 5-3-3-2-2-1-1-1 repetições
10	MG (Correr 200m/salto de caixa 30 in x 10) x 5 por tempo
11	WMG Limpeza 50% BW x 20/bicicleta 1 milha/15 flexões por 20 min para rotações
12	OFF

Modelo Teórico para Programação de CF (continuação...)

Os treinos são de 'prioridade de tempo' porque o atleta se mantém em movimento por um período especificado, e o objetivo é completar o máximo de ciclos possível. Os elementos são escolhidos para proporcionar um desafio que se manifesta apenas através de ciclos repetidos. Idealmente, os elementos escolhidos não são significativos fora do ritmo intenso necessário para maximizar as rotações completadas dentro do tempo (tipicamente 20 minutos) concedido. Isso contrasta fortemente com os dias de dois elementos, onde os elementos são de uma intensidade muito maior. Este treino é difícil, extremamente difícil, mas gerenciar intervalos de trabalho-descanso é um fator marginal.

Cada um dos três dias distintos tem um caráter distinto. De modo geral, à medida que o número de elementos aumenta de um para dois e três, o efeito do treino é menos devido ao elemento individual selecionado e mais ao efeito de esforços repetidos.

Aplicação

O modelo em discussão não gerou nosso Treino do Dia, mas as qualidades dos treinos de um, dois e três elementos motivaram o design do modelo. Nossa experiência na academia e o feedback de nossos atletas após o WOD demonstraram que a mistura de treinos de um, dois e três elementos é esmagadora em seu impacto e inigualável na resposta corporal. As informações obtidas através do seu feedback sobre o WOD deram à CrossFit uma vantagem na estimativa e avaliação do efeito dos treinos que poderiam ter levado décadas ou sido impossíveis sem a Internet.

Normalmente, nossos treinos mais eficazes, como obras de arte, são notáveis em composição, simetria, equilíbrio, tema e caráter. Há uma 'coreografia' de esforço que se baseia em um conhecimento prático da resposta fisiológica, um senso bem desenvolvido dos limites do desempenho humano, o uso de elementos eficazes, experimentação e até sorte. Nossa esperança é que este modelo ajude a aprender esta arte.

O modelo encoraja o desenvolvimento de novas habilidades, gera estressores únicos, cruza modalidades, incorpora movimentos de qualidade e atinge todos os três caminhos metabólicos. Faz isso dentro de uma estrutura de séries e repetições e um elenco de exercícios que a CrossFit testou repetidamente e comprovou eficazes. Acreditamos que este modelo expressa razoavelmente muitos objetivos e valores do CrossFit.

CrossFit[®]

JOURNAL ARTICLES

Hoover Ball

Greg Glassman



Treinador,

Só queria contar sobre uma pequena sessão de treino físico que tivemos. Jogamos Hoover Ball com uma bola medicinal de 12 libras, 5 jogadores de cada lado, 6 jogos até 10 pontos. Levou 55 minutos e todo mundo ficou exausto.

Atenciosamente,

***SSgt Frank Ollis
Fuzileiros Navais dos EUA***

Encontramos o Hoover Ball quando estávamos na Internet procurando algo mais competitivo e esportivo para a bola medicinal. Tem uma história distinta (<http://www.mob.net/~jabalino/hoover/history.html>), parecia promissor como ferramenta de condicionamento e parecia divertido, então sugerimos na página WOD e recebemos a resposta acima de Frank Ollis.

Conhecemos bem o Frank para saber que se ele acha difícil, é difícil.

de 2

Hoover Ball (continuação...)

O jogo é oficialmente um jogo de pega jogado com uma bola medicinal sob uma rede de vôlei em uma quadra de tênis e com pontuação de tênis. As regras oficiais estão aqui: <http://www.hooverassociation.org/hooverballrules.html>. Existem até jogos regulares agendados (<http://www.hooverball.org/>) e uma competição anual de Hooverball (<http://www.hooverassociation.org/hooverfest.html>).

O jogo oficial é jogado com uma bola de quatro ou seis libras. Para dar aquele toque CrossFit, jogamos na areia com uma bola de vinte libras e um vigoroso Pit bull arremessador. Foi realmente difícil; todos ficaram cansados, e um conhecido faixa-preta de Jiu-jitsu brasileiro foi mordido.

Experimentamos com dois, três e quatro jogadores por lado. A versão de dois jogadores é muito atlética e funciona bem com uma bola de 8 libras. Os melhores arremessos foram feitos por baixo enquanto as costas estão viradas para a rede, com um belo movimento de quadril, como um clean ou swing de kettlebell.

No dia seguinte, vários atletas estavam com dores no tronco e nas costas. O mais importante é que a equipe tem pedido para jogar novamente desde aquela tarde.



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.



"causar problemas para você"

Diário de CrossFit

© 2003 Todos os direitos reservados

Pessoas idosas e crianças

Recebemos e-mails perguntando sobre a adequação do nosso programa para seus filhos, mas ainda mais para seus pais e avós, nossos idosos. Vamos começar por eles.

As necessidades dos idosos e dos atletas profissionais variam em grau, não em tipo. Enquanto um precisa de competência funcional para manter sua independência, o outro requer maestria funcional para manter seu domínio. Melhorar a mobilidade do quadril ajudará um jogador profissional a lançar para a primeira base; também reduzirá as chances de o avô cair na banheira. O agachamento é a ferramenta perfeita para ambos.

Nossos filhos e nossos idosos fazem agachamentos, levantamento terra, press militar, push-jerk, clean and jerk, snatch, pull-up, dip, flexão de braço, supino, extensão de costas/quadril, abdominais e subida em corda. O treino que desafia um boxeador terá um equivalente adaptado para qualquer outra pessoa. Menos peso, menos repetições, mais descanso, o que for necessário para permitir a exposição aos movimentos em uma intensidade desafiadora, mas tolerável, é tudo o que precisamos para atender a maioria das necessidades especiais.



Eventualmente colocamos as senhoras idosas para subir na corda e testar seu máximo no levantamento terra. Elas se tornam mais fortes, seus ossos ficam mais densos, suas posturas melhoram e suas atitudes se iluminam.

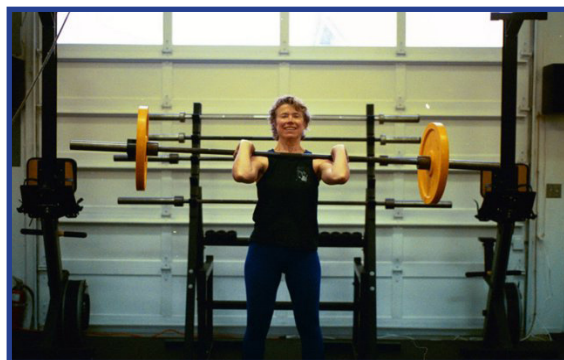
Três movimentos, o agachamento, o levantamento terra e o press militar, são nosso ponto de partida com quase todos. No caso dos idosos, esses movimentos têm análogos funcionais necessários para a vida independente. A capacidade marginal de se levantar é outra forma de ver o agachamento. Em qualquer idade, é possível se afastar da incapacidade e buscar uma maior funcionalidade. Não há nada à nossa disposição com maior impacto positivo nos idosos do que um treinamento de força eficaz.

Mulheres com osteoporose podem começar sua jornada no levantamento de peso com um cabo de vassoura. Trabalhamos com uma mulher que chegou a nós originalmente com massa óssea reduzida e a incapacidade de levantar sua neta de 6,3 kg do chão. Ela também não conseguia se levantar de uma posição sentada sem se apoiar nos móveis para ajudar com os braços. Agora, dois anos depois, ela faz um levantamento terra de 31,7 kg, mas igualmente importante, também tem uma densidade óssea melhor que a média. Ela também consegue se levantar (fazer um agachamento) de uma caixa de 25 cm sem hesitar ou trapacear. Seus resultados não são incomuns.

Trabalhamos com as crianças da mesma maneira. Com insistência em uma mecânica quase perfeita, começamos com o agachamento, o levantamento terra e o press militar. A técnica adequada de levantamento é uma ótima ferramenta para ensinar graça e controle a um sistema nervoso pré-adolescente inquieto. Descobrimos que a força e o controle crescem perfeitamente juntos.



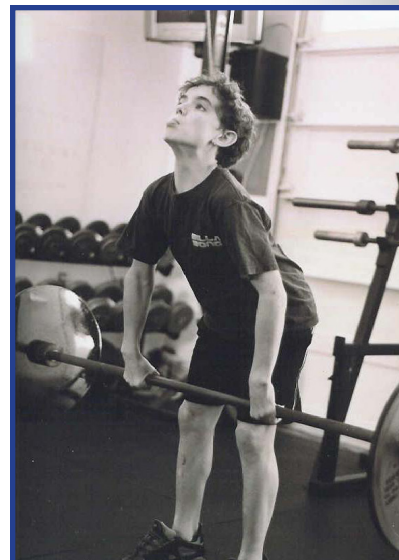
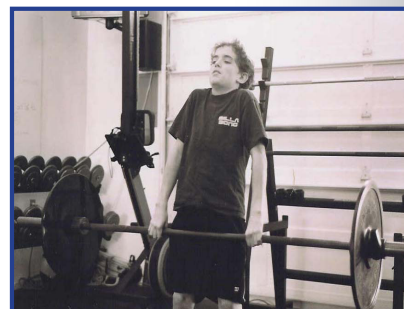
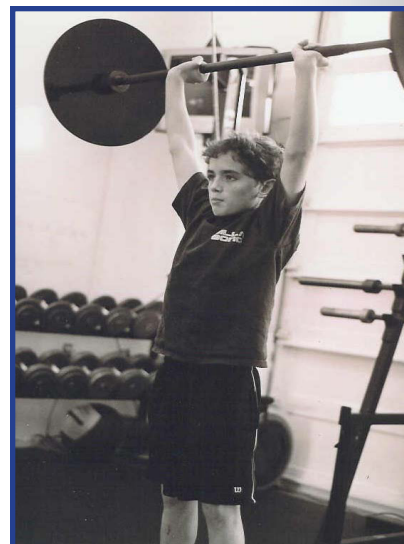
Para nossos idosos e crianças, muito peso é qualquer quantidade que não se possa levantar com uma execução quase perfeita. Praticar com cargas pequenas e exigir uma técnica adequada constrói músculo, osso e força suficiente para permitir cargas ligeiramente maiores. Esse é o processo para todos.



Colocamos todas as nossas crianças em um plano para mais barras e flexões. É alarmante a quantidade de crianças que não conseguem fazê-las. Além disso, é completamente antinatural. Para os mais velhos, usamos o Gravitron e tentamos reabilitar a barra fixa e o mergulho, que, mais frequentemente do que pensamos, já existiram.

A consideração mais importante com crianças e adultos é ser mais pacientes, celebrar as pequenas conquistas, trabalhar para dominar a mecânica de todos os movimentos e praticar o 'incrementalismo': ou seja, estabelecer uma base de desempenho e, suavemente, em pequenos incrementos, avançar. Aliás, este é também o nosso conselho exato para implementar uma campanha olímpica.

A conclusão é que todos somos muito diferentes e, no entanto, surpreendentemente semelhantes. Muitas vezes, o segredo está em saber onde procurar semelhanças e onde buscar diferenças. Todos precisamos fazer levantamento terra; nesse aspecto, somos semelhantes, mas não com o mesmo peso; nesse ponto, somos diferentes. Em grande parte, projetamos nosso conceito em torno de perseguir capacidades que são de demanda quase universal. O CrossFit se esforça para treinar habilidades que são valorizadas independentemente da idade, gênero ou esporte. Quem não quer quadris mais rápidos, melhor equilíbrio e um tronco mais forte?





"te deixar em maus lençóis"

THE *Journal CrossFit*®

© 2003 Todos os direitos reservados

FORMAÇÃO POLICIAL

"A diferença entre lutar e praticar esporte é que na luta, quem fica em segundo lugar é enterrado." - SEAL da Marinha não identificado no programa 'U.S.' do Discovery Channel Navy SEAL II, 1999

Introdução

O trabalho do CrossFit para melhorar o desempenho esportivo, embora empolgante e até gratificante, às vezes parece ajudar os adultos a brincar de jogos infantis. Por outro lado, nosso trabalho com idosos e crianças, apesar de muito recompensador, carece do entusiasmo gerado pelo desempenho humano de elite.

Nosso recente trabalho e aceitação nas comunidades das forças policiais, operações táticas e operações militares especiais têm sido extremamente gratificantes e muito empolgantes.

Cada vez mais, nossos leitores vêm das fileiras dos combatentes profissionais. Eles chegaram ao CrossFit cientes de que, em média, os desafios de fitness que provavelmente enfrentarão não serão melhorados por um treinamento especializado e focado. Este é o único domínio do atleta esportivo.

Surpreendentemente, as necessidades de condicionamento físico dos combatentes profissionais, policiais e militares não receberam a mesma qualidade de análise, compromisso ou mesmo financiamento que geralmente são dados ao esporte.

As deficiências resultantes na formação policial e militar são tanto técnicas quanto financeiras. Mas, no caso dos programas de treinamento físico das forças policiais, os obstáculos a uma melhor formação são mais profundos devido a um mal-entendido generalizado das necessidades fisiológicas do trabalho policial e as implicações que essa falta de compreensão sugere para o financiamento da formação policial.

Vamos dar uma olhada.

A perspectiva do CrossFit

O CrossFit afirma que policiais e soldados são atletas profissionais. Na verdade, sustentamos que a preparação física exigida pelo combate militar – e por extensão pelas forças policiais – regularmente corresponde e supera a exigida dos atletas olímpicos. À luz dessa perspectiva, achamos preocupante que poucos serviços de polícia ofereçam cursos formais de condicionamento físico após a graduação universitária.

Além disso, argumentamos que uma análise cuidadosa das exigências físicas do trabalho policial e o sucesso do modelo de treinamento CrossFit sugere uma solução para uma formação inadequada, mesmo quando os obstáculos são percebidos como principalmente financeiros ou administrativos.

Combate versus Esporte

Para facilitar a discussão e economizar palavras, chamamos de "combate" as exigências físicas coletivas do trabalho policial, incluindo táticas defensivas, prisão e controle.

As exigências físicas do competidor moderno de MMA/NHB (Artes Marciais Mistas/Sem Limites) são extraordinárias, mas imagine por um momento que tivéssemos que mudar as regras da competição da seguinte forma:

1. A data e hora do combate devem permanecer em segredo. O combate é "iniciado" quando o(s) adversário(s) aparece(m).
2. O número de oponentes é desconhecido – um, dois, três... dez?

3. Não haverá árbitro.
4. A luta pode ou não incluir armas.
5. Não há rounds, limites de tempo, etc.
6. Nenhuma informação pode ser fornecida sobre o tamanho, habilidades ou histórico do adversário.
7. Existem pessoas inocentes presentes e não se deve causar-lhes dano.
8. Seu adversário pode ter a intenção de realmente machucá-lo.

Agora, vamos nos perguntar, as exigências físicas deste 'esporte' foram diminuídas ou aumentadas? Apenas aqueles completamente desatentos não perceberiam imediatamente que as exigências físicas e os riscos foram enormemente aumentados, e não diminuídos. Essa é a natureza do combate em comparação com o esporte. No final, acabamos considerando as artes marciais como subgrupos mais brandos do combate.



O fato de que o confronto do lutador é certo, enquanto o do policial é apenas provável, cria a ilusão de uma menor exigência – uma ilusão nascida de um conforto que é melhor visto no comportamento de um animal pastando: 'provavelmente não serei eu'. Um policial que se sente assim coloca a si mesmo, seus colegas e, tragicamente, o público em risco desnecessário.

O fato de que as exigências do combate são marcadas por circunstâncias amplamente imprevisíveis e que o combate não é um jogo ou esporte contribuiu para o pouco interesse da comunidade científica do exercício nas necessidades de treinamento do pessoal policial e militar. Um renomado fisiologista do exercício, ao se referir ao nosso treinamento, declarou recentemente em seu boletim informativo que 'muitos de nós poderiam facilmente desenvolver' um programa para os Marines, sugerindo claramente que os requisitos de programação para os combatentes são mais fáceis de conceber do que para os competidores esportivos. Se medalhas olímpicas fossem concedidas para 'prisão e controle', a comunidade de treinadores e cientistas do exercício estaria se unindo para contribuir.

Exigências de combate

Quais são as exigências físicas do combate?

Entre as dez aptidões físicas gerais (ver CFJ, outubro de 2002, 'O que é aptidão física') – resistência cardiorrespiratória, resistência, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão – pode-se facilmente perceber que o sucesso no combate, ou seja, a sobrevivência, pode depender de qualquer uma dessas dez componentes.

As exigências físicas das táticas defensivas, da prisão e do controle exigem uma adaptação geral em larga escala. Não é o domínio do especialista. A sobrevivência será concedida, em média, às pessoas que desenvolveram a capacidade física mais generalizada. Elas serão, por necessidade, fortes, rápidas, reativas, precisas e flexíveis. Essa ampla adaptação é bem desenvolvida, por design, no campo do CrossFit.

Derek Ray, do departamento de polícia da Flórida, desenvolveu, implementou e testou (por uma agência independente) protocolos CrossFit e pode fornecer muitas evidências dos sucessos do CrossFit no combate, nas ruas e em competições/testes.

Compreender que o trabalho policial é em grande parte anaeróbico e não aeróbico é essencial para nosso entendimento e sucesso no treinamento policial. Embora mal compreendido, isso não deixa de ser um fato.

A adequação no domínio temporal de uma tarefa ou esporte ao treinamento é o primeiro passo para uma força e condicionamento eficazes e legítimos. Ao observar o trabalho policial, pergunte-se onde se encaixaria a aplicação de um esforço máximo de vinte minutos? É provável que um policial lute com um suspeito por vinte minutos? Um policial tem tanta chance de ser atingido por um raio quanto de se envolver em uma luta de vinte minutos. As estatísticas do FBI mostram claramente que isso simplesmente não acontece. Um policial pode persegui-lo a pé por vinte minutos? 'Talvez' seja a resposta, mas isso também é improvável e, de qualquer forma, constitui uma opção viável neste campo.

O plano é deixar o vilão escapar, o que faz com que a situação seja menos perigosa para o agente em comparação com encontros mais curtos e intensos que são ameaçadores. São nesses breves encontros, que duram segundos ou minutos, que um agente faz a maioria das prisões e, infelizmente, vidas policiais são perdidas.

Quando aqueles responsáveis por treinar os policiais aceitarem a inevitável realidade de que o trabalho policial é principalmente anaeróbico, a condição física dos policiais no país melhorará significativamente.

Para dar uma ideia, o basquete, a luta, o boxe e o futebol são tão anaeróbicos que a NSCA (Associação Nacional de Força e Condicionamento), em seu livro essencial sobre Força e Condicionamento, recomenda que quase 90% do tempo de treino nesses esportes seja dedicado a atividades anaeróbicas. Fazer o contrário reduziria a força, velocidade e potência desses atletas, garantindo sua derrota (veja CFJ, outubro de 2002, “O que é condicionamento físico?”). O trabalho policial é ainda mais anaeróbico do que qualquer um desses esportes que mencionamos como exemplo.



O combate apresenta desafios imprevisíveis, em grande parte anaeróbicos, totalmente funcionais e que envolvem generosamente as pernas, o tronco e os braços. Qualquer programa que não se adapte e treine para essas exigências é seriamente incompleto.

Modelos Defeituosos

É comum que a formação nas academias de polícia combine treinamento de musculação estilo fisiculturismo com corridas longas, com a intenção de melhorar a resistência e a força. Embora isso funcione até certo ponto, é apenas porque qualquer exercício é melhor do que nenhum. Em grande medida, esses esforços são contraproducentes, pois os ganhos marginais de força obtidos com o fisiculturismo são perdidos nas corridas longas.

Uma academia típica, antes da nossa chegada, realizava exercícios de isolamento da parte superior do corpo em um programa convencional de fisiculturismo às terças e quintas, e fazia os cadetes correrem às segundas, quartas e sextas. Embora obtivessem resultados, estavam operando com menos da metade do seu potencial.

O modelo que adotaram tinha muitos problemas:

1. O programa era previsível demais. O combate traz desafios imprevisíveis e recompensa aqueles que estão preparados física e psicologicamente para o inesperado.
2. Faltava movimentos que provocassem uma grande resposta neuroendócrina, que são as ferramentas mais eficazes para aumentar a força.
3. Separava força e resistência de uma forma que a natureza não faz.
4. Faltava movimentos funcionais que reforçassem padrões comuns de recrutamento e preparassem de forma eficaz para qualquer eventualidade física.
5. Treinava em intensidades abaixo do limiar de adaptação máxima. Ou seja, o programa era totalmente aeróbico!

Estudamos os programas de treinamento físico em dezenas de academias de polícia e quase todas compartilham a maioria desses defeitos.

O sucesso da Flórida

Derek Ray, do Departamento de Polícia da Flórida em Jacksonville, foi o primeiro a implementar oficialmente o modelo CrossFit em um ambiente acadêmico. O programa da Flórida, ao contrário da prática comum:

1. Integra treinos com características e exigências únicas.
2. Baseia-se inteiramente em movimentos que geram uma forte resposta neuroendócrina.
3. Combina elementos tradicionais de treino de força e cardio conforme necessário para o combate.
4. Usa exclusivamente movimentos funcionais.
5. Treina em intensidades que otimizam a adaptação, ou seja, quase totalmente anaeróbicas.
6. Reduz quase pela metade o tempo de treino.

O resultado final do programa do Sr. Ray é uma melhoria de 80% nas notas dos testes físicos dos cadetes. Esses testes, aliás, foram realizados por agências externas e independentes, alcançando quase o dobro de resultados em metade do tempo.

Além disso, o programa de Derek despertou tanto interesse nos participantes que muitos de seus cadetes retornam à academia para o treinamento físico após a formatura e atraem com eles oficiais experientes.

A eficácia, eficiência e popularidade do programa da Flórida sugerem um modelo potencial para os programas de treinamento físico em serviço nos departamentos de polícia em todo o país.

Uma Modesta Proposta

O principal obstáculo aos modelos de treinamento físico em serviço é de ordem orçamentária. Os programas tradicionais exigem uma hora por dia, cinco dias por semana, o que resulta em um aumento de 12,5% no orçamento. Orçamento, economia e política tornam esse tipo de programa impraticável.



Tecnologias, como o CrossFit, sugerem que três sessões de treino de vinte minutos por semana ou um aumento de 2,5% no orçamento seriam mais eficazes.

Um programa de treinamento físico interno seria mais eficaz. Isso totaliza uma hora por semana para liberar o mesmo número de pessoal nas ruas.

Deve ficar claro que a rapidez não teve qualquer papel em nosso uso de treinos abreviados. Nossa única consideração de design é maximizar a capacidade física; a rapidez é apenas um benefício adicional. É uma má compreensão da resposta fisiológica que favoreceu os treinos tradicionais prolongados.

Nossos treinos duram em média vinte minutos e trabalhamos com um grupo apenas três dias por semana durante vários anos. O protocolo mostrou-se eficaz.

Gostaríamos de ver os departamentos de polícia em todo o país implementarem um programa interno apoiado por um aplicativo web simples com um banco de dados que forneceria, por fim, aos oficiais:

1. Um protocolo de condicionamento físico/tecnologia comprovado.
2. Cada missão de treinamento.
3. Representações gráficas e textuais detalhadas dos movimentos fundamentais.
4. Um banco de dados simples que avalia o desempenho e permite que os oficiais comparem seu desempenho com outros por estações, departamentos, estados ou países, e que também poderia ser dividido por idade, sexo, peso, etc., para cada treino.
5. Uma interface atraente que apresenta os dados em gráficos de dispersão, diagramas circulares e gráficos de barras fáceis de usar.
6. Um programa que propõe e incentiva desafios e competições entre oficiais individuais, equipes táticas, academias, departamentos, divisões, estados, etc.

7. Um sistema que identifica e detalha as "fraquezas" na capacidade física de um oficial.
8. Uma biblioteca de recursos sobre fitness, nutrição e saúde, dividida em porções semanais manejáveis.
9. Um fórum onde os participantes podem formar uma comunidade para compartilhar suas conquistas, fazer perguntas e expressar suas preocupações.
10. Incentivo para que os oficiais se dediquem mais durante seu tempo livre, adicionando dois ou três dias extras de exercícios por semana para otimizar sua forma física.
11. Um método para armazenar, recuperar e organizar dados pessoais como frequência cardíaca em repouso, níveis de colesterol, pressão arterial, percentual de gordura corporal, medidas, etc.

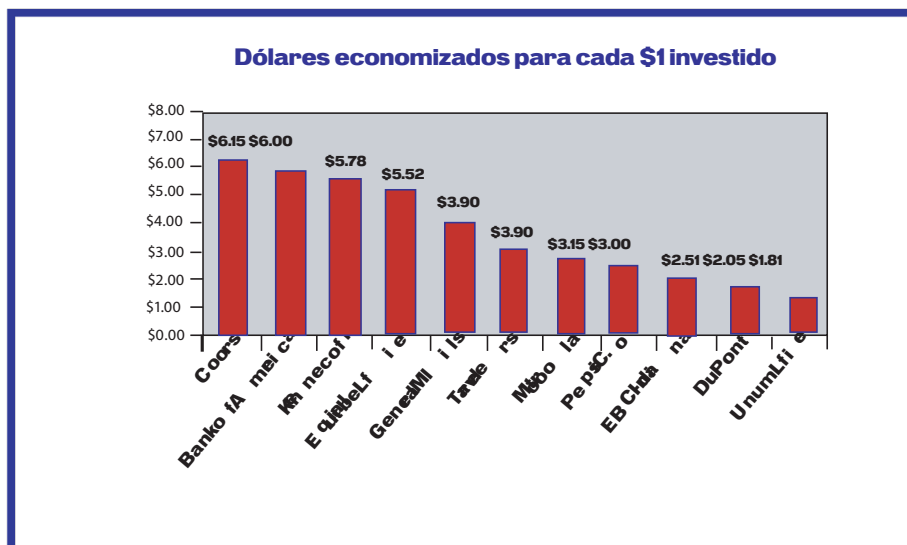
As pessoas familiarizadas com nosso site, www.crossfit.com, e nosso programa sabem que isso é claramente viável. Nossa experiência com programas de treinamento para forças de segurança em nível nacional também nos convence de que a implementação pode ser econômica e gradual, permitindo que os benefícios do programa justifiquem um maior comprometimento e participação.

Benefícios secundários

Os programas de fitness no local de trabalho têm um histórico bem documentado de redução de custos de saúde, diminuição do absenteísmo, aumento da produtividade, redução do uso de benefícios de saúde, diminuição das compensações por invalidez, redução de lesões e melhoria do moral e lealdade.

Cada estudo realizado sobre programas de fitness corporativos mostrou resultados positivos, e entre as trinta análises para resultados financeiros, 29 se mostraram lucrativas. Independentemente do benefício concedido aos operários, executivos de seguros e funcionários de escritório, parece razoável esperar que o benefício potencial para policiais seja ainda maior, dado as exigências e riscos extraordinários de sua profissão. A Coors mediu uma economia impressionante de \$6.15 para cada dólar investido em seu programa. Os programas da Coors, Bank of America, Kennecott e Equitable Life tiveram em média um retorno de \$5.86 para cada dólar investido.

Curiosamente, nossa experiência com programas de fitness corporativos sugere que a maioria deles, embora eficazes de maneira mensurável, estão longe de serem de ponta em termos de modelos de treinamento, fitness em geral, e nutrição em particular. Deve ser fácil gerar um retorno sobre o investimento igual ou superior aos benefícios observados na indústria.



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

A Flexão de Braços

Greg Glassman



A flexão de braços, um exercício popular entre professores de educação física do ensino médio e instrutores do Corpo de Fuzileiros Navais, é muitas vezes vista como uma forma de punição. Apesar de ser comum em programas de exercícios em grupo, raramente é utilizada em treinos sérios de força e condicionamento. Atualmente, assim como os polichinelos, a flexão de braços tende a ser relegada a programas ao ar livre, onde a quantidade de participantes e a falta de equipamento tornam sua prática essencial.

Antigamente, a flexão de braços era considerada um indicador de força e condição física de uma pessoa. Nos tempos modernos, essa reputação foi em grande parte transferida para o supino, mas o declínio do uso da flexão de braços ignora a grande oportunidade de dominar um movimento chave para uma das progressões mais importantes em todo o universo do fitness.

de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

O Push-Up (continuação...)

A flexão é mais uma família de movimentos do que um exercício único. Na verdade, é uma progressão que começa na horizontal, com a clássica 'flexão de braços' e, gradualmente, elevando os pés do chão até que o atleta esteja em posição de parada de mãos, transformando-se em flexão de mãos na posição de parada de mãos.

A flexão de mãos, no extremo da progressão, é um exercício desafiador que, quando feito sem apoio na parede, se torna uma extraordinária façanha de força e equilíbrio, sem igual nos movimentos de levantamento de peso. Ao realizar vinte flexões de braços sem o auxílio da parede, o atleta atinge um nível de força e equilíbrio que poucos alcançam. A integração de força e equilíbrio confere à flexão de mãos, mesmo limitada ao peso corporal, uma vantagem atlética comparável aos press mais pesados, seja no banco, acima da cabeça ou em puxada. Vinte flexões de braços no meio da sala ou em barras paralelas, também sem apoio, automaticamente sugerem um press militar de uma repetição com cerca de 150% do peso corporal, enquanto um press militar de uma repetição de 150% do peso corporal diz pouco sobre o equilíbrio de um atleta.

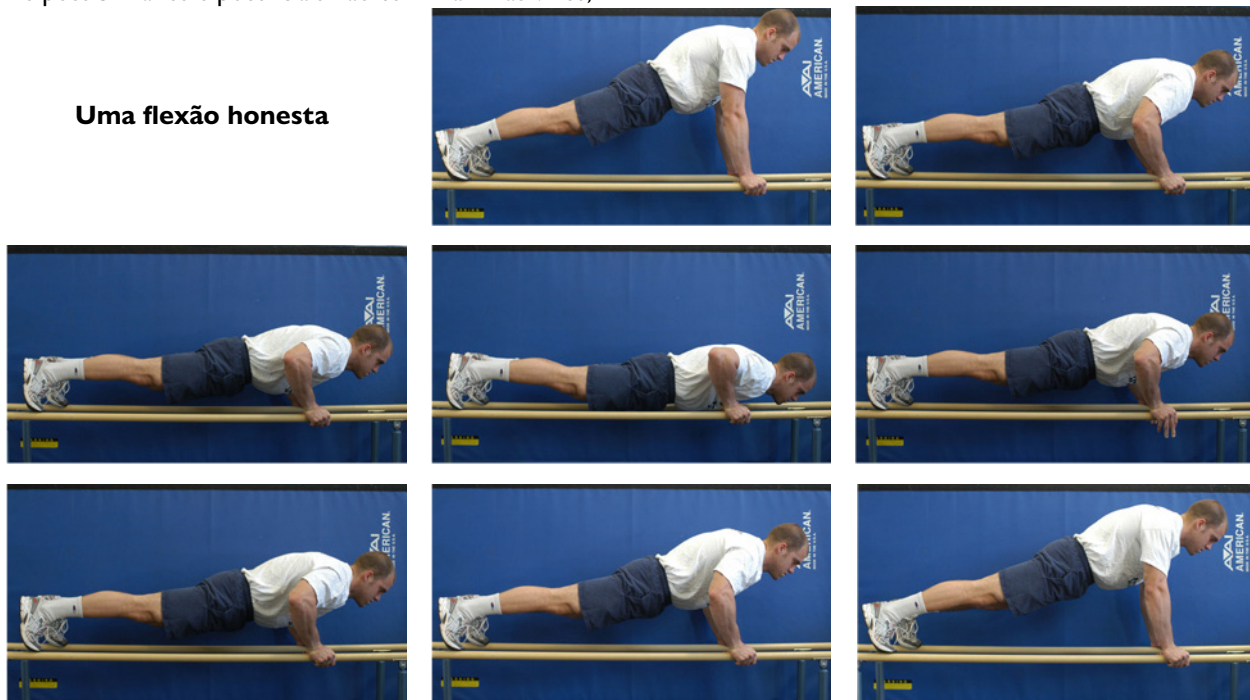
As possibilidades e potenciais não terminam nas vinte,

trinta ou até cinquenta flexões de mãos. Considere por um momento a força da mão, dedos e pegada desenvolvida ao realizar flexões de braços sobre as pontas dos dedos: primeiro com cinco dedos, depois quatro e, finalmente, três. E ainda há as prensas de parada de mãos que podem ser feitas de maneira suave, fácil e segura como um bônus adicional à flexão de mãos, mas aqui já estamos nos adiantando anos.

Dominar o programa básico de educação física é pré-requisito para a flexão de mãos. Poucas pessoas conseguiram dominar as flexões, embora muitos acreditem que sim. O teste é simples: você consegue fazer 100 flexões perfeitas? O padrão de perfeição, embora simples, desqualifica quase todos. Uma flexão perfeita é lenta e profunda com o corpo absolutamente reto e tenso. A seguir, listamos as falhas mais comuns nas flexões. Nem um em cinquenta homens com um supino de 300 libras consegue fazer 50 flexões honestas!

Então, "o que é uma flexão honesta?" Uma flexão honesta move-se lentamente da extensão total até um ponto de máxima profundidade sem 'alcançar' o chão ou perturbar a postura rígida e reta do corpo, e então retorna rigidamente à extensão completa. Se feita corretamente, a flexão é um movimento exigente para o corpo todo. Utilize tantos estabilizadores quanto possível.

Uma flexão honesta



A flexão de braços (continuação...)

'Buscar o chão' é tentar encontrar o final do movimento antes do tempo. Os dois truques mais comuns são esticar o pescoço para tocar o chão com o nariz ou abaixar a barriga para chegar primeiro. O objetivo é atrasar, não adiantar, as partes do corpo para tocar o fundo: o nariz, o peito, a barriga, as coxas e a pelve competem para ver quem chega por último, não primeiro.

'Alterar a postura reta, tensa e alinhada do corpo' é perceptível quando o bumbum se levanta ou a barriga afunda no chão. De acordo com nossos padrões, um afundamento no centro (barriga afundada) ou levantar o bumbum no ar termina a série. Também se parar e descansar a qualquer momento. O padrão é rigoroso: corpo super tenso e reto, movimento de amplitude completa (sem 'alcançar') e descansar apenas ao finalizar.

Realizamos nossas flexões no chão, paralelas e barras paralelas, mas as barras paralelas ou paralelas são melhores que o chão porque permitem seis polegadas a mais de percurso.

Se realizamos flexões no chão, começamos nossos atletas deitados no chão com o nariz, o peito, a pelve e as coxas, tudo possível do corpo, em contato e então começamos. A postura no chão estabelece a postura para toda a série.

Progredir da flexão básica para a flexão de cabeça para baixo é simplesmente elevar os pés em pequenos incrementos ao longo do tempo. Uma cadeira, caixa de pliometria ou barra bem fixada são boas plataformas para elevar os pés.

No início, suas flexões de cabeça para baixo exigirã que você apoie os calcanhares e as costas contra a parede para manter o equilíbrio. Se fizer no chão, talvez queira colocar uma almofada pequena e plana no chão, sob sua cabeça, e descer lentamente até que a parte superior de sua cabeça toque, depois empurrar para cima. Quando puder fazer meia dúzia com confiança, remova a almofada e o ponto de contato será o nariz, não o topo da cabeça.

A flexão de cabeça para baixo é muito semelhante em sensação e dificuldade nas paralelas e no chão, mas nas barras paralelas a profundidade possível é vários centímetros mais baixa e, portanto, muito mais difícil.

Em edições futuras, detalharemos as prensas mais comuns para uma posição de cabeça para baixo. Você vai querer se antecipar nessas prensas melhorando suas flexões primeiro.



Greg está no meio do caminho para a flexão de cabeça para baixo.

de 5

10 marcos e desafios de flexões de braço

Aqui está uma progressão que te manterá ocupado por alguns anos.

1. Cinquenta flexões básicas honestas
2. Dez flexões de pino
3. 100 flexões básicas honestas
4. Quinze flexões de pino
5. Intervalos de Tabata de flexões básicas com 20 repetições em cada um dos 8 intervalos
6. Uma flexão de pino sem usar a parede
7. Dez flexões de pino sem usar a parede
8. Quinze flexões de pino sem usar a parede
9. Vinte flexões de pino sem usar a parede
10. Uma flexão de pino sem usar a parede e na ponta dos dedos

Links de flexões

1. Recordes de flexões:
<http://www.recordholders.org/en/list/pushups.html>.
2. Charles Linster foi um dos primeiros detentores de um recorde mundial com uma inspiradora história de coragem e perseverança:
<http://www.recordholders.org/en/list/ulysses.html> e
http://www.disability.uiuc.edu/ARCH/archive/ss/9697/ulysses_yield.html.
3. Aqui está o guia definitivo sobre paralelas e uma excelente fonte para algumas das paralelas mais legais. Aprenda essas habilidades e sua forma física vai decolar:
http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralletteguide/titlepage.html.
4. Ou, você pode fazer suas próprias paralelas. Este é um dos nossos sites favoritos na Internet:
<http://www.drillsandskills.com/skills/cond>. No final desta lista de algumas habilidades e exercícios incríveis, você encontrará instruções para construir um conjunto de paralelas perfeitamente adequado por praticamente nada.

Guia do trapaceiro para flexões ruins

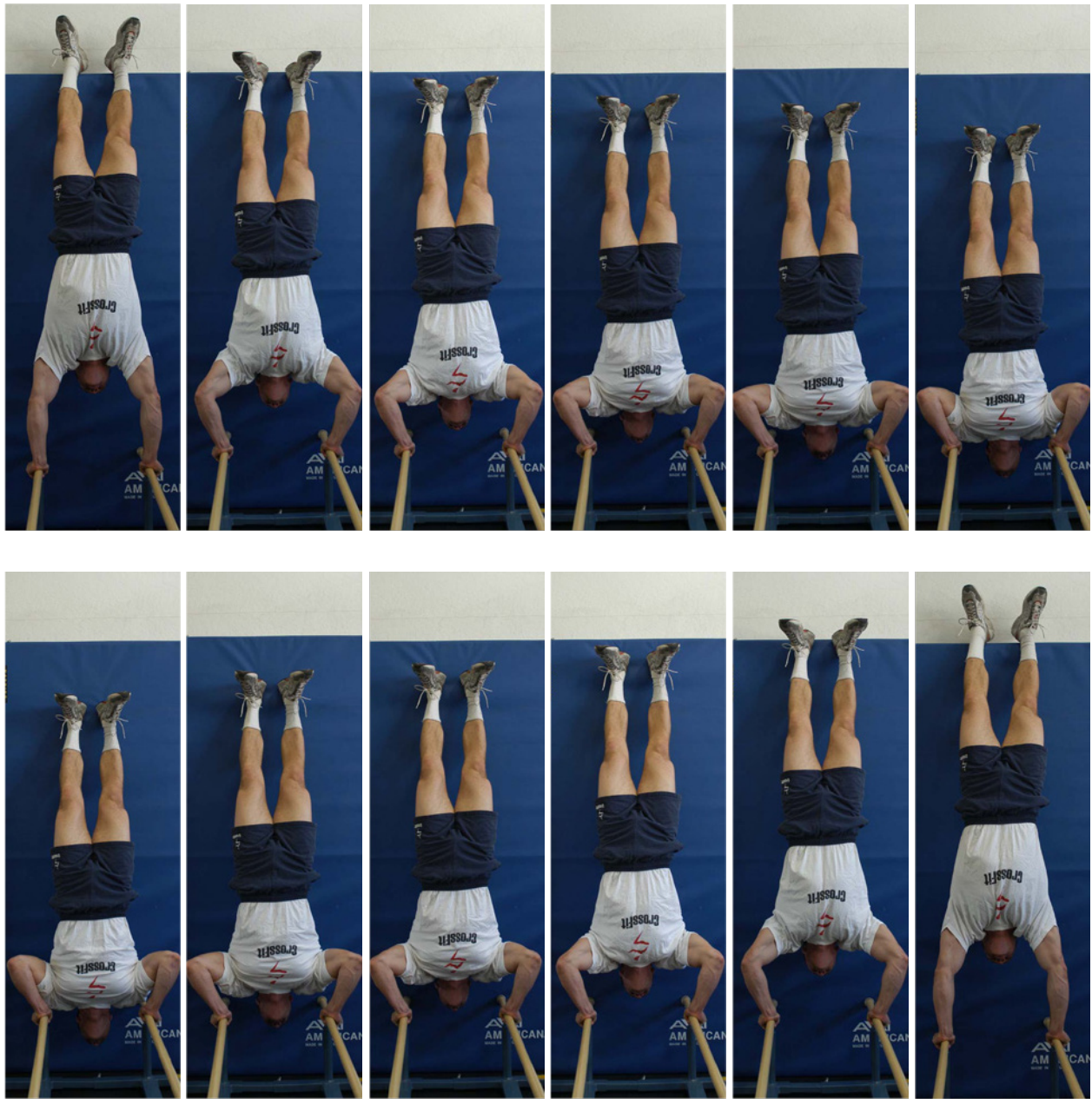
Evite cada um destes e você quase garantirá uma flexão honesta.

1. Afundamento: Deixar cair o abdômen para tentar tocar o chão ou chegar ao fundo mais rápido
2. Picar: Levantar o bumbum no ar. Isso geralmente acompanha uma pausa (veja pausa, abaixo).
3. Pausa: Parar. Isso geralmente é tentado na parte superior; muitas vezes enquanto se pica, mas pode se manifestar como um colapso no fundo.
4. Quicar: Este truque é, exatamente como o nome indica, quicar do chão para subir novamente sem esforço. É muito popular entre os mais robustos.
5. Yoga: Com este truque, a cabeça e o pescoço sobem primeiro, seguidos pelo peito e depois o abdômen. É uma variante dinâmica do afundamento, mas muitas vezes é realizada como se fosse algo positivo ou artístico.
6. Alcançar: A forma mais comum de alcançar é com a cabeça e o pescoço. Alguns trapaceiros podem estender sua cabeça e pescoço cerca de quinze centímetros extras na tentativa de encontrar o fundo mais rápido e evitar a dor de uma flexão real. Procure o nariz um pé abaixo do peito.
7. Acelerar: A contagem deve ser um lento “um-dois” para cima e “um-dois” para baixo, a menos que estejam sendo realizados esforços cronometrados como o Intervalo de Tabata. Para as repetições, devem ser lentas e controladas.
8. Encurtar: Este é o truque mais comum e o pior, onde o trapaceiro normalmente não desce até o fim. Não subir até o topo é menos comum, mas ainda é trapaça.



de 5

A flexão de braços (continuação...)



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[®]

JOURNAL ARTICLES

Quão em forma você está?

Greg Glassman

Há muito tempo desejamos oferecer uma competição de fitness que esteja alinhada com nosso modelo de condicionamento físico (veja CrossFit Journal outubro de 2002, "O que é fitness?"), mas encontramos muitos desafios ao longo do caminho.

Logo percebemos que a logística de organizar uma competição de fitness no local, como o STREND, é complicada e, no final, limita o número de participantes. O teste de fitness, ou competição, que oferecemos este mês é realizado em uma instalação e momento escolhidos pelo atleta.

Nosso objetivo inicial era criar uma competição que não apenas refletisse o conceito amplo de fitness do CrossFit, mas também acomodasse homens e mulheres, atletas grandes e pequenos, jovens e idosos, e pessoas de todos os níveis de aptidão. Além disso, queríamos uma competição que motivasse e recompensasse as melhorias no condicionamento entre os mais aptos. Especificamente, nos propusemos a motivar uma melhora na força absoluta, força relativa e nas habilidades de ginástica de todos os participantes do CrossFit. Infelizmente, esta consideração final tornou o design problemático para muitos que ainda não são muito aptos e masculinos. Assim, o que acabamos tendo foi uma competição onde a capacidade de completar o teste sugere um nível de aptidão bastante avançado.

Ao observar as dez adaptações físicas gerais ao exercício (resistência cardiorrespiratória, força, resistência, potência, velocidade, flexibilidade, agilidade, precisão, coordenação e equilíbrio), vimos que os movimentos avançados de calistenia e levantamento de peso apresentam uma excelente oportunidade para melhorar habilidades neurológicas como agilidade, precisão, coordenação e equilíbrio. Logo percebemos que qualquer teste que elevasse os limites para os movimentos de ginástica iria excluir uma grande

parcela do público que pratica exercícios e, na verdade, alguns de nossos atletas dedicados.

No final, decidimos que melhorar essas habilidades neurológicas e, portanto, promover um maior nível de aptidão em nossos participantes era mais importante do que oferecer um teste que fosse universalmente inclusivo. Somos, em última análise, um programa de fitness de elite, e qualquer teste de fitness de elite conterá elementos que não podem ser realizados por todos. Também sentimos que muitos dos nossos melhores atletas, embora estejam entre os mais aptos do mundo, precisavam de motivação adicional para melhorias na força absoluta, força relativa e nas habilidades de ginástica.

Embora não peçamos desculpas por oferecer um teste de fitness que melhor serve aos já muito aptos, desenvolvemos várias estratégias para que outros possam participar e, mais importante, se beneficiar ao praticar e trabalhar para completar o teste. Para cada fase do nosso teste, sugerimos adaptações para mulheres, jovens, idosos ou qualquer outra pessoa que ainda não consiga completar toda esta competição.

Igualmente desconcertante foi a dificuldade de testar várias capacidades simultaneamente em vez de separadamente. A origem dessa preocupação surge, como você deve ter adivinhado, de nossa afirmação repetida de que a combinação e mistura de demandas replicam mais claramente as demandas da natureza.

Um aspecto da avaliação de atletas que continua complicado é equilibrar os elementos favoráveis para atletas maiores e menores. Facilitamos debates entre nossos atletas maiores e menores quase diariamente. Os maiores querem fazer levantamento terra, supino e arremessos. Os menores querem correr, saltar e fazer barras.

de 4

Quão em forma você está? (continuação...)

Nossos requisitos de design incluíram, mas não se limitaram a: resultados mensuráveis; consistência com o conceito de fitness da CrossFit; elevar nosso compromisso com a melhoria da força absoluta, força relativa e habilidades ginásticas; equilibrar as habilidades intrínsecas de atletas menores e maiores; enfatizar exercícios críticos e fundamentais para o treinamento avançado; misturar demandas de treinamento dentro de cada teste e, claro, ao longo de toda a competição; um design que identifique as fraquezas de um atleta e que possivelmente sirva como um plano de treinamento para melhorar a condição física geral; e, finalmente, queríamos projetar uma competição que fosse “realmente desafiadora.”

A competição que projetamos consiste em cinco testes. Realiza-se um teste para cada um dos cinco dias na ordem dada.

Listamos dentro da descrição de cada teste um possível treino que avaliaria e, conseqüentemente, melhoraria o desempenho desse teste. Ao projetar cada teste, nos perguntamos que tipo de aptidão poderia ser desenvolvida ao transformar os testes em treinos que se repetissem à exclusão de outros trabalhos e com o único propósito de melhorar os testes. A resposta no caso deste produto final é “fitness de elite.”

Teste 1: Supino com uma repetição seguido de uma série máxima de barras

Desempenho: Aumente até o máximo de uma repetição e dentro de 30 segundos após deixar a carga, comece as barras. É permitido qualquer tipo de pegada nas barras, desde que o movimento completo seja realizado, de cima para baixo.

Pontuação: Multiplique a carga do supino em libras pelo número de barras completadas.

Modificações: Quando necessário, use um dispositivo de assistência para barras, como um “Gravitron.”

Características: Este teste avalia a força e resistência da parte superior do corpo tanto em termos absolutos quanto relativos.

Exercício: Este teste pode ser praticado como um treino de três a cinco repetições do teste, descansando entre os esforços conforme necessário.

Teste 2: Clean and Jerk 15 repetições

Desempenho: Não há limite de tempo, mas o peso não pode descansar no chão. Pode-se descansar na posição suspensa, em rack, ou acima da cabeça. No chão, o atleta deve tocar e ir. A técnica não é crítica de outra forma.

Pontuação: A pontuação é exatamente a carga levantada.

Modificações: Não são necessárias modificações para este teste.

Características: Este movimento clássico é tradicionalmente uma excelente prova de força geral, mas quando realizado em 15 repetições torna-se um desafio metabólico extraordinário, como demonstram os batimentos cardíacos e respiratórios máximos.

Exercício: Este teste pode ser praticado como um treino completando o teste e depois repetindo com doze e nove repetições com a mesma carga, descansando entre os esforços conforme necessário.

Teste 3: Agachamento Tabata seguido de 4 minutos de Muscle-ups

- Desempenho:** Após o oitavo intervalo de Agachamento Tabata, o atleta tem mais dez segundos de descanso e depois tem 4 minutos para completar o máximo de muscle-ups possível. Os muscle-ups não precisam ser consecutivos, ou seja, podem incluir pausas. Todos os agachamentos devem ir de abaixo do paralelo até a extensão completa do quadril e das pernas.
- Pontuação:** A pontuação do teste é o resultado do Agachamento Tabata (o menor número de agachamentos em cada um dos oito intervalos de vinte segundos de trabalho seguidos de 10 segundos de descanso) multiplicado pelo número de muscle-ups completados em quatro minutos. Tempo total do teste: 8 minutos.
- Modificações:** Para o muscle-up, existem duas possibilidades de adaptação. Uma é assistência manual: alguém ajudando o atleta a subir. A outra é substituir o muscle-up por quatro minutos de barras fixas e paralelas.
- Características:** O Agachamento Tabata é um clássico do CrossFit que testa tanto a função atlética do quadril quanto a capacidade aeróbica e anaeróbica. O muscle-up é possivelmente o melhor exercício para a parte superior do corpo. Esta combinação por si só sugere a condição física total de um atleta.
- Exercício:** Este teste pode ser praticado como treino, completando o teste e depois repetindo após um descanso prolongado.

Teste 4: Levantamento Terra 1 RM seguido de máximo de flexões de cabeça para baixo

- Desempenho:** Aumente até atingir uma repetição máxima e dentro de 30 segundos de completar o levantamento terra, comece as flexões de cabeça para baixo. As flexões de cabeça para baixo devem levar as orelhas abaixo das mãos, por isso devem ser feitas em barras paralelas ou alguma outra plataforma elevada, como cadeiras ou livros. Usar a parede para equilíbrio está permitido.
- Pontuação:** Multiplique a carga do levantamento terra em libras pelo número de flexões de cabeça para baixo completadas.
- Modificações:** Existem duas opções para modificar este teste. A primeira é fornecer assistência manual nas flexões de cabeça para baixo. Normalmente, isso é feito levantando o atleta pelas panturrilhas ou tornozelos. Alternativamente, onde mesmo ficar de cabeça para baixo é um desafio, o exercício substitutivo é um desenvolvimento de ombros.
- Características:** Este duo representa uma estimativa razoável da força total de um atleta, tanto relativa quanto absoluta, da parte superior e inferior do corpo.
- Exercício:** Este teste pode ser praticado como um treino de três a cinco repetições do teste, descansando entre os esforços conforme necessário.

Teste 5: Corra 800 metros, Thrusters 75 lbs x 21 repetições, Barras fixas em “L” 21 repetições	
Desempenho:	O thruster deve começar com um agachamento completo em cada repetição. As barras fixas em “L” são feitas com as pernas estendidas à frente do atleta. Não são permitidas barras fixas em que os calcanhares fiquem abaixo do quadril ou as pernas se dobrem mais que levemente. Não é necessário que o thruster e as barras fixas em “L” sejam feitos sem pausas. Qualquer tipo de pegada é aceitável nas barras, mas o movimento deve ser completo.
Pontuação:	Todo o esforço é cronometrado desde o início da corrida até a última barra fixa. O tempo é registrado em minutos e segundos.
Modificações:	Quando necessário, a carga dos thrusters pode ser reduzida e as barras fixas em “L” podem ser assistidas levantando suavemente os calcanhares ou permitindo uma posição “L” relaxada. Para quem não consegue fazer uma barra fixa, um dispositivo de assistência pode ser usado.
Características:	Este teste é um clássico do CrossFit. A combinação de um exercício metabólico (correr), um movimento de levantamento de peso exigente (Thruster: agachamento frontal/pressão de ombros) e um movimento desafiador de peso corporal (barra fixa em “L”), tudo cronometrado, é tipicamente CrossFit e indica a capacidade total de um atleta.
Exercício:	Este teste pode ser praticado como exercício, realizando o teste e repetindo-o após um longo descanso.

Pontuação dos Testes

Esta tabela descreve um sistema de pontuação para cada teste. A pontuação total para os cinco testes pode variar de 20 a 100 pontos. Uma pessoa que obtém 20 pontos é um atleta razoavelmente bom. Quem alcança 100 pontos é considerado um dos mais bem preparados do mundo. Não se desespere se sua pontuação parecer um fracasso em um teste de ortografia: os números são apenas números.

TABELA DE PONTUAÇÃO

Pontos	4 pontos cada	8 pontos cada	12 pontos cada	16 pontos cada	20 pontos cada
Teste 1 Banco/Barras Fixas	6,000-8,124 ex. 300x20 = 6,000	8,125-10,499 ex. 325x25 = 8,125	10,500-13,124 ex. 350x30 = 10,500	13,125-15,999 ex. 375x35 = 13,125	16,000+ ex. 400x40 = 16,000
Teste 2 Clean & Jerk	115 - 135	135 - 159	160 - 189	190 - 224	225+
Teste 3 Agachamento Tabata/Muscle-up	180 - 284 ex. 18x10 = 180	285 - 399 ex. 19x15 = 285	400 - 524 ex. 20x20 = 400	525 - 659 ex. 21x25 = 525	660+ ex. 22x30 = 660
Teste 4 Levantamento Terra/Flexões de Pino	3,500-4,799 ex. 350x10 = 3,500	4,800-6,749 ex. 400x12 = 4,800	6,750-9,999 ex. 450x15 = 6,750	10,000-14,999 ex. 500x20 = 10,000	15,000+ ex. 600x25 = 15,000
Teste 5 Corrida/Thrusters/Barras Fixas em “L”	6:00 - 5:31	5:30 - 5:01	5:00 - 4:31	4:30 - 4:01	< 4:00



"te causer des problèmes"

Journal CrossFit®

© 2003 All rights reserved

Tractions

Trouver des informations intéressantes, intelligentes et utiles sur les tractions n'est pas facile. Voici un article intéressant que nous avons trouvé sur le site de Clarence Bass concernant la théorie de Pavel sur le "graissage de la voie" (<http://www.cbass.com/Synaptic.htm>). Trouvez-nous un autre, s'il vous plaît ! Il existe des sites Internet et des forums consacrés à la technique, la mécanique, les routines, et la performance du développé couché, mais rien de similaire pour les tractions.

Comment un mouvement d'une telle importance peut-il susciter si peu d'intérêt ? Il est incompréhensible que les tractions n'inspirent pas autant de discussions, d'analyses et d'attention que d'autres mouvements comme le développé couché et le squat.

Mais d'abord, revenons un peu en arrière et donnons une définition des tractions. Nous utiliserons la définition de "chinning" de Merriam Webster - "se soulever en se suspendant par les mains jusqu'à ce que le menton soit au niveau du support" pour décrire ce que nous appelons une "traction".

Remarquez que nous ne mentionnons pas la prise, qu'elle soit en supination ou pronation. Nous n'y prêtons pas attention et nous ne voulons pas que vous le fassiez non plus. Quand vous pourrez faire 40 tractions, peu importe si la prise est en supination, pronation, large, étroite ou mixte - tout commence à se ressembler. La leçon est - variez les prises.

Quelle est l'importance des tractions ? Selon nous, les tractions sont :

- Au moins aussi importantes que n'importe quel autre exercice du haut du corps
- Un élément essentiel de l'entraînement athlétique
- Parfaitement fonctionnelles
- Un exercice d'entrée pour des mouvements de gymnastique hautement développementaux
- Singulièrement uniques et précieuses, elles n'ont donc pas de remplacement (le "tirage vertical" est un substitut faible)

Les exigences pour les tractions CrossFit sont simples mais difficiles à exécuter. La traction commence en suspension à pleine extension des bras et des épaules et se termine, quel que soit la prise, avec la poitrine serrée contre la barre.

Tirer la poitrine contre la barre est très difficile, mais cela encourage à "ouvrir complètement la poitrine" et à ramener les épaules en arrière ou "fermer le dos". Au début du développement d'une traction, il est acceptable de ramener la pomme d'Adam à la barre au lieu de la poitrine, mais avancer avec les épaules en avant plutôt qu'en arrière est une erreur qui doit être corrigée bien avant d'atteindre 30 tractions.

Trações tecnicamente corretas:

- Comece da posição totalmente suspensa até que o peito esteja bem junto à barra.
- Lidere com o peito alto e os ombros para trás.
- Foque em um ponto visual, ou seja, escolha uma linha de visão que se encurte à medida que o corpo sobe em direção à barra.
- Sincronize sua respiração com a tração: inspire ao descer, expire ao subir.
- Motive-se empurrando os cotovelos em direção ao chão, em vez de tentar dobrar o braço!

Quase toda superfície onde você pode segurar mesmo com um dedo pode servir como plataforma para trações, mas para uma prática regular, é necessário ter uma barra de tração, para a qual existem várias opções.

Pedimos a Nick Massman que construísse várias barras de tração para CrossFit, incluindo nossa barra de tração com pegada grossa e rotativa (uma exclusividade CrossFit). Recomendamos que você adquira uma barra de Nick ou procure um soldador local para fazer uma que possa ser fixada permanentemente na parede ou em uma viga elevada. As torres de tração e dips autoportantes são relativamente instáveis e ocupam muito espaço no chão, a menos que o espaço seja muito grande.

A barra de tração com pegada grossa e rotativa é uma excelente ferramenta para desenvolver a força das mãos e antebraços. Apenas pendurando-se nela, você se convencerá. Sua pegada não enfraquece lentamente, você simplesmente se vê em queda livre.

Para viagens ou moradores de apartamentos sem garagem, existem várias barras de tração para portas que são bem legais (e barras de dips) que oferecem um ótimo serviço. As melhores não precisam de nenhum material de instalação - <http://www.easydip.com/> & <http://befittoday.com/doorgym.htm>

Para aqueles que não conseguem fazer uma tração (ou um dip), existem várias opções. A melhor é um aparelho de assistência para tração e dips como o Gravitron 2000 da StairMaster. Infelizmente, a StairMaster parou de produzir o Gravitron recentemente, mas internautas espertos ainda conseguem encontrá-lo, novo e usado. Embora esta seja a melhor opção, é também a mais cara. Um novo Gravitron custa mais de \$2.000, mas vale cada centavo. Nós temos dois. Existem outros fabricantes, mas o Gravitron é o nosso preferido.

Nossa segunda escolha é amarrar as extremidades de várias faixas "theraband" à sua barra, deixando um laço que desce até a metade da coxa. Ao se apoiar nos laços e experimentar



**Lloyd na barra de tração com pegada grossa e rotativa
- pegada em supinação**

com o número de faixas, você pode desenvolver uma técnica de localização natural, econômica, fácil de construir e que facilita as linhas de movimento funcionais. No entanto, essa técnica apresenta uma complicação significativa. Se as faixas escorregarem do pé, podem quebrar e causar sérios danos aos olhos. Se adotar esse método, mantenha a cabeça erguida; não olhe para os grupos. Caso contrário, use óculos de proteção!

A terceira opção para ajudar nas puxadas é o ponto manual. Essa técnica requer que um amigo fique perto de você, segure seus lados e o meio das costas, agache-se e pressione em sincronia com seus esforços. É uma técnica particularmente interessante para grupos grandes divididos em pares. O atleta assistido participa de um dos melhores movimentos de tração do mundo e o observador realiza um movimento clássico de extensão e empurrão do quadril. Entre os dois esforços, a atividade é global e muito completa. Fazer com que equipes concorram para atingir 100 puxadas combinadas por equipe é um excelente exercício.

O objetivo do seu trabalho de puxada é 'mais'. Você quer, precisa de mais puxadas. Quanto mais você consegue fazer, mais forte você fica. A resistência muscular, a força absoluta, a força relativa, tudo o que você deseja definir e medir, melhora.

Com o objetivo de realizar muitas repetições, a exposição regular é essencial. Colocamos o artigo 'Melhor Aquecimento' e o artigo 'Pull-up' como um esforço em duas frentes para incentivar movimentos fundamentais de peso corporal mais frequentes (e melhores aquecimentos) em todos os nossos atletas. Os movimentos de ginástica são, no final das contas, bem tolerados em frequências nunca recomendadas para exercícios de musculação.

Conhecemos atletas que penduram uma barra de puxada na porta do banheiro e se obrigam a fazer dez puxadas sempre que saem. Funciona. Um amigo jogador de rugby fez o máximo de puxadas para cada cerveja que bebeu e conseguiu ficar embriagado e chegar a 30 puxadas. Recomendamos que você incorpore as puxadas na sua rotina de aquecimento. Tente não favorecer uma pegada. Se houver uma diferença no seu número entre a pegada em pronação e a pegada em supinação, enfatize a pegada mais fraca. Com o aumento das habilidades, a diferença

entre as duas pegadas em sensação, recrutamento e desenvolvimento muscular se aproxima de zero.

Cada recorde pessoal é um evento digno de celebração. Você vai viver até os 100 anos, mas não fará tantas puxadas, então trate os novos como aniversários.



Greg na barra de puxada com alças grossas e rotativas - pegada por cima

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Um Aquecimento Melhor

Greg Glassman

Introdução

Nas academias comerciais, o aquecimento geralmente consiste em passar quinze ou vinte minutos em uma bicicleta, esteira ou step. Embora seja melhor que nada, esse tipo de aquecimento acaba sendo uma perda de tempo, pois não melhora a flexibilidade, não envolve todo o corpo nem os movimentos funcionais principais, perde a chance de fortalecer e praticar exercícios importantes, e não prepara adequadamente um atleta para um treino esportivo desafiador.

Precisamos de um aquecimento que aumente a temperatura corporal e a frequência cardíaca, que inclua um pouco de alongamento, que envolva todo o corpo e as funções biomecânicas principais, que ofereça prática para movimentos básicos e, finalmente, que prepare para um treino esportivo rigoroso.

Aqui propomos um aquecimento preferido do CrossFit e comparamos seus benefícios em relação a uma sessão de quinze minutos na bicicleta ergométrica. O aquecimento CrossFit atende às nossas necessidades, enquanto o aquecimento tradicional apenas eleva a temperatura corporal e a frequência cardíaca.

As características essenciais do nosso aquecimento incluem alongamento e extensão mais significativos do quadril/perna, extensão e flexão do tronco/quadril, e movimentos de empurrar e puxar. As combinações são ilimitadas e podem incluir movimentos mais desafiadores como o 'good morning', o 'hollow rock', escalada de corda, ou flexões de equilíbrio nas mãos ao invés de extensões de costas, abdominais, barras e dips. Os movimentos utilizados dependerão amplamente do seu desenvolvimento atlético, mas com o tempo, movimentos mais difíceis podem ser integrados sem que se tornem um treino completo.

Aquecimento CrossFit	Aquecimento Tradicional
<p>Alongamento Samson</p> <p>Agachamento Overhead</p> <p>Abdominais</p> <p>Extensão de costas</p> <p>Barra</p> <p>Dip</p>	<p>Bicicleta de 20 minutos</p>



Alongamento Samson

1 de 3

Um aquecimento melhor (continuação...)

Vantagens	Aquecimento CrossFit	Aquecimento Tradicional
Aumenta a temperatura corporal	+	+
Aumenta a frequência cardiorrespiratória	+	+
Inclui alongamentos	+	-
Desenvolve funções/movimentos essenciais	+	-
Trabalha o corpo todo	+	-
Prepara para movimentos atléticos rigorosos	+	-

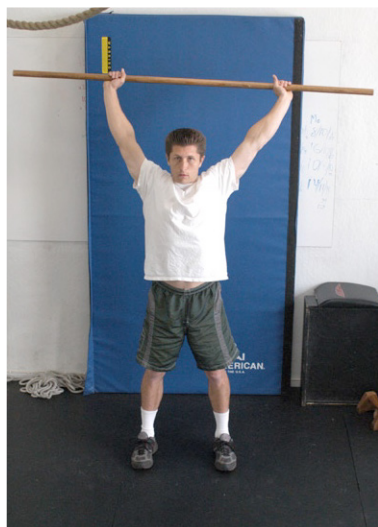
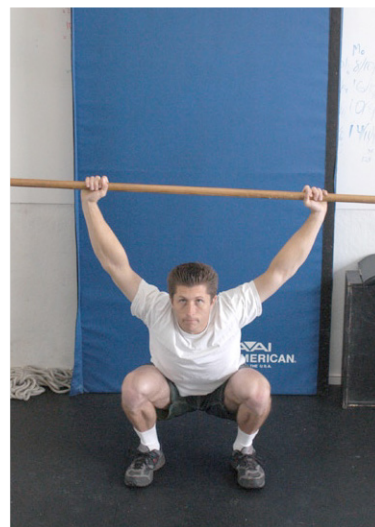
Um aquecimento como o que descrevemos pode facilmente se tornar mais do que um simples aquecimento. Na verdade, ele pode servir como um treino completo se bem estruturado. A ideia é criar um circuito de quinze minutos que seja desafiador sem ser exaustivo. Com o tempo, o regime pode ser intensificado a ponto de três séries de agachamentos, abdominais, extensões de costas, barras e mergulhos, mesmo com 15 repetições, exigirem um esforço similar ao de pedalar tranquilamente em uma bicicleta ergométrica por quinze minutos e produzirem uma frequência cardíaca semelhante.

Se no começo você precisar usar o Gravitron ou um dispositivo semelhante para ajudar com as barras e os mergulhos, isso é totalmente aceitável. Com o tempo, você precisará de menos assistência até conseguir realizar as barras e os mergulhos sem ajuda e ainda sentir que o exercício é apropriado para um aquecimento. Você pode querer ou precisar começar com uma barra e um mergulho por série e adicionar uma repetição a cada duas semanas para

se acostumar com a carga. O incrementalismo, a paciência e a prática tornarão os movimentos básicos da ginástica tão fáceis quanto andar de bicicleta e oferecerão um benefício muito maior.

Uma consequência de um aquecimento como este é que você fará mais barras, flexões, abdominais e outros movimentos de ginástica. Antes que alguém alcance 25 barras, três séries de 10 devem ser fáceis. Seu máximo de barras, abdominais, flexões, mergulhos, subida em corda (subida mais rápida/maior número de subidas consecutivas) e flexões de equilíbrio será um múltiplo do número que não exige mais do que um aquecimento. Alguns treinadores chamaram isso de "facilitação sináptica", Pavel chamava de "lubrificar o movimento"; nós chamamos de "prática". (É nossa opinião que todos os exercícios têm uma componente neurológica mais forte do que geralmente se reconhece.)

De qualquer forma, ter sucesso com movimentos de ginástica de alta repetição como a barra, o agachamento, o mergulho e o abdominal fará com que você se sint



Alongamento de Agachamento Acima

fique mais forte, melhore sua resistência, e isso não acontecerá sem prática regular. Toda essa prática não precisa ser em alta intensidade, mas deve ser consistente, e o aquecimento é o lugar perfeito para isso.

Alongamento 'Samson':

1. Entrelace os dedos e gire as palmas para fora enquanto estica os braços
2. Empurre os braços e mãos na horizontal
3. Empurre as mãos para frente e a cabeça para trás, afastando o nariz o máximo possível das mãos
4. Mantenha o olhar fixo à frente
5. Eleve os braços acima da cabeça
6. Empurre as mãos firmemente em direção ao teto
7. Mantenha os braços perpendiculares ao chão
8. Mantenha as palmas voltadas para o teto
9. Feche o espaço entre a cabeça e os braços levantando os ombros
10. Dê um passo à frente o mais longe possível com uma perna
11. Deixe o joelho da perna de trás tocar o chão
12. Empurre os quadris para a frente, sentindo o alongamento na perna da frente e de trás
13. Mantenha a pressão em direção ao teto, com os braços perpendiculares e o espaço fechado entre os braços e a cabeça, olhando fixamente à frente
14. Mantenha a posição por 30 segundos
15. Repita com a outra perna

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.

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.

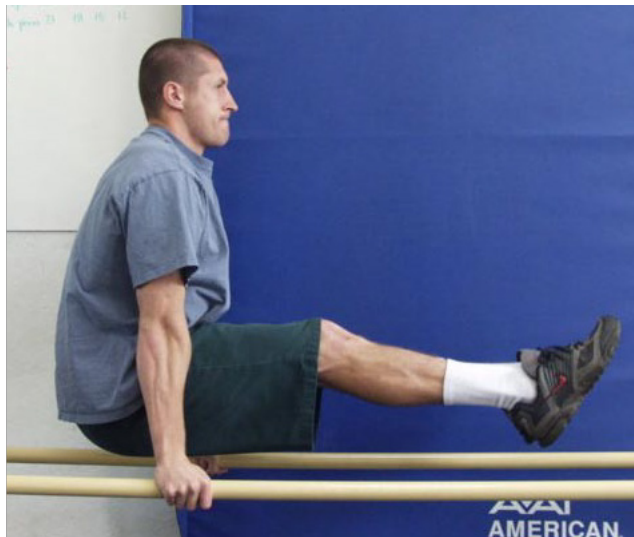
Quando você não está acostumado a fazer abdominais no glute-ham, uma única sessão de várias séries provoca uma dor abdominal realmente impressionante. Esta experiência deve dissipar a ideia de que os abdominais com forte flexão de quadril não trabalham os abdominais.

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) coloca uma carga excessiva na coluna lombar.



1 de 5

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.



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.

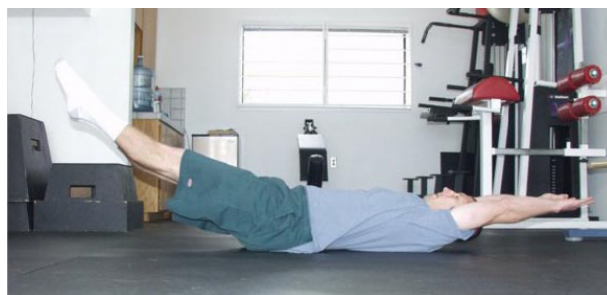
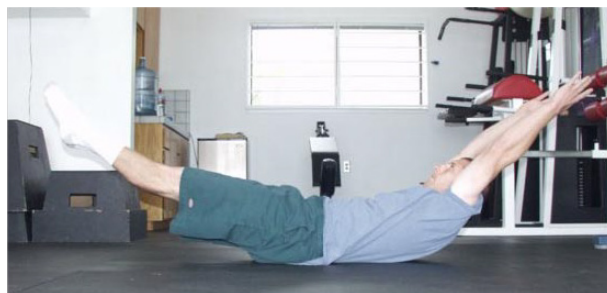
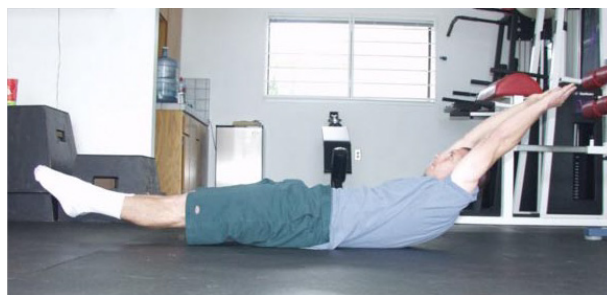
A parte crítica desse movimento é reduzir a curva lordótica (arco lombar) das costas, de modo que toda a coluna fique arredondada dos ombros aos glúteos. No início, você notará que o balanço é brusco devido a um ponto plano na parte inferior das costas. Isso indica fraqueza e incapacidade de ativar os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

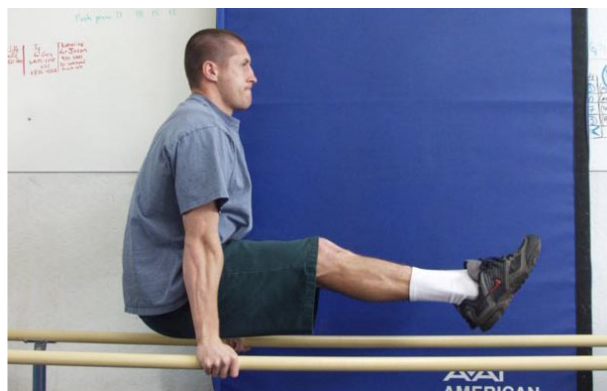
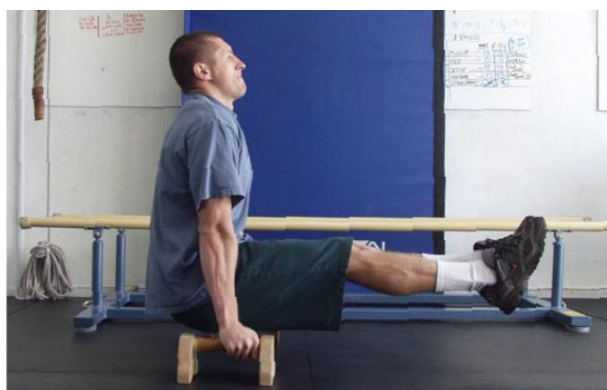
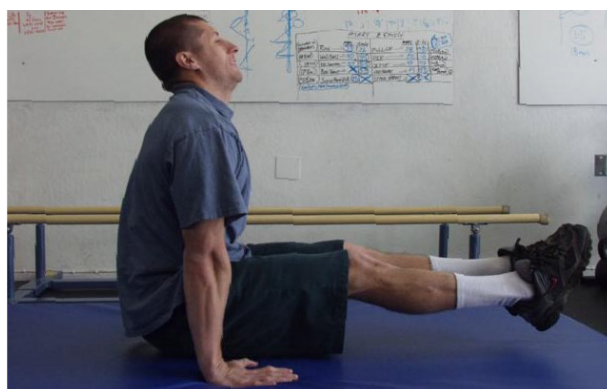
O L-sit é realizado apoiando o corpo completamente nos braços e mantendo as pernas estendidas à frente. O corpo forma um “L”, daí o nome L-sit. O exercício (difícilmente podemos chamá-lo de movimento) é isométrico, ou seja, não envolve nenhum movimento articular. Sendo isométrico, quantificamos seu desempenho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



"acabar com você"

Uma Rotina para Iniciantes

Querido CrossFit,

Eu não tenho bola medicinal, kettlebell, argolas, corda, lugar para fazer pull-ups ou dips, nem qualquer outro equipamento que vocês usam. Não há uma academia num raio de 160 km da minha casa, não conheço a maioria dos movimentos do seu treino e estou bem fora de forma. Você pode me dar um treino que eu possa fazer?

Obrigado,

Joe Keepitsimpl

Frequentemente somos desafiados a oferecer treinos para pessoas com pouca experiência e recursos limitados. Não é nossa escolha preferida, mas o exercício parece valer a pena. O desafio, então, é ver quanta aptidão podemos incentivar dentro dos seguintes parâmetros:

- Requerer uma quantidade mínima de equipamentos
- Não necessita de associação a uma academia
- Requerer pouca orientação
- Baixa complexidade técnica nos movimentos
- Rotina fixa e fácil de seguir
- Acessível a quase todos os níveis de aptidão
- Potencial ilimitado para desenvolvimento

Percebemos que ir de recursos e experiência limitados para montar uma academia em casa com equipamentos como remo, argolas, conjunto de pesos olímpicos, kettlebells, bolas medicinais, barra de pull-up, tapetes, e começar um curso de autoaprendizado requer coragem inabalável e um salto considerável de fé. Nossa esperança é que um regime gradual envolvendo alguns exercícios simples proporcione ganhos suficientemente dramáticos na aptidão para inspirar maior interesse e participação em programas mais avançados.

Com isso em mente, projetamos um regime que talvez fosse acessível para pais ou mães sem treinamento. Com essa perspectiva, elaboramos um programa de doze semanas centrado em quatro exercícios altamente funcionais e indispensáveis. O equipamento total necessário, excluindo roupas de treino, é uma barra olímpica e anilhas.

THE CrossFit® Journal

© 2003 all rights reserved

Recursos para a Rotina de Iniciantes

Equipamento:

-Bigger, Faster, Stronger (www.biggerfasterstronger.com) é uma excelente fonte para as anilhas de treinamento e barra olímpica.

-Você pode economizar no frete comprando sua barra olímpica e anilhas de um varejista local de fitness, mas é improvável que encontre as anilhas de treinamento em uma loja de varejo.

O Levantamento Terra:

-Aqui está um vídeo simples de levantamento terra. http://www.ballyfitness.com/rapid_results/expert_advice/video_clips/video.asp?27

- Aqui, de Charles Staley, está uma boa descrição do levantamento terra. <http://www.dolfzine.com/page362.htm>

O Agachamento:

-A edição de dezembro de 2002 do CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj004&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) é um bom recurso para o Agachamento.

-Aqui está o Tabata Squat do CrossFit; um protocolo avançado, mas a forma é muito boa. <http://www.crossfit.com/cf-video/sample2tabata.wmv>

O Push Press:

-A edição de janeiro de 2003 do CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj005&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) é um bom recurso para o Push Press.

-Aqui está um bom push press, embora a imagem seja pequena. <http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>

Corrida:

-Aprenda como Michael Johnson, o recordista mundial dos 400 metros, faz isso http://www.sprint.r2.ru/400_johnson.html

-Aqui está uma excelente referência sobre técnica de corrida. <http://www.brianmac.demon.co.uk/sprints/>

Os exercícios são:

- Caminhada/corrida leve/corrida
- Levantamento terra
- Desenvolvimento militar
- Agachamento

O programa é de cinco dias por semana e requer menos de trinta minutos diários. Em nossa experiência, o tempo e a frequência se alinham com a disposição e capacidades do público-alvo.

Incluimos links para recursos de instrução sobre a mecânica dos exercícios e para a compra dos equipamentos de peso em uma barra lateral. Poderíamos ter projetado um programa que dispensasse pesos, mas isso exigiria um nível inicial de aptidão consideravelmente maior para incluir barras fixas, mergulhos e outros exercícios de peso corporal, resultando em um nível de fitness final substancialmente menor.

Recomendamos que você compre uma barra olímpica e anilhas de um varejista local e anilhas de treino e anilhas de borracha de um dos fornecedores que listamos.

Você pode levar seus pesos para uma pista de atletismo de uma escola ou faculdade local ou mapear um percurso de 400 metros em seu bairro e treinar em casa. Para mapear um percurso de 400 metros, use o odômetro do seu carro e encontre um ponto um pouco além de um décimo de milha de casa. Correr até esse ponto e voltar será aproximadamente 400 metros.

As diretrizes para o programa são as seguintes:

- Pratique e estude o levantamento terra, desenvolvimento militar e agachamento por uma semana antes de começar as rotinas com peso leve a moderado, onde o objetivo é aprender a técnica correta
- Comece com o maior peso com o qual você se sinta confortável e consiga executar a forma perfeita tanto no levantamento terra quanto no desenvolvimento militar
- Tente aumentar a carga em aproximadamente cinco libras por semana no levantamento terra
- Tente aumentar a carga para o desenvolvimento militar em aproximadamente cinco libras a cada duas semanas
- Uma volta a mais é adicionada aos treinos de terça e quinta a cada duas semanas
- Aumente as cargas apenas quando o último treino foi completado com sucesso
- Cronometre as corridas de terça e quinta com um cronômetro
- Das semanas 3-12, os treinos de terça e quinta são múltiplos esforços de 400 metros, onde o descanso entre os esforços é exatamente igual ao tempo da corrida anterior
- Da semana 4-12, os treinos de segunda, quarta e sexta são cronometrados do início ao fim
- Da semana 6-12, esforce-se para manter ou diminuir os tempos de treino nas segundas, quartas e sextas
- Tente diminuir os tempos dos 400 metros para os treinos de terça e quinta ao longo de todas as doze semanas
- Sábado e domingo são dias de descanso
- Deixe a intensidade do seu esforço aumentar gradualmente a cada semana
- Comece confortavelmente; vá devagar nas primeiras semanas

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 1	Levantamento Terra 15, 12, 9	Corrida 400 m	Desenvolvimento de Ombros 15,12,9	Corrida 400 m	Agachamento 15,12,9
Semana 2	Levantamento Terra 18, 15, 9	Corrida 400 m	Desenvolvimento de Ombros 15,12,9	Corrida 400 m	Agachamento 15,12,9
Semana 3	Levantamento Terra x12 400 m	Corrida 400 m	18,15,12	Corrida 400 m x2	Agachamento 21, 18, 15
Semana 4	Levantamento Terra x12		Desenvolvimento de Ombros 15, 12, 9		
Semana 5	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12	Corrida 400 m x2	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12	Corrida 400 m x2	Agachamento x18 Corrida 400 m Agachamento x18
Semana 6	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12		Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12		Agachamento x18 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 7	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x3	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x3	Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 8					Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 9	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x4	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x4	Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 10	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12 Corrida 400 m		Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m		Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 11	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x5	Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m	Corrida 400 m x5	Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21
Semana 12	Levantamento Terra x12 Corrida 400 m Levantamento Terra x12 Corrida 400 m		Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m Desenvolvimento de Ombros x12 Corrida 400 m		Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21 Corrida 400 m Agachamento x21

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Duas ajudas para treinamento

Greg Glassman

Há muito tempo se diz que a necessidade é a mãe da invenção, e este mês, apoiamos esse ditado com duas invenções extremamente simples. Ambos os dispositivos resolvem problemas que há tempos atrapalham nossos esforços de treinamento.

Dispositivo de auxílio à tração

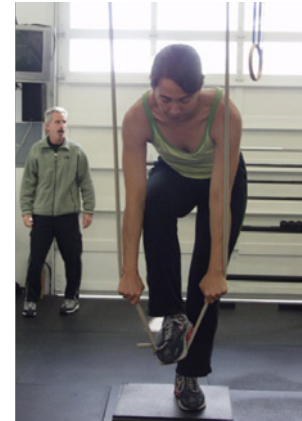
O primeiro problema que precisávamos resolver era como oferecer o pull-up para pessoas que nunca o fizeram? Nossa primeira e mais simples solução foi o uso de um aparelho de tração assistida como o nosso favorito, o Stairmaster Gravitron, que usamos regularmente com todos os nossos iniciantes em tração.

No entanto, o Gravitron tem vários aspectos que tornam seu uso problemático. Primeiro, o Gravitron é extremamente caro. A quase \$3.000 após o envio, poucos equipamentos de academia têm um preço tão elevado. O alto custo pode ser especialmente preocupante para alguém relativamente novo em treinamento sério de força e condicionamento físico, como a maioria das pessoas que estão desenvolvendo seu primeiro pull-up. Imagine se sua primeira série de pesos tivesse que ser um Eleiko; haveria muito menos levantadores de peso!

O segundo grande problema do Gravitron e de todos os outros dispositivos de tração assistida é que eles são tão portáteis quanto a geladeira da sua cozinha. No início, isso pode não parecer um problema, e para muitas pessoas, talvez nunca seja, mas para muitos, não ser capaz de fazer tração na pista, em outras academias ou em qualquer lugar fora da sua academia é um problema considerável para nossos alunos.

Resolvemos o dilema com um elástico! Compramos três metros de 'Theraband' em nosso fornecedor médico local

por alguns dólares, amarrei as extremidades juntas e pronto. Pendurei na barra de tração de forma que duas alças fiquem uniformemente acima da barra, o 'Theraband' fornecia alças onde o aluno podia colocar os dois pés e receber cerca de quarenta ou cinquenta libras de assistência.



de 3

Deux suporta deformação (suite...)



A linha de ação é natural e a assistência pode ser diferente dependendo das abordagens adicionais. «Theraband» está disponível em mais resistências – seleciona um longo período de maior resistência, bem como uma maior assistência. En achetant deux bandes et en les repliant sur la barre, vous dispirez de quatre étriers dans lesquels vous pourrez vous tenir et doubleriez ainsi l'assistance d'environ quarante ou cinquante livres fournie par une seule boucle. Com um pouco de paciência e experimentação, você encontrará a assistência adaptada para permitir que você realize uma tração.

Nous vous recommandons de concevoir deux settings : um que lhe permitirá efetuar apenas duas trações e um outro que lhe permitirá quinze. Os dois devem ser praticados regularmente e entre os dois, você pode participar plenamente da tração composta do treinamento CrossFit do dia e levá-lo ao objetivo final de uma tração sem assistência.

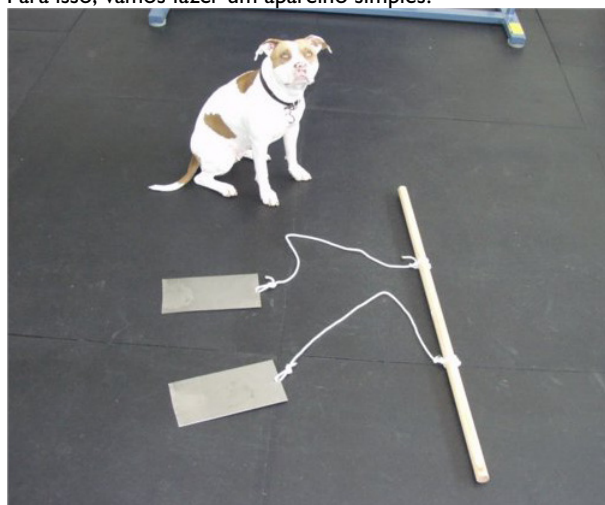
Entrer e sair do «Theraband» é um pouco delicado. Descobrimos que a técnica mais confortável consiste em tirar a faixa do sol, e depois montá-la nos étriers com um pé e depois o outro. É preciso ter muita atenção para evitar que as faixas não brilhem no chão e não se quebrem no rosto. Existe um risco de bênção ocular muito grave se você não fizer muita atenção.

A desmontagem é também um pouco delicada. La descente la plus sûre et la plus simple consiste en alicar les genoux, depois alavancar les pieds ver la barre et à faire sortir les deux pieds de la bande tout en maintenant une premium ferme sur la barre. É provável que seja uma boa ideia fazer com que os olhos fiquem pendurados nesta operação quando as faixas brilham e se revindram em seu rosto. Com também um pouco de concentração e prática, você será capaz de entrar na medida e organizar os grupos com facilidade e segurança.

Détecteur de soulèvement du talon

Outro dispositivo que nos apresenta este mês é um «detector de nível de garra» projetado para testar o nível de garras pendente do agachamento. Aprender a segurar as garras baixadas durante os agachamentos e os movimentos é primordial para desenvolver uma capacidade de habilidade totalmente funcional. Quando as garras se agitam, o centro de massa e o equilíbrio do corpo se deslocam para a frente e os fessiers, os ischio-jambiers e os extensores da cintura perdem a maior parte de sua eficácia e a funcionalidade atlética é consideravelmente diminuída.

Aprender a usar as garras é essencial para otimizar o funcionamento da habilidade e desenvolver o conjunto de sucessos atléticos completos. Malheureusement, c'est extrêmement difficile pour beaucoup de ceux qui apprendre a le faire. Une mauvaise flexibilité des ischio-jambiers, des extensores de hanche faibles, uma consciência inexistente des músculos fessiers, une mauvaise habitude et une mauvaise coordenação contribuent tous para soulever les garras, mais em todos os casos, les talons doivent rester fermement plantés. Para isso, vamos fazer um aparelho simples.



2 of 3

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Feedback para feedback@crossfit.com

Dois auxílios de treinamento (continued...)

Em nossa loja de ferragens local, compramos o seguinte: um passador de madeira de 1 1/4" X 48", três metros de cordão de náilon de 1/8" e uma chapa de aço de 6" X 24" X 1/16". O custo total foi inferior a US\$ 7.

Cortamos o aço ao meio ao longo de sua largura, perfuramos as duas metades da chapa de aço perto da borda da largura de cada peça e através do pino 16" de ambas as extremidades. Amarrar um metro e meio de corda em ambas as folhas de aço e no passador finalizou o projeto. Todo o projeto levou menos de uma hora, incluindo a ida até a loja.

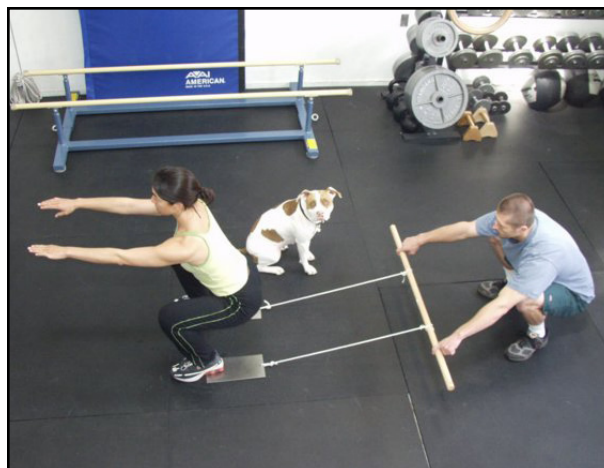
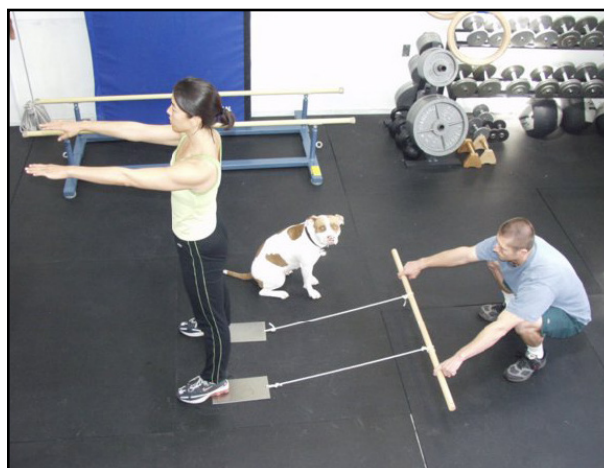
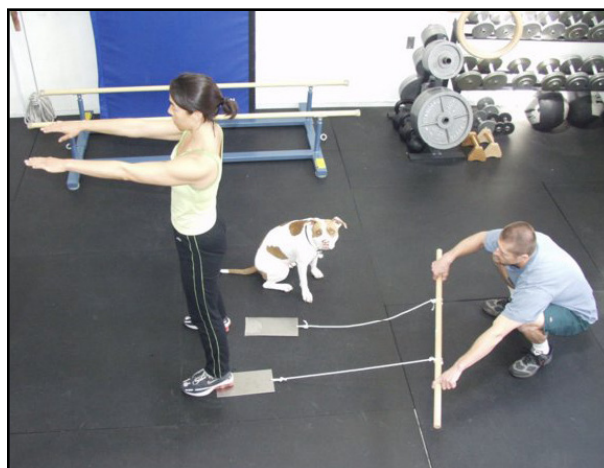
A utilização do nosso “detector de elevação do calcanhar” é muito simples. Colocando a borda estreita de cada folha de aço cerca de 3 1/2 polegadas sob os calcanhares do squatter e puxando suavemente as pontas do pino apenas com os dedos indicadores, o squatter está pronto para começar. Se os calcanhares se levantarem, mesmo que brevemente, durante o agachamento, a chapa de aço desliza para fora.

Se o treinador variar a tração no pino, as chapas de aço podem deslizar livremente quando o peso do agachador se desloca, mesmo que ligeiramente, para a planta do pé ou apenas quando o calcanhar se levanta.

Ao testarmos pela primeira vez este dispositivo, notamos que alguns dos nossos mais flagrantes violadores da advertência contra levantar os calcanhares estavam aparentemente curados no momento de colocar as chapas de aço sob os calcanhares. Esse foco e consciência aumentados são exatamente o que esperávamos neste experimento.

O “detector de elevação do calcanhar” usado com o agachamento acima da cabeça dá enorme ênfase à mecânica essencial da funcionalidade atlética completa.

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.



the CrossFit[®]

JOURNAL ARTICLES

Gerador de Intervalos

Greg Glassman

Não existem intervalos ruins, apenas esforços fracos. A variedade e a intensidade determinarão sua preparação. Aqui está um esquema para diversificar seu treino anaeróbico.

Os intervalos gerados por este experimento certamente serão anaeróbicos, mas também terão um impacto aeróbico significativo.

Experimente esses intervalos antes ou depois dos seus treinos regulares ou nos dias de descanso.

<i>Multiplicador</i>	<i>x10Trabalho</i>	<i>x5Descanso</i>	<i>x2# de</i>
<i>Número do Dado</i>			<i>Int'v</i>
1	10	5	2
2	20	10	4
3	30	15	6
4	40	20	8
5	50	25	10
6	60	30	12



Lance um dado (ou três) e no primeiro lançamento multiplique o número por 10 para o intervalo de trabalho.

Em seguida, lance o segundo dado e multiplique por 5 para o intervalo de descanso.

Lance novamente e multiplique por 2 para obter o total de intervalos.

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.

1 de 1

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc. © 2006 Todos os direitos reservados.

the CrossFit[®]
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinatura em <http://store.crossfit.com>
Feedback para feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Condicionamento Metabólico

Greg Glassman

Introdução

Na segunda edição do CrossFit Journal, “O que é Fitness?” exploramos a natureza do condicionamento metabólico, ou “cardio”, e destacamos algumas das qualidades e diferenças entre exercícios aeróbicos e anaeróbicos, além de mencionar o treino intervalado.

Nesta edição, vamos reexaminar o treinamento metabólico e intervalado com um pouco mais de detalhe.

Revisão

Vamos começar revisando o treinamento metabólico. Este tipo de treino refere-se a exercícios de condicionamento voltados para aumentar o armazenamento e fornecimento de energia para qualquer atividade.

Existem três vias bioquímicas distintas pelas quais a energia é fornecida para toda ação humana. Esses “motores metabólicos” são conhecidos como via fosfagênica, via glicolítica e via oxidativa.

A primeira, a via fosfagênica, fornece a maior parte da energia usada em atividades de potência máxima, aquelas que duram menos de dez segundos.

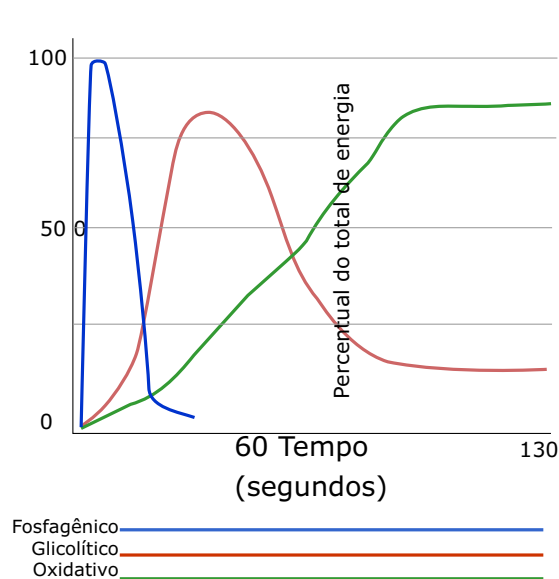
A segunda, a via glicolítica, domina nas atividades de potência moderada, aquelas que duram até vários minutos.

A terceira, a via oxidativa, fornece energia para atividades de baixa potência, aquelas que duram mais de vários minutos.

Você se lembrará de que as duas primeiras vias, a fosfagênica e glicolítica, que fornecem energia para atividades de alta e

moderada potência, são coletivamente conhecidas como “anaeróbicas”, enquanto a terceira via, a oxidativa, é conhecida como “aeróbica”. A importância do termo “anaeróbico” reside no fato de que os sistemas fosfagênico e glicolítico geram energia sem a necessidade de oxigênio, enquanto a via oxidativa ou “aeróbica” requer oxigênio para a produção de energia.

O tema das vias metabólicas e a produção de energia para a atividade humana é conhecido como “bioenergética” e está cheio de detalhes de bioquímica e discussões sobre ATP, ADP, substratos, mecanismos de reação, ciclo de Krebs e muitas outras coisas que você provavelmente tentou, e provavelmente conseguiu, evitar aprender na biologia do ensino médio ou da universidade.



1 de 4



Se sentir a necessidade de aprender mais sobre a bioquímica da bioenergética, há muitos recursos disponíveis online.

Só precisamos lembrar que o exercício anaeróbico é metabolicamente insustentável, enquanto o exercício aeróbico é sustentável. A sustentabilidade é a chave.

Geralmente, esforços totais de dois minutos ou menos são anaeróbicos, enquanto esforços que duram mais de alguns minutos são aeróbicos.

Simplificar toda a bioenergética a esse nível não só é conveniente, mas também permite um exame com um grau de detalhe que facilita uma compreensão máxima e prática do condicionamento metabólico. Os bioquímicos, embora capazes de recitar as complexidades dos substratos energéticos e da produção de ATP, muitas vezes não percebem a interação de diferentes protocolos de exercício e seu impacto na condição física.

Uma metáfora pode ajudar a entender nossa visão sobre a ciência da bioenergética. Esforçamo-nos para te dar a perspectiva de um piloto de corridas, não de um engenheiro mecânico. Ambos têm seu lugar, mas apenas um conduz o carro no dia da corrida.

Os esforços anaeróbicos são relativamente de alta potência, e os aeróbicos são de baixa potência. Isso deve ser evidente por nossa compreensão de que o trabalho anaeróbico é insustentável após alguns minutos. Seria difícil não notar que a potência ou intensidade e a duração do esforço estão inversamente relacionadas. A velocidade de uma corrida de 100 metros é consideravelmente mais rápida do que a de uma milha.

O exercício aeróbico é quase universalmente considerado protetor do coração, mas há evidências convincentes que mostram que o exercício anaeróbico é pelo menos tão protetor quanto o exercício aeróbico.

Embora o exercício aeróbico seja amplamente reconhecido como o meio ideal para perda de gordura, estudos recentes demonstraram que o exercício anaeróbico é um protocolo muito mais eficaz para queimar gordura.

O exercício anaeróbico constrói músculo; o exercício aeróbico queima músculo - ponto. Não há debate inteligente sobre isso. Compare a aparência dos velocistas com a dos corredores de longa distância – aqui uma imagem vale mais que mil palavras.

A natureza desgastante dos músculos do exercício aeróbico é tanto causa quanto sintoma do efeito prejudicial que o trabalho de resistência pode ter sobre o desempenho anaeróbico. Infelizmente, essa lição demorou a se difundir em muitos esportes anaeróbicos. Ainda é comum encontrar boxeadores e outros artistas marciais que acreditam que o trabalho de resistência longo e lento – como correr na estrada – é essencial para sua resistência na luta. Nada poderia estar mais longe da verdade.

Por outro lado, o treinamento anaeróbico é de enorme benefício para atletas de resistência. Não só apoia e constrói músculo, mas também fornece o 'impulso' necessário para vencer corridas acirradas. É importante destacar que não só o trabalho anaeróbico beneficia o desempenho aeróbico, mas o treinamento anaeróbico pode ser usado para desenvolver altos níveis de condicionamento físico aeróbico sem o desgaste muscular habitual. Isso é alcançado através do treinamento intervalado e é uma parte integral do treinamento esportivo para a maioria dos esportes.

Comparação Entre Anaeróbico e Aeróbico

Aumenta a potência, a velocidade e a força

Melhora a saúde cardiovascular

	Queima gordura corporal	Queima músculo	Constrói músculo	Ajuda em todos os esportes	Desenvolve capacidade aeróbica	Desenvolve capacidade anaeróbica	Anaeróbico	
.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.

	Sprint	Média Distância	Distância
<i>Sistema de Energia Primário</i>	<i>Fosfagênio</i>	<i>Glicolítico</i>	<i>Oxidativo</i>
<i>Duração do trabalho (em segundos)</i>	<i>10 - 30</i>	<i>30 - 120</i>	<i>120 - 300</i>
<i>Duração da recuperação (em segundos)</i>	<i>30 - 90</i>	<i>60 - 240</i>	<i>120 - 300</i>
<i>Relação Carga:Recuperação</i>	<i>1:3</i>	<i>1:2</i>	<i>1:1</i>
<i>Repetições</i>	<i>25 - 30</i>	<i>10 - 20</i>	<i>3 - 5</i>

Treinamento Intervalado

O treinamento intervalado alterna períodos de alta intensidade com pausas em intervalos cronometrados. A ideia principal é realizar um grande volume de trabalho intenso em um tempo limitado. No final das contas, é apenas um treinamento anaeróbico com períodos de descanso controlados.

Os benefícios do treinamento intervalado são tanto para os sistemas anaeróbico quanto aeróbico. A pergunta óbvia é: quanto benefício e para qual sistema?

Podemos organizar os intervalos para focar predominantemente nos sistemas aeróbico ou anaeróbico. A tabela a seguir oferece estratégias de intervalos para focar nos sistemas metabólicos desejados.

Ainda mais interessante é a possibilidade de um intervalo híbrido que poderia desafiar e, portanto, condicionar substancialmente ambos os sistemas anaeróbico e aeróbico simultaneamente. Encontrar tal intervalo e demonstrar sua dupla eficácia seria uma grande descoberta.

Pode ser que já tenhamos alcançado isso.

Intervalo Tabata

O Dr. Izumi Tabata experimentou com intervalos e publicou na revista *Medicine in Sports and Exercise* os resultados de um experimento onde conseguiu melhorias significativas no condicionamento anaeróbico e aeróbico em um grupo de atletas destacados com um protocolo de quatro minutos (3:50) de 20 segundos de trabalho máximo seguidos de 10 segundos de descanso, repetido 8 vezes.

Significativamente, o grupo de alta intensidade de 4 minutos do Dr. Tabata obteve uma melhor melhoria no VO2 máximo do que o grupo de controle, que seguiu uma rotina de intensidade moderada de 60 minutos.

[Clarence Bass e Peak Performance oferecem ótimos relatos da pesquisa do Dr. Tabata e compreendem as](#)

importantes implicações.

Aplicações de Tabata

Os participantes da pesquisa do Dr. Tabata se exercitaram em bicicletas ergométricas; decidimos testar outras aplicações.

Nossa aplicação favorita e mais eficaz tem sido o agachamento “Tabata” – um esforço de agachamento de 20 segundos de trabalho, 10 segundos de descanso repetido 8 vezes, pontuado pelo menor número de repetições realizadas em qualquer dos oito intervalos.

Este único exercício testa e desenvolve capacidades atléticas de elite. As classificações para este exercício preveem com precisão o desempenho em uma ampla variedade de habilidades e desempenhos atléticos fundamentais.

Outra aplicação favorita de nossa equipe é usar o intervalo Tabata em um treino onde um atleta passa do remo Concept II para agachamentos, depois puxadas, abdominais e flexões. Cada exercício é realizado como o agachamento Tabata – 20 de trabalho/10 de descanso X 8. Somando o elo mais fraco de cada exercício obtém-se uma pontuação final. O remo é pontuado em “calorias” e os outros eventos por repetições. Permitimos um minuto de descanso entre os exercícios.

Ambos os treinos simples são muito exigentes e surpreendentemente eficazes. Experimentar qualquer um deles te convencerá de sua eficácia. Nossa experiência é que as melhorias nas pontuações de ambos os treinos Tabata sugerem fortemente que um atleta provavelmente mostrará melhorias significativas onde quer que os avaliemos.

Experimente os treinos Tabata, experimente com o design de intervalos variados e repita protocolos notoriamente difíceis de vez em quando. Confie que os esforços particularmente desafiadores falam diretamente sobre suas oportunidades de ganhos físicos, e que a melhoria nesses esforços é a melhor medida desses ganhos. Persiga os intervalos mais difíceis.

Condicionamento Metabólico (continuação...)

O ponto mais importante a lembrar é que esforços de alta intensidade podem oferecer um benefício aeróbico significativo sem a perda muscular observada no treino de resistência.

Dr. Stephen Seiler sobre Intervalos e Trabalho de Resistência

O Dr. Seiler é um reconhecido fisiologista do exercício e treinador de remo. Em um artigo intitulado “Entendendo os Intervalos”, o Dr. Seiler explica que existem programas de remo bem-sucedidos que treinam todos os intervalos, alguns e outros nenhum. Cada abordagem mostrou ser eficaz para produzir vencedores.

O Dr. Seiler tem preocupações sobre a sabedoria dos programas que se concentram excessivamente no trabalho de intervalos, pois estes podem produzir o que ele chama de adaptações de primeira e segunda onda ao treino de resistência, mas não adaptações de terceira onda. As adaptações de terceira onda são em grande parte específicas da modalidade de treino e não estão relacionadas ao condicionamento aeróbico, mas sim ao desempenho de resistência. A diferença é crucial. Mas, queremos adaptações de terceira onda?

As melhorias de terceira onda no desempenho de resistência são completamente específicas desse esporte e têm efeitos de treinamento desvantajosos para o desempenho em outros esportes.

A admissão do Dr. Seiler de que o desempenho aeróbico de elite pode ser treinado através de intervalos de alta intensidade e suas preocupações de que os intervalos não produzem adaptações de terceira onda formam uma excelente justificativa para evitar o trabalho aeróbico constante.

A ideia de que as adaptações posteriores ao trabalho de resistência são altamente específicas da modalidade de treino e não impulsionam um desenvolvimento cardiovascular adicional

sugere a possibilidade de gerar benefícios cardiovasculares adicionais mudando os métodos de treino

o suficiente para evitar as adaptações de “terceira onda” e focar nas adaptações de primeira e segunda onda através de uma variedade de protocolos e modalidades. Nossa esperança e suspeita é que isso amplie o estímulo cardiovascular.

Posição do CrossFit

Tão ridícula quanto a ideia de que esforços de resistência prolongados conferem benefícios cardiovasculares e de condicionamento físico ótimos é a noção de que um estímulo como uma bicicleta é bom “cardio”, enquanto um kettlebell, um curso de obstáculos ou um treino tipo CrossFit

realizado em níveis de esforço semelhantes oferece um menor benefício cardiovascular.

Em última análise, a posição do CrossFit sobre o condicionamento metabólico, ou “cardio”, se resume em dois pontos:

- O treino anaeróbico pode igualar o treino de resistência em benefício aeróbico.
- O treinamento metabólico com modalidades de exercício variadas e mistas evita a especificidade da adaptação, permitindo adaptações cardiovasculares/respiratórias de primeira onda adicionais e um aumento na força funcional.

O surpreendente é que os atletas de CrossFit têm demonstrado melhora no desempenho de resistência sem treino de resistência, e ainda mais surpreendente, em ensaios clínicos o regime de alta intensidade do CrossFit produziu melhorias nas medidas de resistência que rivalizam com as alcançadas através de programas compostos em grande parte por esforços de resistência.

Os programas de treinamento policial na Flórida encontraram que o CrossFit produziu melhores tempos de corrida em distância do que os programas anteriores compostos principalmente por corridas de distância.

Os atletas de CrossFit vivem em um estado constante de preparo físico que os deixa prontos para treinamentos especializados e desafios físicos desconhecidos, independentemente de as demandas serem aeróbicas, anaeróbicas ou ambas.

Existem carros que percorrem 100 milhas por galão. São de baixa potência, lentos e eficientes em combustível. Outros carros são de alta potência e rápidos, mas menos eficientes em combustível. O CrossFit está formando atletas poderosos e rápidos, não atletas lentos, de baixa potência e eficientes em combustível.

Os atletas que treinam predominantemente vias anaeróbicas em uma ampla gama de intervalos e modalidades têm pelo menos a aptidão cardiovascular ou aeróbica dos atletas de resistência.



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Glossário de Condicionamento Metabólico

Pukie & Greg Glassman



VO2 máx: Quantidade máxima de oxigênio que pode ser usada continuamente dividida pela massa corporal. Considerado o padrão ouro da aptidão aeróbica, a ligeira vantagem que atletas de resistência têm sobre atletas anaeróbicos no VO2 máx pode ser atribuída à baixa massa corporal dos atletas de resistência. Posso usar uma definição semelhante de força – dividindo os levantamentos pelo peso – para mostrar que pessoas menores são mais fortes que as maiores.

Aeróbico: Baixa potência, baixa intensidade, longa duração – mais de alguns minutos. Isso é o básico. Quando enfrentam esforços reais, esses caras desabam!

Anaeróbico: Esforços de alta potência, alta intensidade, de curta duração – aqueles com menos de alguns minutos. Anaeróbico vem do grego e significa “vale a pena.” Pukie quer saber por que há 1 milhão de triatletas recreativos, mas apenas 7 atletas recreativos de 800 metros.

Limiar de Lactato: O ponto em que, à medida que a intensidade do trabalho aumenta, os níveis de ácido láctico no sangue sobem mais rápido do que podem ser controlados. O ácido láctico é um subproduto do trabalho anaeróbico. Também conhecido como “limiar anaeróbico”, o limiar de lactato marca o ponto de intensidade onde o trabalho se torna largamente anaeróbico. Esse é também o “ponto de descanso.”

Treinamento intervalado: Protocolo de exercício com períodos definidos de descanso e trabalho de alta intensidade. É assim que atletas anaeróbicos desenvolvem altos níveis de aptidão aeróbica – através de intervalos. Quero conhecer o cientista que inventou isso. Como mais você poderia fazer um trabalho de alta intensidade?

Monitor de frequência cardíaca: Tudo se resume ao desempenho. Esqueça a frequência cardíaca. O monitor é um brinquedo divertido, no entanto. Misture desidratação, cerveja, colina íngreme, bicicleta, dia quente e úmido e veja quem consegue o número mais alto. Já vi sete pessoas acima de 200 ao mesmo tempo na mesma colina. O que você e seus amigos conseguem fazer?



Greg Glassman é o fundador (junto com Lauren Glassman) da CrossFit, Inc. e da CrossFit Santa Cruz e é o editor da CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e tem sido treinador de condicionamento físico e técnico de condicionamento desde o início dos anos 1980.

de

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Clean

Greg Glassman

O Rei de Todos os Exercícios

Se não fosse pelo snatch, o clean teria poucos rivais para o título de "Rei de Todos os Exercícios". Curiosamente, começamos nossa análise do clean mencionando o snatch, pois muitos elogios dados ao clean também se aplicam ao snatch. Ao esclarecer desde o início a condição de igualdade do snatch, podemos falar mais livremente sobre as qualidades incomparáveis do clean sem precisar sugerir repetidamente a possível exceção do snatch às qualidades inigualáveis do clean.

Mecânica

O clean é um exemplo puro de funcionalidade. Consiste simplesmente em levantar uma carga do chão até os ombros, onde o objeto geralmente é preparado para ser levantado acima da cabeça. Com o clean, passamos de puxar um objeto de cima para nos posicionarmos abaixo para suportá-lo. (Compare isso com o muscle-up, onde passamos debaixo de um objeto para nos mantermos acima dele.)

Na sua forma mais perfeita, o clean é um processo onde os quadris e as pernas impulsionam um peso para cima desde o chão até cerca da altura do umbigo, então se reposicionam sob o peso com uma velocidade impressionante para capturá-lo antes que se torne incontrolável. O movimento termina com os quadris e as pernas trabalhando novamente para levantar o peso de uma posição agachada até a extensão completa.

A velocidade e a força com que o clean (e sim, o snatch) manipulam as cargas conferem-lhe propriedades de desenvolvimento que outros movimentos de musculação não conseguem igualar. Os levantamentos terra, agachamentos e supinos nunca alcançarão a velocidade e a força, e portanto o poder, que um clean com cargas maiores exige. Por essa simples



razão, embora esses movimentos sejam importantes, eles não estão no nível do clean. O poder é assim importante.

Qualidades de Desenvolvimento

O clean desenvolve uma força e um poder imensos, mas essa é apenas a parte mais evidente da sua história. (Este movimento complexo contém em si dois exercícios importantes: o levantamento terra e o agachamento.) O clean é único entre os exercícios de musculação porque exige um atletismo extraordinário além da força e do poder.

A experiência de treinar o clean mostrará que a falta de velocidade e flexibilidade suficientes são obstáculos comuns para aprender o clean, e que melhorias em coordenação, precisão e equilíbrio são os maiores desafios de todos.

1 de 9

O Clean (continuação...)

Bandagens e uso de giz

Envolver os pulsos pode aliviar o desconforto ao segurar a barra. Você também pode proteger o polegar para evitar irritações na pele ao usar a pegada em gancho. Use fita atlética de tecido.

Utilize giz de ginástica e levantamento de peso (carbonato de magnésio) disponível na maioria das lojas de artigos esportivos.

Pegada em gancho

A pegada em gancho aumentará sua capacidade de levantar peso. Embora possa ser desconfortável ou até dolorosa no início, com prática, ela se tornará bastante natural.

Pressione firmemente suas mãos na barra, depois envolva o polegar com os dedos indicador, médio e anelar, mantendo-o contra a barra. O dedo mindinho, não alcançando o polegar, permanece envolto na barra.

Dependendo do tamanho da sua mão, você pode ou não envolver o polegar com o anelar.

Com peso, a barra não fica na mão, mas pendurada nos dedos. A pegada em gancho pode eventualmente aumentar seu clean em 50% ou mais!

Posição e colocação das mãos

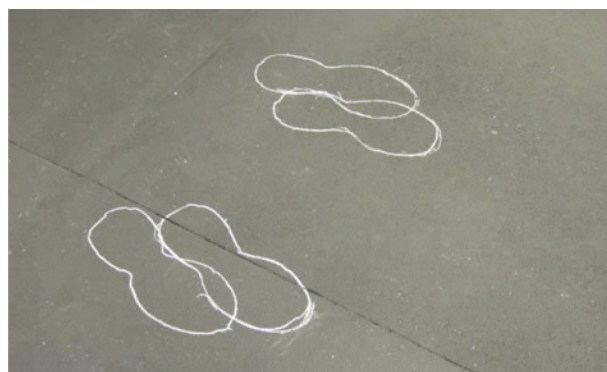
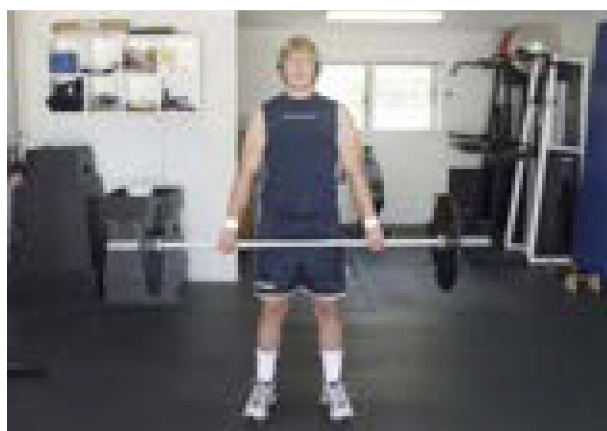
A posição inicial para o clean coloca as pernas e os pés diretamente sob os quadris. Esta posição é ligeiramente mais estreita que a posição do agachamento.

As marcas de giz na foto à direita mostram as posições dos pés para a posição inicial, bem como para a posição de recepção ou agachamento. A posição inicial é mais avançada e mais estreita do que a de recepção.

A posição das mãos é suficientemente larga para evitar que os braços interfiram com as pernas ao levantar do chão.

Por fim, sua posição das mãos será determinada ajustando a pegada para que a barra alcance o ponto de explosão onde você tem a capacidade máxima de extensão do quadril e da perna. Mais informações sobre este tópico mais tarde.

Dave Leys, à direita, está na posição inicial. Seus pés estão nas marcas de giz internas visíveis no canto superior direito. Quando ele se agachar, ele cairá nas marcas externas e traseiras.

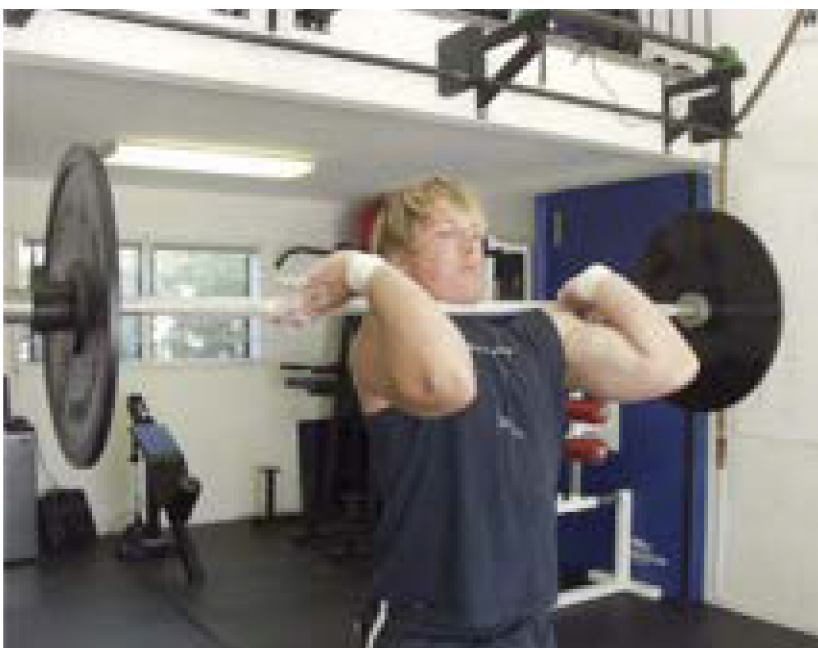


O Clean (continuação...)

O Rack

Observe na imagem à direita que o peso está firmemente apoiado no peito e nos ombros de Dave, com os cotovelos voltados para a frente. Essa posição, chamada de 'rack', é essencial para o levantamento de peso e melhora a flexibilidade dos pulsos e ombros.

Pratique a posição de rack com uma carga moderada em um suporte de agachamento. Segure a barra, empurrando os ombros e o peito para cima e para fora, e então posicione-se sob a barra, apoiando-a no espaço formado pelo peito e ombros. A pegada é leve, podendo alguns dedos se soltar da barra; isso é aceitável. As mãos apenas mantêm a barra no lugar.



Com a barra apoiada nos ombros, levante-se para retirá-la do suporte de agachamento por alguns centímetros, expondo os ombros, o peito e os pulsos à postura.

Com prática regular, qualquer pessoa pode aprender a 'racker' a barra e até mesmo alcançar um nível de conforto aceitável com a posição. Sem essa técnica, o desenvolvimento do seu clean será desnecessariamente e consideravelmente limitado.

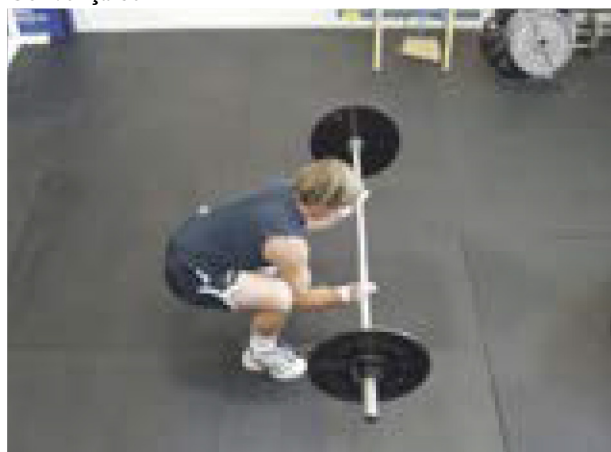
demonstrando que você pode soltá-la tanto de baixo quanto de cima.

De baixo, abra os joelhos e empurre a barra para frente para deixá-la cair no chão. Mantenha as mãos próximas à barra para controlar sua descida.

De cima, simplesmente abaixe os cotovelos e incline-se ligeiramente. Mais uma vez, mantenha levemente as mãos na barra durante a descida para guiá-la e evitar que ela salte para longe.

Soltura

Quando um levantamento falha, o que acontece frequentemente, é necessário saber soltar a barra. Convença-se



O Clean (continuação...)

Técnica – O Levantamento

O movimento começa essencialmente como um levantamento terra. A barra é posicionada diretamente acima dos pés. Os ombros estão ligeiramente à frente da barra.

Nada está relaxado na posição inicial. O peito está erguido e inflado; os dorsais e tríceps estão firmemente contraídos juntos.

Os braços estão estendidos com o interior dos cotovelos voltados um para o outro. As mãos, com uma pegada de gancho, podem estar ligeiramente voltadas para dentro, flexionando um pouco os pulsos.



Tente manter o peito o mais ereto possível e os ombros bem para trás.

À medida que a barra sobe, a direção geral é para cima e ligeiramente para trás. Quando a barra atinge os joelhos, as canelas se tornam verticais e o peso do atleta se desloca do meio do pé para os calcanhares.

Os braços não puxam nada. Pense neles como cintas.

O ângulo de inclinação do tronco permanece constante até que a barra ultrapasse o joelho.



Técnica – O Ponto de Explosão

Aproximadamente dois terços da coxa, a partir do joelho, é onde está o ponto de explosão. Ele possui duas características importantes. Primeiro, é onde a barra toca a coxa ao subir.

Segundo, o ponto de explosão determina a largura da pegada para que a barra toque esse ponto quando você tem a capacidade máxima de extensão dos quadris e das pernas.

O ponto de explosão é levado até a barra, então os quadris e as pernas se estendem de repente, impulsionando a barra para cima.



O Clean (continuação...)

Técnica – O Ponto de Extensão Máxima

Quando a barra roça as coxas, o tronco se endireita, os ombros sobem com força e o atleta dá um leve salto com os pés planos. Este é o ponto de extensão máxima. Os braços ainda não participaram.



do movimento.

O movimento dos ombros e a hiperextensão do tronco levantam a barra para cima e para trás, enquanto o impacto nas coxas durante a explosão tende a empurrar a barra para fora e para cima. A força resultante impulsiona a barra com potência e levemente para trás.



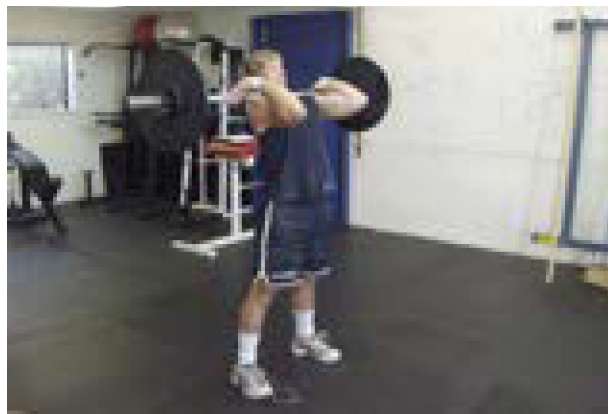
Técnica – A Tração Baixa

No exato momento em que se atinge o ponto de extensão máxima, os quadris se retraem rapidamente para baixo em uma posição agachada. Ao mesmo tempo, os braços puxam o atleta para baixo sob a barra. Esta é a primeira vez que os braços participam do movimento.

Técnica – O Agachamento Frontal

Ao avançar rapidamente os cotovelos, a barra se estabiliza no peito e nos ombros. Comparada à posição inicial, a posição agachada está cerca de dez centímetros mais para trás e um pouco mais larga para permitir um agachamento profundo.

Imediatamente após receber a barra, o atleta completa o movimento realizando um agachamento até a extensão total.



O Clean (continuação...)

Clean com bola medicinal

Sem dúvida, o clean é um movimento avançado. Um front squat e um deadlift tecnicamente corretos parecem ser pré-requisitos óbvios para o clean, mas muitas vezes introduzimos o clean com bola medicinal bem antes que o deadlift e o front squat estejam solidamente estabelecidos.

Isso fortalece o deadlift e o squat e introduz a dinâmica empolgante, a funcionalidade e o potencial metabólico do clean.

A bola medicinal é um pouco menos intimidadora que uma barra, pesa menos (começamos com um Dynamax de 8 libras e progredimos até uma bola de 20 libras) e parece sugerir mais a funcionalidade prática do clean do que o clean com barra.

O clean com bola medicinal demonstra efetivamente ao atleta em desenvolvimento a sequência crítica do quadril acelerando o objeto até a extensão máxima, o quadril retornando à posição de agachamento e, finalmente, o quadril agachando o objeto até a extensão completa.

Observe nas fotos as mesmas características fundamentais do clean com barra: decolagem, ponto de explosão, ponto de extensão máxima, puxada por baixo e front squat.

Os cleans com bola medicinal de alta repetição são uma introdução maravilhosa a um dos protocolos de treino mais avançados do CrossFit: o clean e jerk de alta repetição.



Clean e jerk com barra de alta repetição

Apenas arranhamos a superfície do clean. Há elementos como o "scoop" entre a decolagem e o ponto de explosão que omitimos. Nossa esperança aqui é tripla: primeiro, expressar a importância e a potência do clean, segundo, oferecer bases suficientes para ajudá-lo a explorar o movimento de maneira eficaz,

e terceiro, incentivar mais pesquisas, discussões, explorações e treinos do "levantamento mais poderoso do mundo."

Não discutimos plataformas de levantamento, calçados ou o snatch. Deixamos a você a tarefa de aprender tudo o que puder sobre o clean e o levantamento olímpico.

Força e o Clean

Observamos que o máximo de clean de um atleta dependerá muito do seu máximo no levantamento terra e no agachamento frontal.

Para levantar um peso do chão com confiança e acelerá-lo significativamente, deve ser um levantamento terra fácil. Qualquer carga que você tentar levantar deve ser fácil para um levantamento terra.

Para se jogar sob uma carga e pegá-la em um agachamento frontal com confiança, deve ser um agachamento frontal fácil. Qualquer carga que você tentar levantar deve ser fácil para um agachamento frontal.

Em geral, incentivamos nossos atletas a aumentar seu máximo combinado de agachamento frontal e levantamento terra para quatro vezes o seu máximo no clean. Isso sugere que, se você deseja um clean de 500 libras, deve desenvolver um levantamento terra de 1.000 libras e um agachamento frontal de 1.000 libras. Em um exemplo menos extraordinário, não espere levantar 200 libras quando seu máximo em agachamento frontal é de 200 libras e seu máximo em levantamento terra é de 300.

Melhorar seu agachamento frontal e levantamento terra é uma maneira segura de melhorar seu clean.

O Clean e o Clean and Jerk

Mencionamos que o clean é um exercício introdutório para o clean and jerk. O clean and jerk não é apenas um dos dois levantamentos olímpicos; também é um movimento extraordinário com uma capacidade inigualável de melhorar sua condição física.

O clean será o elo mais fraco no clean and jerk. Se você conseguir se posicionar sob o peso, provavelmente conseguirá fazer o agachamento e depois levantá-lo acima da cabeça.

Queremos um grande clean para poder realizar um grande clean and jerk, e assim você poderá fazer muitas repetições de clean and jerk.

Nossas fontes favoritas para explorar e desenvolver o clean

- Steve Miller da World Class Coaching, LLC produziu o que consideramos o material instrutivo mais avançado e autorizado sobre o clean disponível na fita de vídeo "The World's Most Powerful Lift". Bob White, um discípulo do Coach Miller, é campeão de levantamento de peso em seu grupo etário no Texas. Bob é engenheiro e sua análise minuciosa da cinemática do clean no final das duas fitas de vídeo do World Class Coaching é realmente revolucionária em sua conclusão surpreendente. A IronMind produz o MILO, o melhor jornal de força disponível, equipamentos fantásticos, fitas de vídeo e pôsteres relacionados ao levantamento de peso e ao treino de força sério. "Development of the Clean and Jerk" de David Webster. David Webster é um treinador lendário de levantamento de peso e seu "Development of the Clean and Jerk" é uma joia de 46 páginas. Disponível apenas na IronMind, este pequeno livro está em quantidade limitada – adquira-o agora. A USA Weightlifting é o organismo nacional de regulamentação do levantamento de peso nos Estados Unidos. A página de Dan John's Lifting and Throwing é um verdadeiro tesouro de informações sérias sobre levantamento de peso. "The Encyclopedia of Weightlifting" de Arthur Drechsler disponível na IronMind. Este gigantesco livro de 500 páginas é dedicado apenas a dois levantamentos – o clean and jerk e o arranco.

O clean é tão completo quanto um exercício pode ser, treina padrões fundamentais de recrutamento motor do centro para as extremidades, e treina e condiciona para aplicar forças grandes e súbitas.

O Clean (continuação...)

Por que fazer um Clean and Jerk com muitas repetições?

Das dez habilidades físicas gerais (resistência cardiorrespiratória, resistência, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão), o clean and jerk com muitas repetições é o único exercício que pode melhorar significativamente todas elas.

Um atleta que consegue fazer um clean and jerk de 225 libras por quinze repetições com um peso corporal de 200 libras é, sem dúvida, 'CrossFit'.

O fato de que o maior desenvolvedor de potência e velocidade do mundo não é tradicionalmente praticado com repetições mais altas é uma limitação que não pode ser explicada logicamente.

O Clean and Jerk de Quinze Repetições

Para o desafio de quinze repetições de clean and jerk, permitimos apenas tocar e continuar no chão, mas qualquer descanso desejado é permitido nas posições de rack, sobre a cabeça e em suspensão. (Descansar aqui não traz muito alívio.)

Normalmente, fazemos três séries com o mesmo peso: uma de 15 repetições, outra de 12 e uma terceira de 9. A progressão de 15-12-9 cobre completamente o domínio temporal da importante via metabólica intermediária, a glicolítica.

Com quinze repetições, o clean and jerk combina as exigências cardiorrespiratórias de uma corrida de 800 metros em uma mistura incrível de função, força, coordenação e potência.

Conclusão

O 'rei de todos os exercícios' inclui dois clássicos, o levantamento terra e o agachamento, e é em si um componente de outro clássico, o clean and jerk.

Este clássico de força e potência exige tanta velocidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e precisão quanto qualquer esporte, e com repetições mais altas é um estímulo cardiovascular melhor que o ciclismo.

O clean, tanto um fim quanto um meio, marca o ponto onde o treino com pesos se transforma em esporte. Tão difícil de dominar quanto o violino, cada minuto dedicado a praticar e treinar este movimento é um minuto bem investido.

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Anatomia e Fisiologia para Atletas

Greg Glassman

Um treinamento eficaz exige comunicação eficiente. Essa comunicação é muito facilitada quando o treinador e o atleta compartilham uma terminologia para o movimento humano e partes do corpo.

Desenvolvemos uma lição extremamente simples em anatomia e fisiologia que acreditamos ter melhorado nossa capacidade de motivar com precisão comportamentos desejados e aprimorado a compreensão dos nossos atletas sobre movimento e postura.

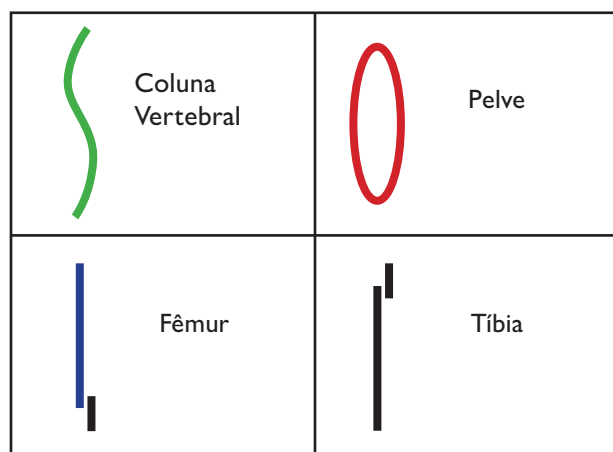
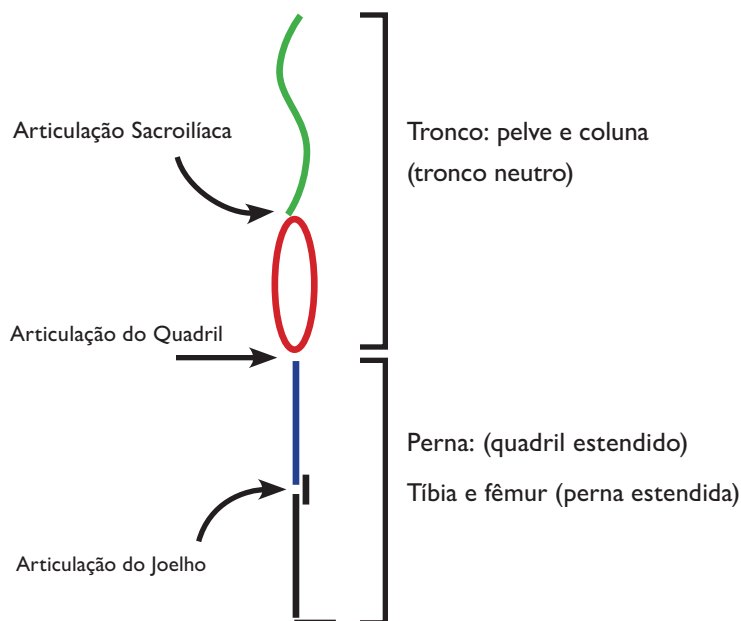
Basicamente, pedimos que nossos atletas aprendam quatro partes do corpo, três articulações (sem incluir a coluna) e duas direções gerais para o movimento das articulações. Concluímos nossa aula de A&P com a essência da biomecânica esportiva destilada em três regras simples.

Usamos uma iconografia simples para representar a coluna, pelve, fêmur e tíbia. Mostramos que a coluna tem uma forma normal de “S” e onde ela está no corpo do atleta. Da mesma forma, demonstramos a pelve, o fêmur e a tíbia.

Em seguida, demonstramos o movimento de três articulações. Primeiro, o joelho é a articulação que conecta a tíbia e o fêmur. Em segundo lugar, subindo, está o quadril. O quadril é a articulação que conecta o fêmur à pelve. Em terceiro, está a articulação sacroilíaca (articulação SI), que conecta a pelve à coluna. (Também ressaltamos que a coluna é, na verdade, um conjunto de várias articulações.)

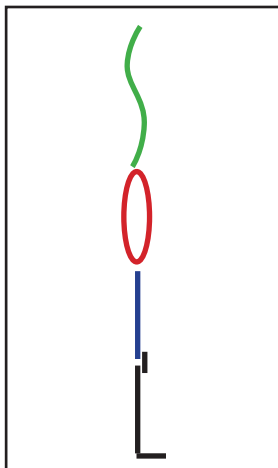
Explicamos que o fêmur e a tíbia constituem “a perna” e que a pelve e a coluna constituem “o tronco.”

Isso completa nossa lição de anatomia – agora para a fisiologia. Demonstramos que “flexão” é a redução do ângulo de uma articulação e que “extensão” é o aumento do ângulo de uma articulação.

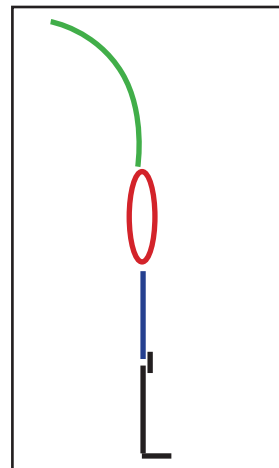


1 de 3

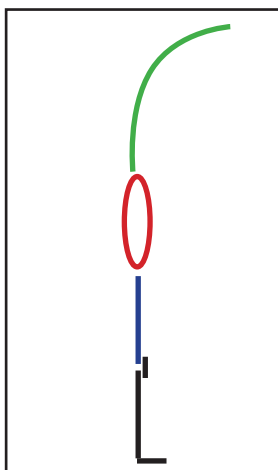
Anatomia e Fisiologia (continuação...)



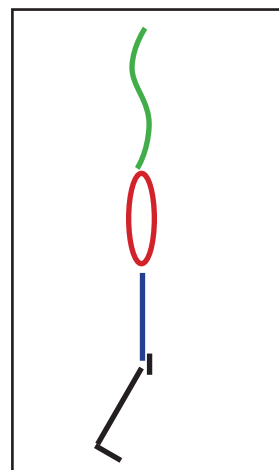
Tronco neutro, extensão do quadril, extensão das pernas



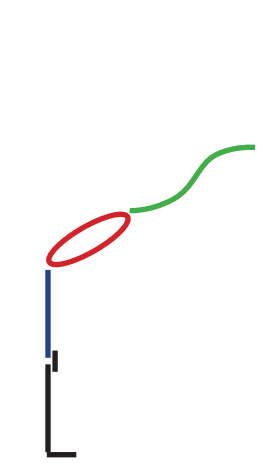
Extensão do tronco



Flexão do tronco



Flexão das pernas



Flexão do quadril

2 de 3

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

Antes de abordarmos nossa síntese dos conceitos essenciais de biomecânica, testamos nossos alunos para ver se todos conseguem flexionar e estender o joelho (ou “perna”), quadril, coluna e articulação sacroilíaca (ou “tronco”) sob comando. Quando fica claro que a diferença entre flexão e extensão é compreendida em cada articulação, damos comandos para combinações de movimentos, por exemplo, “flexione uma perna e tronco, mas não o quadril”.

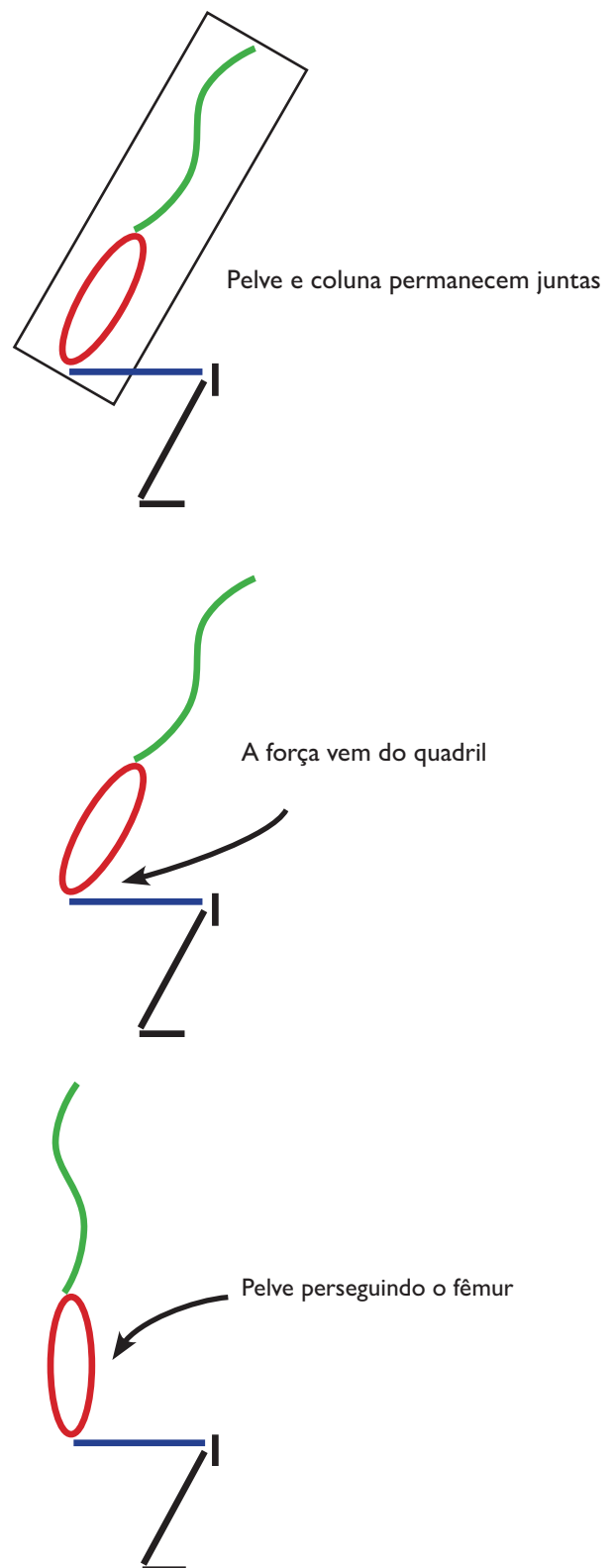
Uma vez que as articulações, partes e movimentos estejam claros, oferecemos estas três dicas de biomecânica:

- O movimento funcional geralmente une a coluna à pelve. A articulação SI e a coluna foram projetadas para movimentos de pequena amplitude em várias direções. Esforce-se para manter o tronco firme e estável para correr, saltar, agachar, arremessar, pedalar, etc. 3 de 3
- A dinâmica desses movimentos vem do quadril – principalmente da extensão. Uma extensão poderosa do quadril é certamente necessária e quase suficiente para uma capacidade atlética de elite.
- Não deixe a pelve perseguir o fêmur em vez da coluna. Chamamos isso no passado de “função de quadril silenciada” (CFJ edição 05, janeiro de 2003). Também chamamos de “quadril congelado” porque quando a pelve persegue o fêmur, o ângulo do quadril permanece aberto e, conseqüentemente, sem força para estender.

Quatro partes, três articulações, dois movimentos e três regras dão aos nossos atletas e a nós um vocabulário simples, mas poderoso, cuja eficácia imediata é tornar nossos atletas mais “treináveis”. Não poderíamos pedir mais.



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.



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Funcionalidade & Bola na Parede

Greg Glassman

Atualmente, muito se fala sobre “exercício funcional”. Uma busca no Google retornou 950.000 resultados para “exercício funcional”. Mesmo uma revisão superficial dos sites da Internet que apresentam “exercício funcional” parece apoiar a ideia de que exercício funcional é algo feito em ou com bolas suíças e faixas elásticas.

Fisioterapeutas definem exercício funcional como aquele realizado em múltiplos planos usando múltiplas articulações. O lendário palestrante Paul Chek tem sua própria definição (<http://www.paulchekseminars.com/articles.cfm?select=11>), mas muito do que se denomina exercício funcional parece ser exercícios especializados intimamente ligados à reabilitação e terapia física.

Onde o exercício funcional é promovido para treinamento atlético, parece ser em grande parte sobre treino de “core” – muito trabalho com bola suíça e tronco. Embora certamente tenha algum valor, essa não é a funcionalidade que o CrossFit está buscando e afirmamos que os benefícios dos movimentos funcionais, como os definiremos, superam as vantagens ortopédicas e neurológicas geralmente citadas por defensores da “funcionalidade”.

Vemos a maior parte das ações humanas como compostas por um número limitado de movimentos fundamentais irreduzíveis. Chamamos esses movimentos fundamentais de funcionais. Eles incluem, mas não se limitam a, agachamento, levantamento terra, limpeza, avanço/corrída/caminhada, salto, arremesso, escalada e pressão. Esta visão atomista ou reducionista nos leva a perguntar de cada exercício “Quão universal é o padrão de recrutamento motor?” Quando este critério é aplicado a andar de bicicleta e supino, a resposta é “não muito”. Quando perguntamos o mesmo sobre corrida e push-press, a resposta é “muito”.



O argumento para uma resposta neuroendócrina poderosa associada a muitos dos exercícios que chamamos de funcionais parece ser bastante direto. Sabe-se, por exemplo, que os cleans, levantamentos e agachamentos provocam uma resposta neuroendócrina extraordinariamente grande. Quando você revisa a lista de fatores ou exercícios associados a uma resposta neuroendócrina significativa, eles atendem em grande parte ou completamente aos nossos requisitos de serem fundamentais, elementares ou irreduzíveis, e universais para o esporte e a vida.

É nossa forte e fundamentada suspeita que o restante do elenco inteiro que chamamos de funcional

de 3

eventualmente será demonstrado como responsável por provocar uma resposta neuroendócrina significativa. Ou seja, argumentamos que o pull-up, dip, salto na caixa, corrida e similares, usados da maneira que os utilizamos, estão contribuindo significativamente para a aptidão geral. Essa visão, embora nova, se não revolucionária, fica em segundo plano em relação a uma segunda suspeita do CrossFit que é verdadeiramente revolucionária.

Passamos a acreditar que a especificidade das adaptações de treinamento cardiorrespiratório à modalidade de exercício é uma função da falta de funcionalidade do exercício. Isso sugere três coisas. Primeiro, uma modalidade de treinamento mais funcional oferecerá um benefício cardiorrespiratório maior do que uma modalidade menos funcional. Segundo, um regime de movimentos funcionais, desenvolvido em todos os três caminhos metabólicos, desenvolve a aptidão cardiorrespiratória com maior aplicação a um

número maior de atividades, o que implica no terceiro ponto, que existem diferentes qualidades de aptidão cardiovascular.

Atualmente, vemos cada movimento funcional principal carregando consigo uma capacidade cardiorrespiratória que pode ser desenvolvida independentemente e em conjunto com outros movimentos funcionais para proporcionar uma resposta cardiorrespiratória superior. Baseamos essa visão em duas observações comuns em nosso trabalho clínico.

Primeiro, corredores, ciclistas, nadadores ou triatletas de elite desmoronam quando expostos a estressores simples semelhantes ao CrossFit, e seu fracasso é obviamente cardiorrespiratório. Segundo, nossos atletas estão cada vez se saindo melhor em competições baseadas em habilidades e atividades para as quais eles têm pouco ou nenhum treinamento.

Corra, pressione, salte, arremesse, agache, levante pesos, faça investidas, escale e limpe em todos os três caminhos metabólicos em combinações variadas, com alta intensidade, e você estará a algumas semanas de uma boa a excelente performance (em termos de força e condicionamento) para quase qualquer esporte ou atividade.

A afirmação aqui é que regimes como nosso WOD são, em última análise, uma preparação cardiorrespiratória melhor do que o ciclismo

ou a corrida para qualquer esporte, exceto ciclismo ou corrida. De fato, a vantagem se estende a todas as dez adaptações físicas gerais (resistência cardiorrespiratória, resistência, força, potência, velocidade, flexibilidade, agilidade, precisão, equilíbrio e coordenação).

O benefício cardiorrespiratório de movimentos funcionais de alta intensidade e modalidades mistas, como o WOD do CrossFit, é

um estímulo cardiovascular melhor, mais útil e mais amplo do que qualquer atividade monoestrutural, como ciclismo, natação ou corrida — mesmo em combinações.

A implicação clara à luz de nossa visão de treinamento atlético e práticas mais convencionais é que as ferramentas mais eficazes disponíveis para o condicionamento metabólico não são geralmente empregadas. Até que os regimes de treinamento incorporem protocolos tradicionais de treinamento de resistência (levantamento de peso e ginástica/calisthenics) para substituir ou complementar

Atualmente, vemos cada movimento funcional principal carregando consigo uma capacidade cardiorrespiratória que pode ser desenvolvida independentemente e em conjunto com outros movimentos funcionais para proporcionar uma resposta cardiorrespiratória superior.

as modalidades tradicionais de “cardio” (bicicleta, corrida, natação, etc.), o condicionamento atlético permanece inferior.

Como exemplo de alta funcionalidade e transferência marcante de benefício cardiorrespiratório para esportes e desempenho humano em geral, oferecemos nosso exercício de “wall-ball”. Este exercício é em grande parte uma combinação de agachamento frontal e push-press. A funcionalidade de arremessar ou lançar um objeto de cima para baixo e se levantar é, esperamos, óbvia.

Usamos uma Medicine Ball Dynamax de 20 libras e um alvo vertical plano (originalmente a parede, daí o nome) localizado a cerca de 2,5 a 3 metros do chão.

O movimento começa como um agachamento frontal e segue para um push press/empurrão que envia a bola para cima e para frente em direção ao alvo, de onde ela retorna aos braços estendidos do lançador, onde é “absorvida” de volta ao agachamento. No todo, o wall-ball é, simplesmente, um arremesso.

Quando aperfeiçoado, cada lançamento parece idêntico ao anterior, e o contato e a partida da bola são suaves e tranquilos. Se o atleta se esforçar para silenciar o exercício,

Funcionalidade & Bola na Parede (continuação...)

os benefícios para a técnica e a respiração são imensos.

O exercício pode ser dificultado aumentando o peso da bola, afastando-se do alvo ou elevando o alvo.

Comece e veja quanto tempo consegue continuar atingindo estas metas:

30 segundos:	12 arremessos
1 minuto:	25 arremessos
1 ½ minuto:	37 arremessos
2 minutos:	50 arremessos
2 ½ minutos:	62 arremessos
3 minutos:	75 arremessos
3 ½ minutos:	87 arremessos
4 minutos:	100 arremessos
4 ½ minutos:	112 arremessos
5 minutos:	125 arremessos
5 ½ minutos:	137 arremessos
6 minutos:	150 arremessos

Se não conseguir acompanhar, descansa e tente novamente. Com o tempo, o objetivo é fazer 150 arremessos em 6 minutos ou menos.

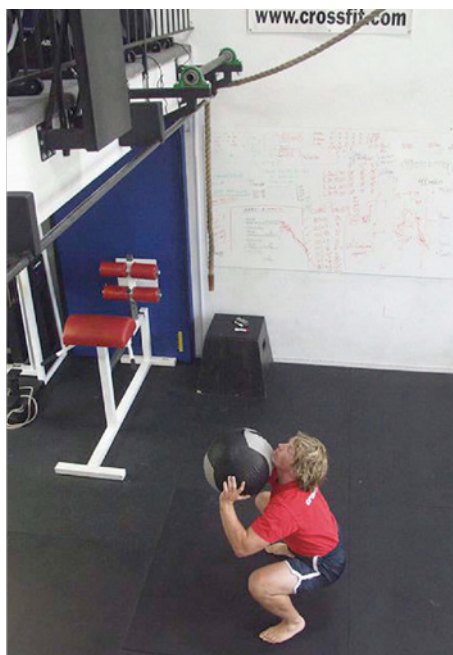
Nosso melhor tempo para 150 arremessos em um alvo a 3 metros de altura com uma bola de 9 kg é de Mike Weaver, com 4:52.

Se tiver recursos, pode ser melhor dominar o exercício (6 minutos/150 agachamentos) com a bola de 1,8 kg e progredir até a bola de 9 kg. (A Dynamax tem bolas de 1,8, 2,7, 3,6, 4,5, 5,4, 6,3, 7,2, 8,1 e 9 kg.)

Aqui estão os fundamentos da técnica:

- Cada repetição começa com um agachamento completo, com os pés firmes no chão
- Mantenha os cotovelos para baixo e próximos
- Mantenha a bola próxima ao peito
- Não deixe a bola obstruir a visão do alvo
- Lance com um leve giro dos dedos e empurre
- Faça os movimentos de subida e descida iguais
- Minimizar o barulho da respiração e do contato da bola
- Respire profundamente e tente sincronizar a respiração com o ritmo dos arremessos

O exercício de bola na parede combina dois movimentos clássicos altamente funcionais de levantamento de peso, realizados com cargas leves e por longos períodos, criando uma ferramenta de condicionamento metabólico superpotente com um enorme potencial para aumentar o desempenho atlético.



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Levantamento Terra

Greg Glassman

O levantamento terra é incomparável em sua simplicidade e impacto, único em sua capacidade de aumentar a força da cabeça aos pés.

Seja para acelerar seu metabolismo, aumentar a força ou a massa magra, reduzir a gordura corporal, reabilitar suas costas, melhorar o desempenho atlético ou manter a independência funcional na terceira idade, o levantamento terra é um atalho notável para alcançar esses objetivos.

Em detrimento de milhões, o levantamento terra é raramente utilizado e pouco visto, tanto pela maioria do público praticante de exercícios quanto, acredite ou não, por atletas.

Pode ser que o nome 'levantamento terra' tenha assustado as massas; seu nome mais antigo, 'levantamento de saúde', era uma escolha melhor para esse movimento perfeito.

Em sua aplicação mais avançada, o levantamento terra é um pré-requisito e componente do 'levantamento mais rápido do mundo', o arranco, e do 'levantamento mais poderoso do mundo', o arremesso; mas também é, simplesmente, a maneira segura e correta de levantar qualquer objeto do chão.

O levantamento terra, sendo nada mais do que levantar algo do chão, acompanha em funcionalidade o ficar em pé, correr, pular e arremessar, mas proporciona uma vantagem atlética rápida e notável como nenhum outro exercício.

Somente quando o arremesso, o arranco e o agachamento estiverem bem desenvolvidos, o atleta encontrará novamente uma ferramenta tão útil para melhorar a capacidade física geral.

A funcionalidade primitiva do levantamento terra, sua natureza de corpo inteiro e a vantagem mecânica com cargas grandes sugerem seu forte impacto neuroendócrino, e para a maioria dos atletas, o levantamento terra oferece um aumento rápido na força geral e na sensação de poder, tornando seus benefícios facilmente compreensíveis.

Se você quer ficar mais forte, melhore seu levantamento terra. Aumentar seu levantamento terra pode impulsionar seus outros levantamentos, especialmente os levantamentos olímpicos.

O medo do levantamento terra é comum, mas, assim como o medo do agachamento, é infundado. Nenhum exercício ou regime protegerá as costas das potenciais lesões do esporte e da vida ou dos certos efeitos do tempo como o levantamento terra. (Veja o quadro "Doc

& Coach" na página 3)

Recomendamos fazer levantamento terra com cargas próximas do máximo uma vez por semana, talvez outra vez com cargas insignificantes em repetições baixas. Seja paciente e aprenda a comemorar pequenas melhorias infrequentes.

Marcos importantes certamente incluirão levantamento terra com peso corporal, duas vezes o peso corporal e três vezes o peso corporal, representando levantamentos 'iniciais', 'bons' e 'excelentes', respectivamente.

O levantamento terra acompanha em funcionalidade o ficar em pé, correr, pular e arremessar, mas proporciona uma vantagem atlética rápida e notável como nenhum outro exercício.

1 de 3

Para nós, os princípios orientadores de uma técnica adequada baseiam-se em três pilares: segurança ortopédica, funcionalidade e vantagem mecânica. As preocupações com estresses ortopédicos e funcionalidade limitada estão por trás de nossa rejeição a posturas mais largas que a largura dos quadris aos ombros. Embora reconheçamos as conquistas notáveis de muitos levantadores de peso com a postura super larga no levantamento terra, sentimos que sua funcionalidade limitada (não podemos, com segurança, andar, arremessar ou levantar a partir de “lá fora”) e as forças resultantes aumentadas no quadril devido às posturas mais amplas justificam apenas exposições infrequentes e moderadas a leves a essas posturas.

Experimente e trabalhe regularmente com pegadas alternadas, paralelas e em gancho. Explore cuidadosamente e com cautela as variações na postura, largura da pegada e até mesmo o diâmetro das placas – cada variante estressa de forma única os limites de um movimento funcional importante. Este é um caminho eficaz para aumentar a capacidade do quadril.

Considere cada uma das seguintes dicas para um levantamento terra sólido. Muitas motivam comportamentos idênticos, mas cada um de nós responde de maneira diferente a diferentes dicas.

- Postura natural com os pés sob os quadris
- Pegada simétrica, seja paralela, em gancho ou alternada
- Mãos posicionadas de forma que os braços não interfiram nas pernas ao puxar do chão
- Barra acima da junção do dedo mínimo e pé
- Ombros ligeiramente à frente da barra

- Parte interna dos cotovelos voltada uma para a outra
- Peito para cima e inflado
- Abdômen firme
- Braços travados e sem puxar
- Ombros fixos para trás e para baixo
- Lats e tríceps contraídos e pressionando um contra o outro
- Mantenha seu peso nos calcanhares
- Barra próxima às pernas e essencialmente movendo-se para cima e para baixo
- Ângulo do tronco permanece constante enquanto a barra está abaixo do joelho
- Cabeça reta para frente
- Ombros e quadris sobem na mesma proporção quando a barra está abaixo do joelho
- Braços permanecem perpendiculares ao chão até o travamento



Pegada Mista



Pegada Paralela



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.

Doutor e Treinador

(Transcrição de uma conversa real)

Doutor: Muitos dos meus pacientes não deveriam fazer o levantamento terra.

Treinador: Quais são esses, Doutor?

Doutor: Muitos são idosos, têm dificuldade de locomoção, são frágeis e osteoporóticos.

Treinador: Doutor, você deixaria uma paciente assim, digamos uma senhora idosa, ir à loja comprar comida para gato?

Doutor: Claro, se a caminhada não for muito longa, eu apoiaria.

Treinador: Certo, suponha que após voltar para casa ela perceba que as chaves estão no bolso. Ela está autorizada a colocar o saco no chão, pegar as chaves, abrir a porta, pegar o saco de novo e entrar?

Doutor: Claro, isso é uma atividade essencial.

Treinador: Da forma como vejo, a única diferença entre nós é que quero mostrar a ela como fazer essa “atividade essencial” de forma segura e você não.

Doutor: Entendi o seu ponto. Boa colocação.

Treinador: Doutor, ainda não exploramos tudo.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Treinos de Referência

Greg Glassman

Design de Treinos

A criação e elaboração dos treinos é a principal preocupação do CrossFit. Fatores como impacto, motivação, percepção, recuperação e tempo se juntam a décadas de experiência, temperadas pela sorte e intuição, para criar nosso prato diário, o “Treino do Dia”.

Embora o processo pelo qual projetamos nossos treinos seja amplamente racional, o produto final muitas vezes parece imbuído de qualidades mais comumente associadas à arte do que ao exercício, como simetria, tema ou caráter. É nesse sentido que no passado nos referimos à “coreografia do esforço” ao descrever o melhor do design de treinos.

Quando tudo dá certo, o produto final ganha vida em uma mistura de elegância, simplicidade, forma e impacto. Este mês, estamos destacando seis desses treinos.

Treinos de Referência

Nossa intenção é dupla ao examinar esses exercícios. Primeiro, estes treinos, sendo exemplares do CrossFit

ideal, nos dê a oportunidade de revelar alguns dos considerações e detalhes possivelmente invisíveis que consideramos nosso design de programação. Em segundo lugar, estes seis treinos apresentar uma série de exercícios que servirão para medir e avaliar seu desempenho e melhorias através de aparências repetidas e irregulares no “Treino do Dia”. Os treinos pretendidos como benchmarks serão facilmente distinguidos de outros Treinos do Dia ao serem ministrados, em cada por exemplo, um nome feminino. (Veja inserção.)

Nossos primeiros seis treinos de referência estão divididos igualmente entre dois grupos temáticos distintos. Os primeiros três treinos são compostos inteiramente por flexões, barras, abdominais e agachamentos, enquanto o segundo grupo é caracterizado por duplas de elementos fundamentais de levantamento de peso e exercícios calistênicos ou ginásticos. Cada um é pontuado por tempo.

Angie					
100 barras	Chelsea	5 barras	Elizabeth	Levantamento Terra 135 lbs	20 barras
100 flexões 100 abdominais 100 agachamentos por tempo	30 flexões 40 abdominais 50 agachamentos Levantamento Terra 225 lbs 21-15-9 repetições 3 rodadas por tempo	10 flexões 15 agachamentos a cada minuto por 30 minutos	Flexões de Mão Thruster 95 lbs 21-15-9 reps 3 rounds for time	Mergulhos em Anéis Ring Dips 21-15-9 reps 3 rounds for time	Barras 5 rodadas por tempo - 3 minutos de descanso entre as rodadas 21-15-9 reps 3 rounds for time

de 5

Treinos de Referência (continuação...)

O Primeiro Grupo: Angie, Barbara e Chelsea

Os treinos do primeiro grupo, Angie, Barbara e Chelsea, são super simples (compostos inteiramente por calistenia comum), muito desafiadores, reforçam dramaticamente a barra fixa, e ainda assim cada um apresenta um desafio metabólico diferente.

Angie e Barbara incluem barras, flexões, abdominais e agachamentos. Chelsea inclui barras, flexões e agachamentos, mas não abdominais.

Em cada um desses três treinos, as barras apresentam claramente o maior desafio. E, após os treinos, muitos atletas expressaram surpresa com a dor significativa nos dorsais, deltoides traseiros e bíceps. Na CrossFit, a barra é sagrada e todos precisam de mais. Angie, Barbara e Chelsea apoiam esses valores e objetivos.

Demandas Metabólicas Variadas

A verdadeira história desses três treinos, no entanto, pode estar oculta por suas semelhanças óbvias. Cada um oferece um estímulo metabólico distintamente único. (Embora, cada um seja completamente exaustivo.)

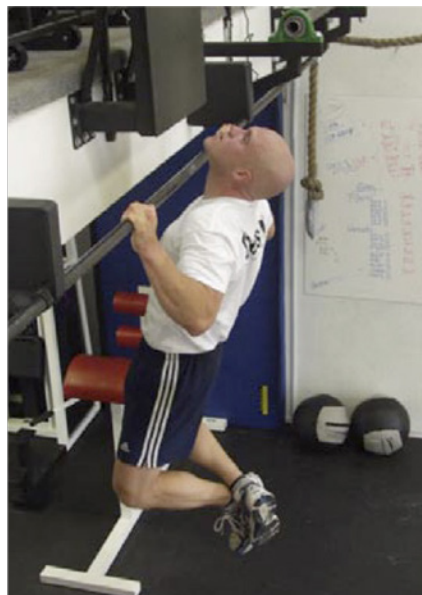
Angie representa cerca de 20 minutos de trabalho contínuo. Mesmo com as pausas necessárias nas barras e flexões, o esforço é amplamente constante do início ao fim. Para a maioria, o ritmo acelera a cada novo exercício. Esse treino tem um forte caráter aeróbico que aumenta ao longo do treino.

Barbara exige cerca de 3 minutos de trabalho intenso pontuados por 3 minutos de descanso, repetidos por um total de 5 intervalos. Com cerca de 3 minutos de trabalho e uma proporção de trabalho para descanso de 1:1, trata-se de um intervalo aeróbico. Embora os esforços de três minutos entrem no território aeróbico, eles são curtos o suficiente para ainda ter um forte caráter anaeróbico.

Chelsea tem um tempo de 40 segundos de trabalho para a maioria, seguido por 20 segundos de descanso, repetidos por até 30 minutos. Com 40 segundos “ligado” e 20 “desligado”, este é um intervalo anaeróbico com um descanso reduzido, o que confere um forte caráter aeróbico. Este é um intervalo híbrido, como o nosso intervalo Tabata.

Angie, Barbara e Chelsea diferem nas demandas metabólicas e cada uma altera essas demandas ao longo do treino. Com Angie, o trabalho se torna mais constante à medida que o treino avança. Para Barbara, cada rodada leva um pouco mais de tempo e, conseqüentemente, aumenta as demandas aeróbicas enquanto o descanso permanece constante. E, com Chelsea, o descanso diminui à medida que cada rodada leva mais tempo para completar, mas não pode exceder 1 minuto, então a qualidade aeróbica se afirma através dos descansos reduzidos.

Esta análise simplifica bastante a bioenergética desses treinos e a natureza do metabolismo



Treinos de Referência (continuação...)

o estímulo varia conforme o preparo físico de cada atleta e a estratégia que ele usa para enfrentar o treino, mas o fato é que esses treinos geram estímulos metabólicos distintos e variados por vários caminhos metabólicos; isso é extremamente importante.

Pela simplicidade e elegância, esses treinos são verdadeiras preciosidades. Cada um exige apenas uma barra de puxar e cerca de quinze metros quadrados de espaço. São treinos completos para o corpo, com um forte componente para a parte superior, extremamente desafiadores e metabolicamente exigentes.



“Diane”



Ótimos Companheiros de Viagem

Para os viajantes, esses três treinos são absolutamente perfeitos. Leve o Door Gym ou o Ultimate Chinning Bar, ambos são ótimas barras de puxar portáteis para portas, e seu quarto de hotel vira uma academia perfeita.

O Segundo Grupo: Diane, Elizabeth e Fran

Os treinos do segundo grupo, Diane, Elizabeth e Fran, são composições de três rodadas cronometradas que combinam elementos fundamentais de levantamento de peso e calistênicos.

Diane é composta por levantamento terra e flexões de braço em parada de mão. Elizabeth inclui hang cleans e mergulhos em argolas, enquanto Fran é formada por nossos “thrusters” e barra fixa.

Esses três treinos capturam muito do espírito do CrossFit. Cada treino não só combina levantamento de peso e um elemento calistênico, mas também é um poderoso exercício de corpo inteiro que envolve movimentos funcionais de quadril, empurrar e puxar.

Explorando Fraquezas

Mas o charme devastador dessas sessões está na sua incrível capacidade de revelar fraquezas e te desafiar com elas.

Para muitos atletas, os levantamentos terra com repetições altas de 225 libras, cleans de 135 libras e thrusters de 95 libras são fáceis. Para esses mesmos atletas, flexões de braço em parada de mão, mergulhos em argolas e barra fixa são provavelmente pontos fracos. Normalmente, esses atletas são maiores.

Da mesma forma, aqueles atletas para quem flexões de braço em parada de mão, barra fixa e mergulhos em argolas são tranquilos, provavelmente acham desafiador lidar com essas cargas e repetições altas nos levantamentos. Normalmente, esses atletas são menores.

Será que esses treinos favorecem os pesos médios? Não parece. Os pesos médios parecem sofrer em ambas as extremidades.

de 5

Ritmo, Estratégia e Capacidade

Quase todo mundo precisará dividir os exercícios de levantamento de peso ou calistênicos em partes gerenciáveis. Se você conseguir fazer tudo sem parar, esses treinos duram cerca de 4 minutos cada. Se você não for um ginasta do levantamento de peso com pulmões de golfinho, seus tempos refletirão isso.

Com isso em mente, não há problema em levar 60 minutos para completar um desses treinos. Se as cargas excederem sua capacidade, mesmo em poucas repetições, você terá que ajustar o treino com cargas mais leves. Mas,

se você conseguir fazer séries de três, pode passar pelos treinos com 7x3 na primeira rodada, depois 5x3 na segunda, e na terceira rodada 3x3.

Flexões de Braço Invertidas

A flexão de braço invertida será um desafio para muitas pessoas. Se esse é um ponto fraco para você, pratique chutando para a posição invertida e descendo lentamente até onde sua cabeça toca o chão (use um



A flexão de braço invertida é um movimento de entrada que abre portas para um mundo de exercícios que

são maravilhas de equilíbrio, agilidade, coordenação, precisão e força notável da parte superior do corpo. (Veja “Construção de Paralletes”) Dê a si mesmo todas as oportunidades de aprender este exercício. Diane ajudará.

Mergulhos em Anéis

Elizabeth requer mergulhos em anéis. Eu gostaria de pensar que agora todos vocês têm anéis. Em qualquer lugar que você possa fazer barras, você pode pendurar um par de anéis. O mergulho em anéis é para a barra o que os agachamentos são para a prensa de pernas (ai!). Se você não tem anéis, entre em contato com Tyler Haas do Power Ring Training Systems hoje e resolva isso.

Ring Dips

Elizabeth requires ring dips. I'd like to think by now that you all have rings. Anywhere you can do pull-ups you can sling a pair of rings. The ring dip is to the bar dip as squats are to leg press (ouch!). If you don't have rings please contact Tyler Haas of Power Ring Training Systems today and make things



Treinos de Referência (continuação...)

certo. Se você pegou os anéis apenas para completar Elizabeth, isso se tornaria um dos treinos mais benéficos que você já tentou, simplesmente por apresentar você aos anéis.

Regras e Preparação

Para cada uma das seis irmãs, Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran, o treino exige que você complete o número necessário de repetições de cada exercício antes de passar para o próximo. Você pode dividir qualquer série conforme necessário, mas não siga para o próximo exercício até que o número especificado de repetições seja concluído.

Se você está fazendo o Treino do Dia (WOD), está treinando para esses treinos. Fazer o WOD e se dedicar 100% a esses treinos quando eles surgirem é o suficiente. Se você os faz, você melhora, se você melhora neles, está ficando mais em forma.

Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran e Elizabeth

De acordo com o Serviço Nacional de Meteorologia, o uso de “nomes próprios curtos e distintos, tanto em comunicações escritas quanto faladas, é mais rápido e menos sujeito a erros” do que métodos de identificação “mais complicados”, então, desde 1953, tempestades recebem nomes femininos.

Essa conveniência e lógica inspiraram nossa concessão de nomes femininos a um grupo especial de treinos, mas qualquer coisa que te deixe estirado no chão e incapacitado apenas para te atrair de volta mais tarde certamente merece um nome.

Neste Jornal, apresentamos a você Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran e Elizabeth. Seis incríveis damas cujos encantos discutimos nesta edição farão aparições irregulares, mas repetidas, como o “Treino do Dia” (WOD).

Somente repetindo treinos podemos medir nosso progresso com confiança. Escolhemos repetir aqueles treinos mais desafiadores, formativos e expressivos do ideal de fitness CrossFit, e essas damas se encaixam perfeitamente.

Dentro de três dias após um treino com o nome de uma mulher ser postado em www.CrossFit.com, complete o treino e poste seus resultados nos comentários. Estamos desenvolvendo um banco de dados com base no seu desempenho nesses treinos e queríamos dar um “aviso” aos assinantes do Jornal.

the CrossFit[®] JOURNAL ARTICLES

Paralelas Caseiras Super Legais

Greg Glassman

O treinamento com paralelas é divertido e altamente desafiador. Sem treinamento de ginástica, perdemos o mais potente treinamento neurológico (coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio) disponível para um atleta, e o treinamento com paralelas é essencial para o seu desenvolvimento ginástico.

Esperamos que nosso entusiasmo pelo treinamento com paralelas especificamente e pelo treinamento de ginástica em geral inspire todos vocês a adquirir um par de paralelas e começar seu treinamento de ginástica a sério.

Para isso, oferecemos este mês instruções passo a passo para construir um ótimo par de paralelas usando canos de PVC disponíveis em lojas de materiais de construção ou jardinagem.

Quatro coisas inspiram este projeto: 1. São muito baratas (\$10-20), 2. QUALQUER PESSOA pode fazê-las, 3. Elas não ficam apenas boas, mas incríveis – você não poderia pedir paralelas melhores; estamos surpresos com quão boas elas são, e 4. Foi muito divertido construí-las.

Materiais e Ferramentas

Materiais:

- 10 pés de tubos de PVC de 1 1/2
- 4 Cotovelos
- 4 Tês
- 8 Tampões

- Cola e primer para PVC
- Fita isolante
- Panos
- Jornal

Ferramentas:

- Serra manual de dentes finos
- Fita métrica
- Escova de arame ou lixa
- Papel

CUIDADO

Por favor, faça todo o lixamento e corte em uma área bem ventilada e use proteção para os olhos, nariz e boca, como óculos de proteção e um respirador. A poeira de PVC tem sido associada a problemas respiratórios, portanto, tome cuidado para não inalar nenhuma partícula.



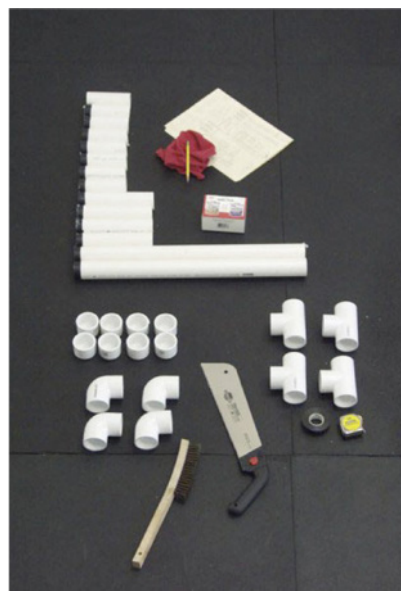
(direita) Todas as ferramentas e materiais. O tubo de 10 pés está marcado com fita isolante, pronto para corte.

1 de 4

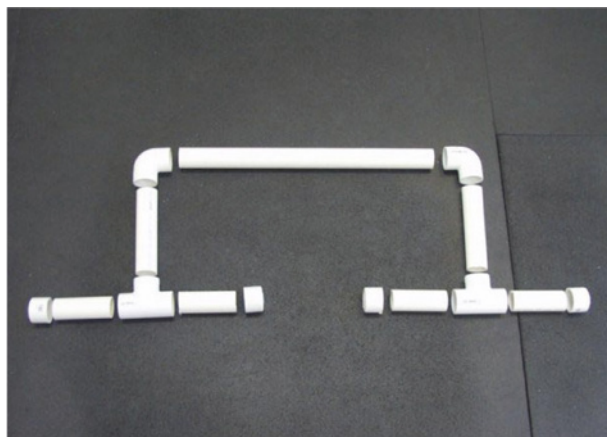
Paralelas Feitas em Casa (continuação...)

Procedimentos:

- Limpe e seque uma seção de 10 pés de tubo de PVC de 1".
- Meça e marque com lápis aos 24, 48, 56, 64, 72, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110, e 115 polegadas de uma das extremidades do tubo.
- Passe fita isolante ao redor do tubo, alinhando a borda da fita com as marcas feitas.
- Corte o tubo na borda inicial de cada faixa de fita. Isso resultará em duas seções de 24", quatro de 8", e oito de 5". Não corte a fita e mantenha os cortes perpendiculares ao comprimento do tubo.
- Leia cuidadosamente as instruções do adesivo e primer para PVC.
- Aplique primer e cola (P&G) em um cotovelo em cada seção de 8". Esses são os "pés".
- Cole os pés nas extremidades das duas seções de 24". Certifique-se de que os pés estejam paralelos em cada peça.
- Deixe as "partes superiores" (duas montagens de seções de 24" com "pés") de lado.
- Cole as seções de 5" em cada um dos quatro T's.
- Cole tampas de extremidade em cada uma das quatro montagens em T. Esses são os "pés".
- Cole os "pés" nas "partes superiores" nos "pés".
- Lixe ou escove as partes superiores dos tubos para que fiquem ásperos e segurem o giz. (Lixar é mais eficaz.)



As peças cortadas, materiais e suprimentos, prontos para colar.



Verificação pré-montagem.

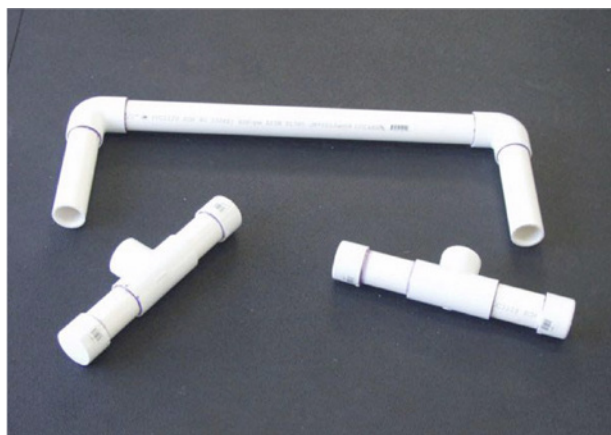


Acima: Um serrote de dentes finos facilita o corte do tubo.

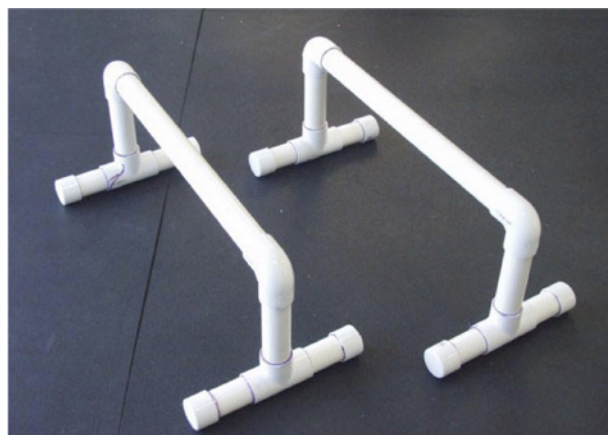


Leia atentamente as instruções para o primer e a cola. Você certamente quer uma boa aderência.

Paralletes Feitas em Casa (continuação...)



“Pés” prontos para serem fixados no “topo”.



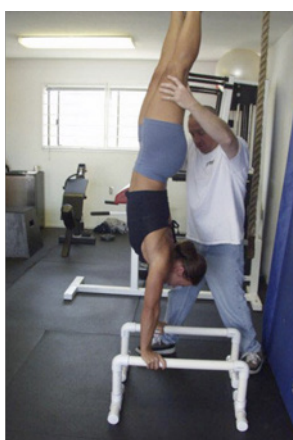
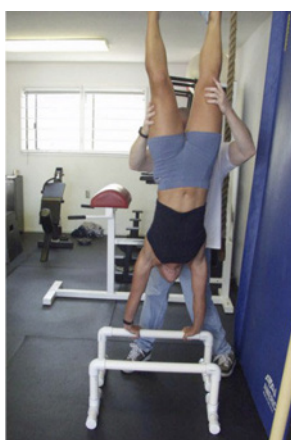
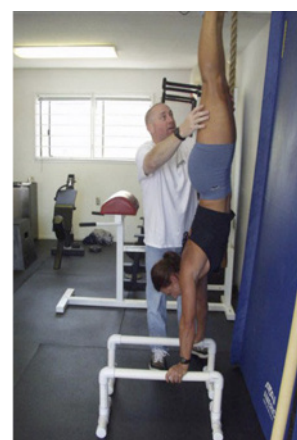
Produto finalizado.

Levamos cerca de uma hora para montar um dos equipamentos de exercício mais legais já criados.

Planejamos fazer uma festa de fabricação de paralletes na CrossFit Santa Cruz e produzir meia dúzia para a academia, enviando um conjunto para cada participante.

Os campeões de ginástica Steve McCain e Jay Thornton da American Gymnast criaram o guia definitivo de treinamento com paralletes na Internet, intitulado “O Sucesso na Ginástica Começa em Casa: Um Guia de Treinamento com Paralletes.” Este programa inclui lições para iniciantes, intermediários e avançados. Tem conteúdo suficiente para mantê-lo ocupado por muitos anos.

Trabalhe nos exercícios do Guia de Treinamento com Paralletes e marque e date cada exercício ao realizá-lo. Se tiver dúvidas sobre sua técnica, grave ou fotografe seus esforços e compare sua execução com o texto e as fotos do guia de treinamento.



Parallettes Feitas em Casa (continuação...)

A lista de exercícios a seguir foi extraída do guia. Seria um grande feito completar essa lista em um ano.

- Tuck Sit
- L-Sit
- Tuck Planche
- Pressão de Straddle para Parada de Mão Contra a Parede
- Parada de Mão Contra a Parede
- Flexões de Braço em Parada de Mão Contra a Parede
- Flexões de Braço 4 de 4
- Parada de Mão
- Piruetas Avançadas em Parada de Mão!
- V Sit
- Tuck Planche para Straddle Planche
- L-Sit Press para Tuck ou Straddle Planche
- Pressão de Straddle para Parada de Mão (sem parede)
- Pressão Pike para Parada de Mão Contra a Parede
- Flexões de Braço Planche
- Piruetas Avançadas 1/1 em Parada de Mão
- Pirueta Reversa em Parada de Mão!
- Pressão Pike (sem parede)
- Pressões com Cabo de Vassoura
- Planche com Corpo Reto (pés juntos e sobre uma caixa)
- Pressão de Straddle Planche para Parada de Mão
- Piruetas Reversas 1/1 em Parada de Mão

Além disso, há cinco tipos de pressão para a parada de mão que você deve desenvolver nesta ordem:

- Pressão com braço dobrado, quadril dobrado, perna dobrada
- Pressão com braço reto, quadril dobrado, perna dobrada
- Pressão com braço reto, quadril dobrado, perna reta ("rígido-rígido")
- Pressão com braço dobrado, quadril reto, perna reta ("hollowback")
- Pressão com braço reto, quadril reto, perna reta ("planche")

Todas essas são realizadas sem abertura de pernas. Algumas dessas pressões estão parcialmente incluídas no guia de treino. Completar essa lista em dois anos seria excepcional!

Muitos de nossos atletas, se não a maioria, estão totalmente envolvidos e comprometidos com um esporte. Para esses atletas, o WOD (Treino do Dia) e seu treinamento esportivo e prática consomem toda a energia disponível para atividade física. As agendas desses atletas estão cheias.

Outros CrossFitters não estão comprometidos com um esporte específico e têm a opção emocionante de explorar vários esportes de maneira mais casual e praticar exercícios e habilidades projetados para melhorar a aptidão neurológica (coordenação, agilidade, precisão e equilíbrio). Muitos desses atletas são soldados, policiais e bombeiros, e para eles, o fitness é o esporte. Esses indivíduos incluem nossos melhores atletas.

Pensando precisamente nesses atletas, estaremos cada vez mais postando junto ao WOD (Treino do Dia) dicas de desenvolvimento de habilidades, exercícios e habilidades para as parallettes e argolas. Não fique para trás; faça suas próprias parallettes (e compre algumas argolas!).



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Treinos em Equipe

Greg Glassman



CrossFit pode ser um dos poucos movimentos de base na história do fitness. Ao lançarmos nosso site há quase 32 meses, esperávamos que ao postar treinos diários, alguém, em algum lugar, os encontrasse, experimentasse, descobrisse sua eficácia, voltasse e, finalmente, atraísse outros para nosso conceito. Esperávamos iniciar uma revolução no fitness que pudesse desafiar o modelo comercial, trazendo um programa de condicionamento físico mais eficaz para o público. O plano original exigia que estruturássemos os treinos de forma que qualquer pessoa engenhosa ou ambiciosa pudesse participar. Víamos nossos treinos como agentes incendiários lançados ao vento. Sabíamos que se o CrossFit fosse

de 0

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em <http://store.crossfit.com>.
Feedback para feedback@crossfit.com.

A disseminação aconteceria através do trabalho de várias pessoas ao redor do mundo. Sendo assim, nosso foco e design têm sido principalmente no indivíduo e seu treino, não na equipe ou em suas necessidades.

Conseguimos difundir o conceito CrossFit e agora trabalhamos de perto com muitos clientes institucionais; forças armadas e policiais, equipes esportivas e clubes onde a maioria dos nossos Treinos do Dia (WOD's) não se aplica facilmente a uma equipe. Ao analisar os WOD's, você perceberá que muitos, senão a maioria, não se prestam logicamente ao trabalho em equipe. Normalmente, o problema seria que, para passar, digamos, 10 indivíduos por um treino simultaneamente, poderia ser necessário dez remadores, dez cordas e dez kettlebells em um dia e dez conjuntos de argolas, dez racks de agachamento e dez desenvolvedores de glúteo-ham no próximo. Isso seria possível para um cliente institucional com grande orçamento que tivesse adotado o conceito CrossFit e comprometido totalmente seus recursos ao nosso modelo, mas não é isso com que lidamos geralmente. (Alternativamente, enviar um ou dois membros da equipe por vez através dos nossos WOD's poderia levar várias horas em alguns casos.) Geralmente, nossos clientes em equipe precisam trabalhar com seu equipamento existente, têm recursos limitados para equipamento adicional e não podem abordar o assunto de uma conversão total para o CrossFit e a readequação de suas academias com seus superiores sem alguma medida claramente demonstrável de sucesso com nosso programa e seus recursos atuais.

Com esses clientes institucionais em mente, desenvolvemos trinta treinos em equipe que esperamos ajudarão os líderes de PT (treinamento físico) a explorar e adaptar o método CrossFit ao seu ambiente. Chamamos isso de "6 semanas de CrossFit para 10" porque embalamos esses trinta treinos em equipe como um curso de PT de seis semanas para dez atletas.

Aqui estão alguns dos critérios que guiaram nossos esforços de design de programa:

- Acomodar uma grande variação nas capacidades (incluindo homens e mulheres)
- Desafiar atletas tanto de elite quanto iniciantes
- Motivar e amplificar a camaradagem
- Trabalhar com número ímpar ou par de participantes
- Preservar o caráter fisiológico da programação do CrossFit
- Exigir demandas modestas/razoáveis para novos equipamentos

"6 Semanas de CrossFit para 10"

Treinos Diários

1. Corrida 5K 1
2. "Chelsea"
3. Milha com Cabo de Vassoura
4. Hoover Ball
5. Conga Line: Supino e Barras
6. Descanso
7. Descanso
8. Corrida 5K 11
9. Corrida, Escalada de Corda, Mergulho em Argola
Corridas em Equipe
10. Levantamento Terra 1
11. Arremesso de Bola Medicinal
12. Agachamento em Dupla, Barras, Corrida de Milha
13. Descanso
14. Descanso
15. Corrida 5K 111
16. Corrida, KBS, Barras Corridas de Arrasto
17. O Clean
18. Cabo de Guerra
19. Máximo de Barras e Mergulhos/Agachamentos
Tabata
20. Descanso
21. Descanso
22. Corrida 5K 1V
23. Pressão e Empurrão/Levantamento Terra 11
24. Agachamento, Corrida, Agachamento, Corrida,
Agachamento
25. Circuito de Barras, Flexões, Abdominais
26. Corrida de Caminhão Empurrado
27. Descanso
28. Descanso
29. Corrida 5K V
30. O Clean & Jerk
31. Corrida, Thruster, Circuito de Barras Corridas
32. Drills do Companheiro Caído
33. Levantamento Terra 111
34. Descanso
35. Descanso
36. Corrida 5K V1
37. O Snatch
38. Corrida, Thruster, Corridas de Arrasto de Barras
39. Corrida de Virar Pneus
40. Conga Line: Escalada de Corda e Mergulho em
Argola

Treinos em Equipe (continuação...)

- Inspire a programação criativa em Diretores e Líderes de PT
- Confie em movimentos de baixa habilidade enquanto desenvolve movimentos mais complexos
- Projete treinos que possam ser feitos ao ar livre
- Desenvolva um programa que prepare atletas e seus instrutores para programações e desenvolvimentos mais sofisticados
- Crie um programa que motive a continuidade da exploração do fitness após a graduação
- Ofereça uma experiência que garanta que os atletas possam seguir o WOD até o final do curso
- Desenhe um curso de 6 semanas que instrutores de PT ambiciosos e experientes possam ser treinados para ensinar com confiança durante um curso de três dias e algumas semanas de preparação

Quando os treinos em equipe são bem estruturados, o efeito fisiológico é igual ao dos treinos individuais, mas a magia criada pela dinâmica de equipe e competição não tem equivalente no esforço solo. Os principais obstáculos para treinos em equipe são logísticos – problemas de estrutura, planejamento, tempo e equipamento – e podem ser facilmente superados.

Nossos treinos em grupo têm sido tão divertidos e bem-sucedidos que a maioria dos nossos clientes individuais pediu para participar de um dos nossos grupos. O treino em equipe está dominando cada vez mais nossa prática clínica local.

Assim como o programa listado aqui, normalmente trabalhamos com equipes de dez. Muitos dos nossos treinos (e muitos dos apresentados aqui) são baseados em uma competição de duas equipes de cinco pessoas. Para esses treinos, dividimos o grupo entre nossos dois melhores atletas, que servem como capitães de equipe. Nossos líderes de equipe foram preparados e selecionados por seu instinto de cuidado e espírito de equipe. O enorme benefício de atletas de elite genuinamente aplaudindo e celebrando as conquistas de atletas menos experientes precisa ser visto para ser plenamente apreciado.

Um quadro de giz ou quadro branco é uma ferramenta indispensável para motivar esses treinos em equipe. Os resultados de todos, exceto um dos 30 treinos apresentados nesta edição, podem ser perfeitamente quantificados. Observamos que “jogar números no quadro” cria um ambiente onde todos dão o melhor de si.

Construímos este programa com uma rotina de cinco dias de treino e dois dias de descanso. Para grande parte do mundo, a semana de trabalho vai de segunda a sexta-feira. Não vamos mudar isso.

Lista de Equipamentos

- 2 Barras Olímpicas
- 5 conjuntos de Halteres de 40 lb.
- Anilhas de borracha
 - 4-10 pares de lb.
 - 4-25 pares de lb.
 - 4-45 pares de lb.
- Estação de Barra Fixa/Dips
- 2 Pneus de Caminhão Grandes
- 10 Bastões
- Racks Vulcan
- Pilares de Poder
- Banco
- Subida em Corda de 25 pés
- 2 Bolas Medicinais de 20 lb.
- 1 Bola Medicinal de 8 lb.
- Argolas
- Caixa de 10 polegadas
- 1 Caminhão
- 2 Kettlebells de 1 1/2 pood



As especificidades de carga e repetições, séries e descanso são apenas uma sugestão baseada em nossas experiências. Projetamos esses treinos tendo em mente as capacidades físicas de várias grandes equipes SWAT metropolitanas com as quais trabalhamos. Alguns dos treinos podem precisar ser ajustados um pouco para acomodar academias de polícia regionais ou departamentos.

de 0

Semana 1

Corrida de 5 km 1: (um 5K são 3,1 milhas.) Estamos buscando uma referência em uma distância que muitos superestimam, mas que ainda é importante. Comece a equipe em massa e registre seus tempos de conclusão. Faça um aquecimento de quinze minutos de alongamento antes de começar.

Pode-se correr em uma pista, mas opções urbanas e de cross-country são melhores. Preferimos um “5K urbano” cheio de obstáculos naturais e artificiais.

Calcule as diferenças de tempo entre cada colocação (diferença entre o 1º e o 2º, diferença entre o 2º e o 3º, etc). Esses dados serão usados para a largada com handicap no próximo 5K.

A cada semana, comece com uma corrida de 5 km, e revisar as tendências de desempenho é uma característica essencial deste treino. Cada treino de 5K incluirá “trabalho com bastão” (veja o Dia 3), trabalho de tronco, outros movimentos calistênicos e alongamento.

Chelsea: Cinco barras, 10 flexões e 15 agachamentos repetidos a cada minuto durante 30 minutos. Prepare-se perto das barras e inicie o cronômetro.

Este é um WOD (Treino do Dia) de referência do CrossFit. Chelsea é leve nas pernas e desafiador para a parte superior do corpo. As demandas metabólicas (“cardiovasculares”) são impressionantes.

Este é um treino de alta repetição de barra, e isso fica bem claro no dia seguinte. Chelsea é um “potenciador de barras” e o CrossFit é “centrado em barras”.

Use um cronômetro triplo e ajuste para um minuto em modo de contagem regressiva. Dê um aviso de “15 segundos” antes de cada rodada terminar.

Este treino pode introduzir o agachamento para muitos. Insista na técnica perfeita. Quanto mais você for exigente, maior será seu impacto positivo a longo prazo na vida desses atletas. Veja o artigo sobre “O Agachamento” no CrossFit Journal.

A maioria dos atletas achará impossível manter o ritmo por trinta minutos. Instrua os atletas a continuarem mesmo quando ficarem para trás e a anotarem o número de rodadas completadas no tempo e o número de rodadas completadas após ficarem para trás. Chelsea é pontuada como “o número de rodadas completadas dentro do minuto prescrito”/“as rodadas adicionais completadas até 30 minutos”. Por exemplo, uma pontuação de “12/9” indica que uma rodada por minuto foi

completada por doze minutos e durante o décimo terceiro minuto o atleta ficou para trás, mas completou mais 9 rodadas nos 18 minutos restantes. O primeiro número determina o ranking e o segundo número apenas separa ainda mais o ranking daqueles com números idênticos no primeiro.

Estabeleça uma política de tolerância zero para técnicas ruins. Permitimos balanceios e chutes nas barras (é altamente funcional), mas exigimos o pomo de Adão na barra e EXTENSÃO COMPLETA no fundo. Agachamentos devem ir abaixo do paralelo e subir até a extensão total do quadril e das pernas. Flexões são de corpo rígido.

Não queremos exagerar a importância ou os padrões com cada um dos treinos seguintes. Basta dizer que trapacear na amplitude de movimento é completamente inaceitável.

Veja o artigo no CrossFit Journal de setembro de 2003, “Treinos de Referência” para saber mais sobre “Chelsea” e outros treinos importantes.

Broomstick Mile: 25 agachamentos com barra, 25 agachamentos frontais, 25 agachamentos acima da cabeça, correr 400 metros, 25 press de ombro, 25 push press, 25 push-jerk, correr 400 metros, 50 clean de agachamento, correr 400 metros, 50 snatches, correr 400 metros.

Todo esse trabalho, exceto as corridas, é feito com uma vara de 1 polegada por 6 pés. Os movimentos são feitos em sincronia e a corrida é mantida no ritmo do corredor mais lento. Todos permanecem juntos em cada repetição.

Este treino introduz movimentos críticos e funcionais de impacto inigualável. Introduzir esses movimentos essenciais com cargas quase nulas exige precisão, coordenação, equilíbrio e flexibilidade, que muitas vezes são novidades para o atleta. As habilidades desenvolvidas com esses exercícios com bastão abrem caminho para uma participação segura e super eficaz nos estímulos de treinamento mais importantes conhecidos, o levantamento de peso. Não a porcária do fisiculturismo, mas o que é real.

O treinamento físico não deve ser o único aspecto do treino que seja sem habilidade. Exigimos das equipes habilidades enormes, mas muitas vezes pensamos que o treinamento físico é mais eficaz se for construído sobre elementos de baixa habilidade.

Reserve um tempo para introduzir cada um dos movimentos e não inicie a corrida até que quase todos possam executar um

de 0

uma aproximação razoável dos movimentos. A introdução e prática desses movimentos provavelmente levará de 20 a 30 minutos.

Ao concluir, classifique os atletas pela qualidade dos movimentos e identifique dois líderes de equipe no levantamento de peso, um leve e outro pesado, com base nessa classificação.



A equipe que pegar a bola primeiro pode sacar após um ponto ser marcado.

Jogue por 60 minutos. Classifique as equipes pelo número de vitórias.

Veja o artigo no CrossFit Journal de fevereiro de 2003, "Hoover Ball" para saber mais sobre o jogo.

Hoover Ball: Hoover Ball é basicamente vôlei com uma bola medicinal. Jogamos com regras oficiais e não oficiais. Foi mais divertido e desafiador sem regras. Monte uma rede ou corda a 2,4 metros.

Nossa versão favorita permite qualquer método de arremesso, passes ilimitados e combinações livres de corrida e arremesso. A bola deve ser arremessada de modo a ultrapassar a rede ou corda de 2,4 metros e deve ser pega ou deixada sair de campo pelo time que recebe. Um time ganha um ponto quando alguém toca e não pega a bola do lado oposto ou deixa uma bola arremessada cair fora do campo do seu lado.

Os jogos mais desafiadores parecem surgir de equipes de dois jogadores e uma bola medicinal Dynamax de 8 libras. Crie cinco equipes com peso corporal combinado aproximadamente igual. Rode as equipes para substituir as que perdem nos jogos de 13 pontos.

Conga Line: Supino e Barra Fixa: Posicione um banco, suporte e barra próximo à barra fixa. Alinhe a equipe e envie o primeiro atleta para fazer o máximo de repetições de supino sem descanso ou apoio no peito, e depois, sem correr ou se apressar, ele vai para a barra fixa e realiza o máximo de repetições. Assim que o primeiro atleta terminar sua última repetição de supino, o segundo atleta se prepara para entrar. Ao terminar suas séries de supino e barra fixa, o atleta volta para o final da fila. O banco nunca fica livre por mais que alguns segundos e ninguém começa as barras fixas até que o atleta à frente desça da barra.

Dependendo da experiência e tamanho físico dos membros do grupo, você pode tentar inicialmente 43, 61 ou 84 quilos para o supino. Você escolheu o peso certo quando os totais de supino e barra fixa da equipe são iguais. Cinco rodadas são mais do que suficientes.

Semana 2

Corrida de 5K II: Desta vez, comece os atletas na ordem inversa de sua chegada na semana passada. Separe suas largadas pelas diferenças registradas anteriormente. Se os atletas correrem como na semana passada, terminarão empatados. Ajustamos a vantagem dos corredores e os benefícios são interessantes. Desta vez, a classificação dos corredores indica sua melhoria relativa em relação à semana anterior.

Registre os tempos finais e recalcule o tempo bruto de cada atleta subtraindo seus tempos de largada.

Compartilhe os dados com os atletas. Faça seu dever de casa com antecedência. Apresentações simples feitas com Excel, mostrando melhorias nos tempos e mudanças nas vantagens, são ferramentas motivacionais fortes.

Antes e depois da corrida é um ótimo momento para praticar movimentos de levantamento ou "trabalho com bastão". Agachamento frontal, agachamento posterior, agachamento acima da cabeça, desenvolvimento militar, desenvolvimento com impulso, arremesso, levantamento terra, arremesso de agachamento, e o arranco devem ser regularmente incluídos nos aquecimentos.

Os treinos de 5K são um lugar óbvio para prever o trabalho da semana seguinte. Introduza o aquecimento em escada de barra fixa, flexão, agachamento e abdominal: um de cada, dois de cada, três de cada, até falhar, e depois conte de volta até um.

Corrida, Escalada de Corda, Corrida de Equipe com Anéis: Monte os anéis perto de uma corda de 25". Duas equipes de cinco pessoas cada, partem juntas para uma corrida de 800 metros. Uma equipe retornará

de 0

Treinos em Equipe (continuação...)

para a subida na corda e a outra equipe retornará aos anéis. A equipe na corda precisa de 10 subidas e a equipe nos anéis precisa completar 100 flexões nos anéis. A equipe que completar sua tarefa atribuída primeiro vence a rodada.

À medida que cada competidor retorna da corrida, ele pode fazer apenas uma contribuição para o total de sua equipe, ou seja, pode fazer apenas uma subida na corda ou um conjunto de flexões nos anéis. Somente quando todos os cinco membros da equipe retornarem da corrida, os escaladores ou flexores podem fazer contribuições adicionais para o total da equipe.

Os atletas se revezam na corda e nos anéis na mesma ordem em que retornaram da corrida até que 10 subidas ou 100 flexões sejam alcançadas, encerrando a rodada. Cada atleta que não conseguir subir em sua vez na corda adiciona dois ao número de subidas necessárias para a equipe completar essa rodada. Cada atleta que não puder contribuir com flexões em sua vez adiciona dez ao número de flexões necessárias para a equipe completar essa rodada.

A primeira equipe a completar sua tarefa vence a rodada e pode começar a corrida, sinalizando a segunda rodada, ou esperar que a equipe adversária complete sua tarefa.

A competição continua por 30 minutos. Aos trinta minutos, a equipe mais próxima dos requisitos de flexões ou subidas na corda (100 vs. 10) vence a rodada não concluída. A equipe que vencer mais rodadas vence o dia.

Levantamento Terra I: Forme duas equipes de cinco atletas cada. Aqueça e pratique o levantamento terra com vassouras até que todos estejam bem. Cada equipe passará cada atleta por uma rodada de 5 repetições com 65 libras. Após verificar que todos têm uma excelente forma com 65 libras, faça com que ambas as equipes realizem 3 repetições com 95 libras.

Supondo que todos ainda estejam indo bem, prepare as barras de ambas as equipes com 135 libras. Os atletas irão até a barra um de cada vez e realizarão dez repetições, revezando-se até que cada atleta tenha completado 5 séries de 10 repetições cada. Nada além da forma perfeita pode ser tolerado. Atenção meticulosa à técnica será amplamente recompensada por anos. Se levar 30 minutos para acertar a técnica de todos, tudo bem.

Se alguém tiver uma técnica irremediavelmente ruim, precisa ser separado e enviado de volta à vassoura, depois às 65 libras e, em seguida, às 95 libras com uma técnica absolutamente excelente

antes de ser “reabilitado” e autorizado a retornar à sua equipe.

Veja o artigo no CrossFit Journal de agosto de 2003, “O Levantamento Terra”, para saber mais sobre padrões, técnica e a importância do levantamento terra.

Arremesso de Bola Medicinal: Esta competição é realizada com uma bola medicinal Dynamax de vinte libras. Duas equipes de cinco se alinham em um campo de pelo menos 100 jardas de comprimento. Quinze corridas são realizadas, alternando entre “menos arremessos até o gol” e “primeiro ao gol”. Na competição de “menos arremessos”, um membro da equipe lança a bola para frente, e outro a pega no local de aterrissagem e a lança novamente para frente, onde um terceiro membro da equipe lança para um quarto. Cada jogador se move para a posição mais avançada após lançar a bola. Não é permitido alterar a ordem ou pular a vez.

Vencer a corrida de “menos arremessos” é feito lançando a bola através da linha de gol com o menor número de arremessos. Em caso de empate, a primeira equipe a colocar a bola através da linha vence.

A corrida de “primeiro ao gol” é realizada de forma idêntica, exceto que a vitória vem ao passar a bola pela linha antes da outra equipe. Em caso de empate, o menor número de arremessos vence.

Não há tentativa de pegar a bola medicinal e ela é sempre posicionada a partir do ponto de aterrissagem, não do ponto até onde rola. Não mais que trinta segundos podem ser gastos entre cada uma das quinze corridas. Quando uma equipe passa sua bola pela linha de gol, a equipe perdedora deve recolher sua bola e correr até a linha de chegada. A linha de chegada se torna a linha de partida da próxima corrida – dentro de 30 segundos, a corrida começa novamente.

Dois Homens: Agachamento, Barra Fixa e Corrida: Cinco equipes de dois homens competem umas contra as outras. No início, cada competidor completa 160 agachamentos, depois cada equipe deve completar um total de 100 puxadas na barra fixa, com cada membro contribuindo com cinquenta “puxadas de dois homens”. A puxada de dois homens tem um homem auxiliando com um empurrão estilo agachamento, empurrando seu companheiro pelos lados ou quadris. O contato do membro assistente deve ser apenas nas mãos e dedos. Os companheiros alternarão entre puxar e auxiliar até que a dupla tenha 100 repetições de 50 cada. Após uma equipe completar as 100 puxadas, ambos os membros completam uma corrida de uma milha. O relógio para para cada equipe assim que o segundo membro cruza a

linha de chegada. As equipes são classificadas pelo tempo de conclusão de todos os agachamentos, barras e a milha.

O exercício de barra fixa para duas pessoas é um clássico que utiliza todos os principais grupos musculares entre o assistente e o que está puxando. Combinado com agachamentos rápidos e corrida de uma milha, este treino é extremamente exigente.

Barra Fixa para Duas Pessoas: Técnica

“No exercício de barra fixa para duas pessoas, uma pessoa auxilia com um empurrão semelhante a um push-press, empurrando o colega pelas costelas ou nádegas. O contato do assistente deve ser apenas com as mãos e dedos.”



Semana 3

Corrida de 5K III: Neste terceiro 5K, voltamos à largada em massa. Registre os tempos e calcule as diferenças para a largada com handicap na próxima semana.

Novamente, aquecimentos mais sofisticados, exercícios para o tronco e trabalho com bastão são altamente recomendados hoje.

Dedique cerca de 20 minutos praticando o clean com o bastão. O clean será realizado na quarta-feira desta semana.

Corrida, KBS, Barra Fixa Corrida de Arrasto: Este treino é composto por duas corridas separadas. Cada membro de duas equipes de cinco pessoas competirá contra outro atleta de uma equipe adversária em cada corrida e registrará o tempo para ambas as corridas. A primeira corrida é uma corrida de 800 metros, 50 swings de kettlebell com um kettlebell de 50 libras (1 ½ pood) e trinta barras fixas, tudo cronometrado. A segunda corrida é uma corrida de 400 metros, 35 swings de kettlebell e 20 barras fixas.

Inicie o primeiro par de atletas e observe seu progresso para decidir quando iniciar os pares subsequentes. Congestionamento nos kettlebells pode arruinar o esquema de tempo. Após a conclusão do último par na primeira corrida, comece a segunda corrida mais curta com a mesma ordem de atletas.

Este treino é uma mistura de modalidades variadas, vias metabólicas e ácido láctico. É uma excelente introdução aos seus irmãos mais exigentes: Corrida, Thruster com Halteres, Barra Fixa, Arrasto e Corridas em Circuito!

Seus atletas precisam ser lembrados de que não são necessariamente esperados que completem todas as 30 barras fixas ou mesmo todos os 50 swings de kettlebell em uma única série. Esta é uma grande característica deste treino, pois a sobrevivência muitas vezes depende da gestão hábil dos intervalos de trabalho e descanso, e este é um ótimo treino para aprimorar essa habilidade.

O Clean: Após um aquecimento prolongado e prática com bastão, forme duas equipes de cinco atletas cada. Cada atleta deverá fazer o hang squat clean com 65 libras 30 vezes, depois 20 vezes e, por fim, 10 vezes.

Os atletas devem se esforçar para não parar durante suas séries e, sob nenhum desconforto, devem abaixar a barra.

Reforce que este exercício é feito com os quadris e não com os braços. Pop nos quadris, encolha os ombros e mergulhe! Nada de power cleans.

O clean, assim como o levantamento terra e o agachamento, merece um

de 0

Treinos em Equipe (continuação...)

introdução prolongada. Atletas que não realizam o clean não são tão bons quanto os que fazem; as vantagens deste movimento - assim como o agachamento e o levantamento terra - são enormes.

Veja o artigo na CrossFit Journal de julho de 2003, “O Clean” para aprender mais sobre padrões, técnica e a importância do clean.

Cabo de Guerra: Use uma corda de Manila de 25 pés, 1 ½”, 3 fios (a mesma usada na subida de corda) e amarre uma linha na corda marcando o ponto médio de 12 ½’. Coloque duas equipes de cinco pessoas, com massa corporal e força aproximadamente equivalentes, em cada lado da corda. O cabo começa com a marca do meio diretamente acima de uma linha bem definida na terra. Ao comando, ambos os lados trabalham para puxar toda a extensão da corda para o seu lado da linha na terra.

Registre o tempo do primeiro cabo e depois faça substituições que você suspeite que favoreçam suavemente o lado perdedor e teste sua estimativa reformando as equipes e começando novamente. Se sua substituição foi boa, o próximo cabo deve durar mais. Não deixe os atletas saberem qual é o seu jogo e trabalhe com eles por 30 minutos.

Dê às equipes tanto tempo de descanso quanto durou o cabo anterior, mantendo uma proporção de trabalho para descanso de 1:1.

Esta é uma luta primordial de imensa funcionalidade. As aplicações são infinitas.

Máximo de Barras e Mergulhos/Agachamentos Tabata: Duas equipes de cinco pessoas se posicionam perto da barra de tração. Cada equipe passa todos os cinco homens por uma série máxima de barras e depois por uma série máxima de mergulhos. Repita isso mais duas vezes até que cada membro de cada equipe tenha feito três séries de barras e três séries de mergulhos. Alguém de cada equipe está sempre fazendo barras ou mergulhos. Não perca tempo nas transições. Cada membro da equipe registra sua contagem de barras e mergulhos antes de retornar à fila.

Após o último homem de ambas as equipes terminar seus últimos mergulhos, realize agachamentos Tabata. O agachamento Tabata é agachar por 20 segundos e descansar por dez. O intervalo é repetido por um total de 8 esforços. O agachamento Tabata é pontuado como o menor número de agachamentos em qualquer um dos oito intervalos. A pontuação Tabata da equipe é a média de todos os cinco membros da equipe.

Compare o total das equipes em barras, mergulhos e pontuações Tabata. Multiplicar a pontuação Tabata da equipe pela soma de todas as barras e mergulhos das equipes determina a pontuação de uma equipe para o dia.

O agachamento Tabata é uma aplicação original do CrossFit da pesquisa do Dr. Izumi Tabata sobre adaptações dos sistemas anaeróbico e aeróbico a vários protocolos de intervalo.

Semana 4

Corrida 5K IV: Inícios com handicap baseados nas diferenças da semana passada. Novamente, dê uma mão aos mais melhorados. Muitos desses atletas vencerão corridas a pé pela primeira vez em suas vidas. Incentive o sucesso.

Pratique movimentos com bastão. Revise o clean e depois trabalhe o shoulder press, push press e push-jerk até que todos possam fazer cada um ao comando. Amanhã é o treino de “pressão e empurrão” com carga. Não ouça o argumento de que os movimentos com bastão seriam mais fáceis com carga. A verdade é que a carga só servirá para mascarar a falta de coordenação e, em última análise, limitar a capacidade dos atletas de aprender esses fundamentos essenciais.

Pressionando e Empurrando/Levantamento Terra II: Duas equipes de cinco homens se organizam com cargas de 65 libras. Dois homens se enfrentam de cada equipe com suas cargas de 65 libras e fazem 15 repetições de press de ombro, depois 15 repetições de push press, depois 15 repetições de push-jerk. **Semana 4** Os atletas devem tentar completar

todas as 45 repetições sem colocar a barra no chão. Nem todos conseguirão. Insista na forma perfeita. Na segunda advertência de má forma, o atleta deve levar a barra ao chão e descansar. O atleta que terminar com menos idas ao chão vence. Em caso de empate, quem terminou primeiro vence. Pressões que deveriam ser ombros não contam e empurrões que deveriam ser pressões não contam.

Repita esta competição até que todos tenham feito os “15’s”, e depois repita a competição com “12’s”, e depois “9’s”.

Veja o artigo sobre a progressão “shoulder press, push-press, e pushjerk” na CrossFit Journal. Discuta as eficiências e funcionalidades desses movimentos e observe as demandas metabólicas deste treino conforme evidenciado pelas reações dos atletas.

de 0

Treinos em Equipe (continuação...)

As mesmas equipes agora fazem levantamento terra com cargas de 30 kg, 15 repetições cada uma por vez, depois aumentam para 43 kg e fazem 12 repetições, depois 61 kg para 9 repetições, 84 kg para 6 repetições e, finalmente, 102 kg para três repetições. Ninguém pode fazer levantamentos feios. Forma perfeita é necessária para continuar no jogo.

Atletas que forem retirados para correção de técnica devem praticar com a última carga que conseguem levantar com perfeição por 10 repetições.

Consulte o artigo na CrossFit Journal de janeiro de 2003, "Shoulder Press, Push Press, Push Jerk" para saber mais sobre a mecânica desses movimentos.

Agachamento, Corrida, Agachamento, Corrida, Agachamento, Corrida, Agachamento, Corrida: Cada um por si. Ao começar, cada atleta completa 100 agachamentos, corre 400 metros, 75 agachamentos, corre 400 metros, 50 agachamentos, corre 400 metros, 25 agachamentos, corre 400 metros - tudo contra o tempo. É apenas uma corrida de 1.600 metros e 250 agachamentos.

Compare e contraste a provável diferença entre este treino e correr por um tempo equivalente. Tenha a mesma discussão amanhã também.

Circuito de Pull-up, Push-up, Sit-up: Cada atleta realiza o circuito de 5 barras, 10 flexões e 20 abdominais por 30 minutos. Sem má forma. Kipping é permitido nas barras.

Classificações baseadas no número de rodadas completadas e frações de rodadas no marco de trinta minutos.

Corrida de Caminhão Empurrado: O melhor cenário é uma caminhonete em um campo recém-arado. Coloque cones a 91 metros de distância. Duas equipes de cinco pessoas se revezam correndo baterias cronometradas de um conjunto de cones para o outro. Cada equipe fará cinco corridas.

Semana 5

Corrida de 5K V: De volta à largada em massa. Registre os tempos e calcule as diferenças para a largada com handicap na próxima semana.

Amanhã é o treino de Clean & Jerk, então aproveite para praticar o C&J com os bastões uma última vez.

Este é um bom momento para introduzir alguns exercícios abdominais mais avançados, como o hollow rock, joelhos aos cotovelos, V-ups, etc.

O Clean & Jerk: Aquecimento e prática com o bastão e depois com uma barra vazia. Duas equipes se preparam com 30 kg cada e, em turnos, fazem o C&J (squat clean e push-jerk) 15 repetições até que cada membro tenha tido sua vez. Aqueles que conseguirem 15 repetições sem largar a barra continuam "dentro" e seguem para a próxima rodada. A cada rodada as repetições permanecem em 15 e a carga sobe 9 kg. Continue até que o último participante encontre um peso que não consiga fazer 15 repetições de C&J.

Lembre-se de tocar e ir apenas no chão. Sem reempunhar ou pausar na parte inferior. Descanse na suspensão, no rack ou acima da cabeça conforme necessário. Todos para trás.

Corrida de Circuito de Corrida, Thruster, Pull-up: Este treino simples tem uma equipe de cinco pessoas trabalhando e uma segunda equipe de cinco pessoas "orientando" e cronometrando uma corrida de circuito de cinco rodadas de uma corrida de 400 metros seguida por 15 thrusters com halteres de 18 kg, seguidos por 15 barras.

Após a primeira equipe completar o circuito de cinco rodadas, eles "orientam" e cronometram por 5 rodadas para os atletas restantes. Você precisará de cinco pares de halteres de 18 kg, um item essencial para qualquer programa que se preze.

Isso é realmente bom. A corrida é funcional, primitiva, crítica. O thruster (uma fusão de agachamento frontal e push-press) é a aceleração mais desafiadora que podemos conceber - da flexão total dos tornozelos, joelhos, quadris, ombros e braços à extensão total dos mesmos, contra a força normal da gravidade, com o peso corporal mais uma carga (instável e de duas mãos). A única coisa que falta são as barras - nós as incluímos. Em múltiplas rodadas contra o tempo, esta combinação cria um verdadeiro desafio que serve bem a qualquer esforço futuro.



Estações de pull-up e dip construídas com trabalho de reclusos e cerca de \$ 00

de 0

Treinos em Equipe (continuação...)

Exercício do Camarada Caído: A versão mais simples deste exercício envolve o atleta que carrega aproximando-se de um “camarada caído” em pé, que se deixa “cair” ou se apoia sobre os ombros do atleta. Esta atividade é uma corrida entre duas equipes de cinco pessoas para carregar seus membros por um campo. Aqui está o padrão do exercício: A carrega B até o outro lado e B volta para buscar C, que volta para pegar D, que volta e busca E, que então leva A de volta e ambos, E e A, correm de volta. Quando A e E cruzam a linha de chegada, a equipe de cinco termina. Desta forma, cada membro correu sem carga, carregou um camarada e foi carregado. A primeira equipe a terminar vence.

Sete dessas corridas fazem uma ótima manhã. Sem descanso entre as corridas.

Levantamento Terra III: Aquecimento com um exercício em escada de puxadas, flexões, abdominais e agachamentos. Movendo-se rapidamente, comece com “um” e vá até “sete” e depois volte para “um”.

Duas equipes de cinco homens se preparam com 135 libras e cada um deve realizar 3 repetições. Na próxima rodada, prepare 185 para três repetições, depois 225 para 1 repetição. A partir daí, adicione vinte libras a cada rodada. Pare em 305 (sete séries).

Supervisionar de perto e interromper qualquer levantamento que comprometa a extensão lombar. Se o levantador não puder corrigir o problema, retire-o do grupo e organize a remediação. Talvez você queira configurar os atletas retirados para remediação técnica com a última carga que eles conseguem levantar lindamente por 10 repetições.

Muitos poderão levantar mais e alguns não chegarão a 305. Isso é normal. Uma das muitas lições que devem ser aprendidas é como tentar levantamentos pós-maximais com segurança – eles ocorrem na natureza o tempo todo. Treinados adequadamente, um levantamento além da capacidade representa risco insignificante para o atleta. Esses atletas estão estudando isso há cinco semanas.

Semana 6

Corrida 5K VI: Largadas com handicap baseadas nas diferenças da semana passada. Novamente, faça barulho para aqueles que se colocam bem.

Alinhe a equipe e faça-os executar uma combinação com cabo de vassoura de 25 agachamentos, agachamentos frontais, agachamentos acima da cabeça, pressões de ombro, pressões e empurrões seguidos por 50 agachamentos limpos e arranques. Seja exigente com a forma.

O Arranque: Hoje estamos introduzindo o arranque com um braço, praticando o agachamento acima da cabeça com carga pela primeira vez e apresentando o arranque de barra com duas mãos (o arranque olímpico). O arranque com um braço leva minutos para aprender e representa bem a mecânica e a beleza do arranque olímpico. Pratique com halteres de 40 libras por vinte minutos. Em seguida, forme duas equipes de cinco homens, cada uma com 45 libras (barra vazia) e faça com que cada equipe passe por rodadas de 21-18-15-12-9-6 e 3 repetições de agachamentos acima da cabeça no fundo (caixa de 10”). Finalmente, com a mesma barra, as equipes praticam o arranque com agachamento de suspensão, 10 repetições cada, por 5 rodadas.

Corrida, Impulsão, e Corrida de Tração: Este treino consiste em duas corridas separadas. Cada membro de duas equipes de cinco homens competirá contra outro atleta da equipe adversária em cada corrida e registrará um tempo para ambas. A primeira corrida é uma corrida de 800 metros, 30 repetições de impulsão com halteres de 40 libras, e 30 puxadas, tudo cronometrado. A segunda corrida é uma corrida de 400 metros, 20 repetições de impulsão com halteres de 40 libras, e 20 puxadas.

Comece o primeiro par de atletas e observe o progresso deles para decidir quando começar os pares subsequentes. Congestionamento nos halteres pode arruinar o esquema de tempo. Na conclusão do primeiro par da primeira corrida, comece a segunda, mais curta, com a mesma ordem de atletas.

Corridas de Virar Pneus: Alinhe duas equipes de cinco homens atrás de dois pneus grandes de caminhão (650-800 libras). Ao começar, ambas as equipes viram seus pneus repetidamente até que passem por um cone a 100 jardas no campo. (Procure um pneu que seja estreito e alto – eles são mais difíceis de virar em qualquer peso dado.) Instrua os atletas a não tentar levantar o pneu, mas a empurrar o peito contra o pneu, tentando movê-lo para a frente para que ele levante. Quando uma equipe ganhar, a equipe perdedora coloca o pneu de pé e o rola até a linha de chegada, derruba-o e começa a segunda corrida. As duas equipes competem pelo melhor de 9 corridas.

Fila Conga: Subida de Corda e Mergulhos em Argolas: Configure as argolas perto da corda. Envie o primeiro atleta para subir a corda, e ele tem 60 segundos para fazer o máximo de subidas que conseguir. Ao marcar sessenta segundos, ele deve descer da corda e, ao se afastar, o segundo atleta começa a subida enquanto o primeiro vai para as argolas para os mergulhos. Ambos têm mais 60 segundos para completar o máximo de subidas e mergulhos que conseguirem. Continue nesse ritmo até que toda a equipe tenha completado 5 rodadas do par.

0 de 0

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Nutrição:

Evitando a Desordem Metabólica



Alimentação

Alimentação

Página 1

O Quarteto Mortal

Página 3

Livros de Dieta Responsáveis

Página 4

Mitos do Colesterol

Página 7

Para além do Prozac

Página 8

Comida para cães

Página 8

Gary Taubes

Página 9

A Zona e a Zona Omega Rx

Página 10

Um Dia na Zona

Página 10

Hiperinsulinemia

Página 11

"Que jornada longa e estranha tem sido"

- Grateful Dead

A CrossFit tem sido um participante ativo nas guerras das dietas. Por décadas, tem sido um empolgante mundo de 'nós' contra 'eles'.

'Nós' éramos o grupo de baixo carboidrato, baixa caloria e boa gordura, enquanto 'eles' eram a oposição de baixa gordura, baixa caloria e alto carboidrato. A batalha era pelo coração e mente do público na questão muito pessoal e privada da nutrição: que dieta nos torna saudáveis? continua na página... 2

de

...continuação da página

Sheldon Margin, editor do Boletim de Bem-Estar da UC Berkeley, um líder entre 'eles', aceitou essa caracterização de linhas de batalha quando a apresentamos em 1996. Em 1996, tanto o Dr. Atkins quanto Barry Sears eram publicamente chamados de 'charlatões' e 'fraudes' por médicos, jornalistas e nutricionistas convencionais. Enquanto Sears teve que se acostumar com isso, o Dr. Atkins enfrentava ataques ferozes ao seu trabalho e caráter desde que publicou sua Revolução da Dieta do Dr. Atkins em 1972.

Hoje escrevemos aqui em 2003 com satisfação. Satisfação porque percebemos que estamos vencendo decisivamente a guerra das dietas. Na praça pública, a realização de que os carboidratos, e não a gordura, te fazem adoecer e engordar está se disseminando rapidamente. Espalhando-se como uma verdade incontestável. A posição de que os carboidratos são essencialmente tóxicos nos níveis comuns de consumo era uma verdade suprimida pela corrupção política e industrial da ciência e do jornalismo. Suprimir a verdade é como tentar manter uma bola de praia debaixo d'água; exige trabalho constante contra uma resistência incansável. Eles escorregaram e nossa posição permanece como a bola de praia na superfície da água, onde todos podem vê-la.

Interpretamos nossa posição de sermos claramente visíveis como vencer as guerras das dietas porque nossa dieta modela melhor a nutrição humana e sempre superará o modelo da oposição se testada. A nossa funciona, a deles não. Onde a deles funciona, a nossa funciona melhor. O sucesso deles exigia que nos mantivessem fora do mercado. De preferência debaixo d'água.

Em inúmeras trocas com médicos, treinadores, nutricionistas e familiares, compartilhamos nossa posição e a resposta comum era, 'você tem alguma ciência? Preciso de ciência.' Tínhamos ciência e a mostramos com orgulho. Ninguém a lia. A exigência de evidência revisada por pares é quase sempre uma cortina de fumaça. Quem a escreve lê, o restante finge. Se você consegue treinar as pessoas para aceitar sem questionar a proposição X, então em grande parte você inoculou essas mesmas pessoas de sequer considerar 'não X'.

A ciência que apoia nossa posição, embora produzida em ritmo crescente, sempre esteve lá e não é responsável pela mudança dramática dos últimos dois anos.

O que mudou é que o público comprou cerca de 100 milhões de livros de dietas nos últimos trinta anos, realizando o experimento científico mais importante e bem-sucedido já feito. Diante de um bombardeio constante e universal do mantra de que a gordura é ruim por parte das autoridades de saúde pública, milhões de pessoas sem credenciais clínicas ou científicas experimentaram

regimes encontrados em livros 'perigosos' e descobriram que alguns deles eram maravilhosamente eficazes.

O Dr. Robert Atkins merece crédito por suportar abusos inimagináveis enquanto se mantinha firme, Gary Taubes por ser o primeiro jornalista a expor o engano e as origens da posição anti-gordura e por apontar mais tarde que a ciência poderia ter estado ao lado do Dr. Atkins o tempo todo, Barry Sears por ajustar uma dieta responsável, e o Dr. Uffe Ravnskov por expor o engano e os erros na pesquisa anti-gordura tão efetivamente que teve que ser completamente ignorado para ser tratado.

Mas os verdadeiros heróis são cada um de vocês que pensaram por si mesmos, ignoraram o coro de médicos, nutricionistas, jornalistas e vizinhos balindo como ovelhas, 'a gordura é ruim', seguiram a lógica de reduzir o consumo de carboidratos, e então, de maneira crítica e importante, experimentaram a dieta. Testa uma dieta e se sente ótimo, testa outra e perde os dentes. Quem precisa de médico?

Os pacientes estão contando aos seus médicos sobre a Zona, Protein Power e Atkins, não o contrário. Médicos em todos os lugares estão fazendo eles mesmos a Zona e Atkins por conselho de seus pacientes ao verem o sucesso de seus pacientes. A literatura revisada por pares permanece sem ser lida, mas a reverberação da mensagem dos bons livros de dietas está abrindo caminho do autor até o leitor, ao médico e finalmente de volta aos pacientes.

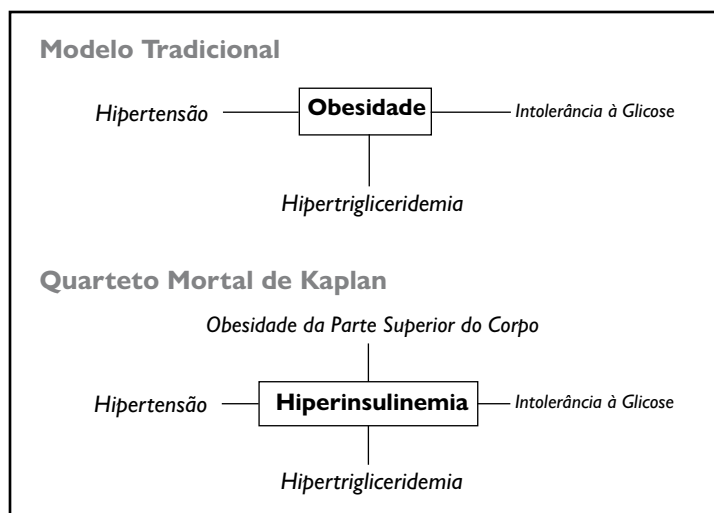
Talvez esse processo não seja tão incomum, mas apenas outro exemplo da eficiência das redes descentralizadas. Em qualquer caso, é consistente com esta parte da filosofia do epílogo do Dr. Uffe Ravnskov em Os Mitos do Colesterol:

'Após uma conferência, uma jornalista me perguntou como ela poderia ter certeza de que minha informação não era tão tendenciosa quanto a campanha do colesterol. No início, não soube o que dizer. Depois encontrei a resposta.

Não podia ter certeza. Todos devem buscar a verdade ativamente. Se você quer saber algo, deve olhar todos os fundamentos você mesmo, ouvir todos os argumentos você mesmo, e então decidir por si mesmo qual parece ser a resposta mais provável. Você pode ser facilmente desviado se pedir às autoridades que façam esse trabalho por você.

Esta também é a resposta para aqueles que se perguntam por que mesmo cientistas honestos são enganados. E é também a resposta para aqueles que, após lerem este livro, fazem a mesma pergunta.'

O Quarteto Mortal



Médicos e pesquisadores há muito tempo reconhecem a combinação de fatores de risco para doenças cardíacas. Por décadas, sabem que obesidade, intolerância à glicose (um precursor e medida do diabetes), hipertensão e hipertrigliceridemia tendem a coexistir na mesma pessoa e são preditivos de doenças cardíacas.

Além disso, os médicos observaram que a intolerância à glicose, hipertensão e hipertrigliceridemia costumam aparecer em pessoas com sobrepeso. Presumia-se que, por a obesidade vir primeiro, ela era a causa dos outros fatores de risco. Embora essa seja uma suposição natural, é, no entanto, uma falácia lógica clássica: *Post hoc, ergo propter hoc* (Depois disso, portanto, por causa disso).

Essa visão tradicional da obesidade como causa da intolerância à glicose, hipertensão e hipertrigliceridemia foi seriamente questionada quando o Dr. Norman Kaplan, chefe da Divisão de Hipertensão do Southwestern Medical Center da Universidade do Texas em Dallas, publicou um artigo em julho de 1989 nos Arquivos de Medicina Interna intitulado "O Quarteto Mortal". Ao examinar a pesquisa, o Dr. Kaplan descobriu que a obesidade não é a causa da intolerância à glicose, hipertensão e hipertrigliceridemia, mas apenas um correlato.

O Dr. Kaplan continuou demonstrando que a hiperinsulinemia, outro correlato de cada um dos fatores de risco tradicionais, pode ser mais realisticamente representada como a causa da intolerância à glicose, hipertensão, hipertrigliceridemia e obesidade (especificamente obesidade da parte superior do corpo).

A importância deste trabalho é difícil de exagerar. Tratar a intolerância à glicose, hipertensão, hipertrigliceridemia e obesidade como doenças separadas não trouxe resultados impressionantes e, muitas vezes, o tratamento para uma dessas doenças piorava as outras (por exemplo, a dieta de Dean Ornish piora os triglicerídeos enquanto reduz a obesidade e hipertensão).

Qual seria uma prova legítima da hipótese do Dr. Kaplan? Bem, se o hiperinsulinismo é a causa raiz da intolerância à glicose, hipertensão, hipertrigliceridemia e obesidade, então reduzir o hiperinsulinismo deveria reduzir a ocorrência dos fatores de risco correlacionados, e de fato o faz.

O Dr. Kaplan sugeriu de maneira convincente que o hiperinsulinismo era a causa dos fatores de risco para doenças cardíacas em 1989, mas o Dr. Robert Atkins já fazia esse mesmo ponto desde 1972 e demonstrou isso em milhares, senão milhões de pessoas que seguiram seu livro, *A Revolução da Dieta do Dr. Atkins*. Uma das muitas lições que se pode tirar dessa história é que o clínico astuto muitas vezes supera o pesquisador por décadas, o que nos leva a um ponto final: há dois problemas sérios com a ciência médica atual: primeiro, que correlação e causalidade são tragicamente confundidas por muitos pesquisadores e segundo, que há pouco respeito e interesse entre acadêmicos pelos protocolos frequentemente muito bem-sucedidos empregados pelos clínicos.



de

Livros de Dieta Responsáveis

Esses autores entendem a natureza de dois gumes do controle da glicose no sangue, ou seja, a regulação hormonal e a restrição calórica. Nosso grupo inclui um lipidologista, cardiologista, psiquiatra, nefrologista, um fisiologista do exercício, patologista, endocrinologistas em prática e pesquisa, biólogos, um advogado, jornalista e falcão. Em sua maioria, citam a mesma pesquisa publicada e chegaram à mesma conclusão: a dieta baixa em gorduras/alta em carboidratos é letal.

O primeiro livro listado para cada autor está vinculado ao Amazon.com.

Barry Sears PhD:

A Zona

Uma Semana na Zona

Os 100 Melhores Alimentos da Zona

A Zona Sem Idade

A Zona da Soja

Dominando a Zona

Blocos de Alimentos da Zona

Refeições Perfeitas da Zona em Minutos

A Zona Omega Rx

Robert Atkins, M.D.:

Revolução da Dieta do Dr. Atkins

Nova Revolução da Dieta do Dr. Atkins

O Dr. Robert Atkins acreditava firmemente que o hiperinsulinismo causado pelo excesso de carboidratos era a raiz da obesidade e de outros riscos para doenças coronarianas, apesar de uma enxurrada de críticas e acusações de charlatanismo por parte do estabelecimento médico coletivo. Suas citações de estudos e seu impressionante histórico clínico tiveram pouco impacto entre os defensores da moda da dieta alta em carboidratos/baixa em gorduras.

O primeiro livro do Dr. Atkins, Revolução da Dieta do Dr. Atkins, contém suas respostas à condenação de sua dieta pela Associação Médica Americana e a subsequente investigação de seu regime pelo Comitê Seletivo do Senado sobre Nutrição e Necessidades Humanas. Lembre-se de Gary Taubes que foi esse Comitê Seletivo do Senado, presidido por George McGovern, que em grande parte patrocinou, promoveu e financiou a dieta baixa em gorduras e alta em carboidratos que destruiu a saúde de incontáveis milhões. (Não é surpreendente ver que os socialistas, através de sua visão coletiva para todos nós, fizeram pela saúde e nutrição o que fizeram pela economia e pelos direitos humanos). A A.M.A. provavelmente não reverterá seu impacto negativo na saúde humana em mil anos de boas ações.

direitos.) A A.M.A. Não é provável que reverta seu efeito negativo. impacto na saúde humana em mil anos de boas andanças

William Dufty:

[Sugar Blues](#)

Sugar Blues, publicado em 1975, proclamava que o açúcar era um veneno responsável por doenças e sofrimentos inimagináveis. Um milhão de cópias deste pequeno livro foram vendidas e o estabelecimento médico ri. Ops, ele estava certo! Ler Sugar Blues à luz da pesquisa moderna, uma comunidade médica mais iluminada, e o legado da dieta alta em carboidratos/baixa em gorduras é arrepiante.

Drs. Michael e Mary Dan Eades:

[O Poder das Proteínas](#)

The Protein Power Lifeplan Michael Eades é um escritor muito bom, e Protein Power tem sido uma introdução acessível à nutrição responsável. O exame dos Eades sobre a pesquisa em dieta e doenças cardíacas é excelente. O livro é ótimo; a dieta é boa. Para muitos, este livro ressoou onde a Zona pode ter sido impenetrável.

Michael Norden, M.D.:

[Para além do Prozac](#)

O Plano de Vida do Poder das Proteínas Michael Eades é um escritor muito bom, e O Poder das Proteínas tem sido uma introdução acessível à nutrição responsável. O exame dos Eades sobre a pesquisa em dieta e doenças cardíacas é excelente. O livro é ótimo; a dieta é boa. Para muitos, este livro ressoou onde a Zona pode ter sido impenetrável.

continuado na página...

de

Livros sobre dieta responsável

...continua na página

Havíamos percebido esse efeito da Dieta da Zona muito antes do lançamento do livro Além do Prozac. Tínhamos um arquivo cheio de depoimentos sobre a melhoria dos transtornos mentais após seguir a Zona e não sabíamos o que fazer com eles até que esse livro foi publicado em 1996.

Uffe Ravnskov, M.D., PhD:

[Os mitos do colesterol](#)

O Dr. Ravnskov “não tem um cavalo nessa corrida”. Ele não defende nenhuma dieta, mas afirma, de forma bastante convincente, que a ligação entre o consumo de gorduras saturadas, colesterol alto e doenças cardiovasculares, conhecida como a ideia da “dieta do coração”, está construída sobre uma base frágil.

Ravnskov tem credenciais impecáveis como pesquisador e médico, e sua compreensão sobre a pesquisa em torno das estatinas, controle do colesterol e doenças cardiovasculares é inigualável. Ravnskov traz para a discussão uma compreensão do protocolo e do design experimental que é singularmente única.

Drs. Richard e Rachael Heller:

[A dieta dos viciados em carboidratos é saudável para toda a vida](#)

Os Heller trazem uma história pessoal e profissional impressionante para a compreensão do hiperinsulinismo. Ambos são professores distintos de medicina na Escola de Medicina Mount Sinai, em Nova York.

Ray Audette:

Neanderthin

Neanderthin é uma apresentação deliciosamente escrita sobre a posição da dieta paleo: “se um homem das cavernas podia caçá-lo ou coletá-lo para comer, você também pode”.

Loren Cordain, PhD:

A Dieta Paleo

O Dr. Cordain é amplamente reconhecido como a principal autoridade mundial em nutrição paleolítica. A Dieta Paleo elabora brilhantemente a discordância provocada por uma dieta marcadamente contrária ao nosso desenvolvimento e design biológico.

Roy Walford, M.D.:

O Plano Anti-Envelhecimento

Vida útil máxima

A dieta dos 120 anos

O Dr. Walford é o líder indiscutível dos pesquisadores de longevidade. Este patologista da U.C.L.A. tem estudado e pensado sobre longevidade desde o ensino médio. É impossível pesquisar sobre restrição calórica e longevidade sem encontrar seu trabalho.

Calvin Ezrin, M.D.:

A Dieta de Controle Endócrino

O Livro da Dieta para Diabetes Tipo 2

Calvin Ezrin descobriu os tirotrofos, células dentro da glândula pituitária responsáveis pela produção do hormônio estimulante da tireoide, quando era um jovem pesquisador de Banting e Best, os descobridores da insulina. O Dr. Ezrin, um endocrinologista pioneiro, nunca encontrou um médico disposto a responder pública e diretamente às suas afirmações sobre os efeitos totalmente benéficos das dietas cetogênicas. Por muito tempo, tem sido mais fácil ignorar este cientista e médico do que enfrentá-lo.

A Dieta de Controle Endócrino e o Livro da Dieta para Diabetes Tipo 2 são o mesmo livro. Em seu livro, o Dr. Ezrin publicou uma carta, “Médico para Médico”, na qual oferece sua ajuda para compreender a cetose dietética benigna e oferece assistência a qualquer médico que deseje entrar em contato com ele.

Descobrimos que o Dr. Ezrin é de enorme benefício para todos os diabéticos que enviamos a ele.

T.S. Wiley e Bent Formby, PhD.: Apague as Luzes: Sono, Açúcar e Sobrevivência

Wiley e Formby continuam na linha de Além do Prozac de Norden com evidências convincentes do vínculo científico entre a falta de sono e o distúrbio metabólico do hiperinsulinismo. Esta é uma premissa poderosa que conta com um forte apoio.

Gerald Reaven, M.D., Terry Kristen Strom, M.B.A.,

Barry Fox, PhD.:

Síndrome X

Ninguém realizou mais pesquisas científicas sobre o distúrbio metabólico causado pelo hiperinsulinismo do que o Dr. Reaven. Este distúrbio é amplamente conhecido como “síndrome X” nos círculos médicos, etiqueta dada pela primeira vez pelo Dr. Reaven.

continuação página... 6

de

...continuação da página

O Dr. Reaven tem sido ferozmente crítico de todas as tentativas de mitigar a “síndrome X” reduzindo a ingestão de carboidratos até a publicação de seu livro em 2000. Ele cita repetidamente estudos que mostram que a perda de peso é equivalente com dietas isocalóricas de diferentes composições de macronutrientes. É difícil acreditar que um homem com o histórico e conhecimento de Reaven não saiba que todas as perdas de peso de nove quilos não são igualmente benéficas. Isso, junto com suas duras críticas a Atkins e Sears, sugere a possibilidade de um problema de integridade com o Dr. Reaven.

Diana Schwarzbein, M.D.:

[O Princípio Schwarzbein](#)

O Princípio Schwarzbein II

Diana Schwarzbein é endocrinologista, especializada em diabetes, osteoporose, menopausa e condições da tireoide.

Mauro DiPasquale, M.D.:

[A Dieta Anabólica](#)

A Dieta Metabólica

O Dr. DiPasquale é o pioneiro da dieta cíclica, da qual a Melhoria Hormonal Natural é uma variante indistinguível. Na prática, esta dieta se assemelha à de Atkins com um ou mais dias de indulgência por semana. Os adeptos da Dieta Anabólica encontraram defensores fortes e eloquentes entre acadêmicos, treinadores e atletas interessados em esportes de força. Os debates entre os partidários da Zona e os da Dieta Anabólica foram destrutivos para ambos os lados e não resolveram nada.

O conhecimento do Dr. DiPasquale e sua posição como autoridade em esteroides anabólicos, juntamente com a infeliz associação pública da palavra “anabólico” com esteroides, provavelmente condenaram sua dieta ao esquecimento. Funciona, e funciona muito bem.

Christian Allan, PhD, Wolfgang Lutz, M.D.: Vida Sem Pão

Vida sem pão é uma excelente apresentação da literatura científica sobre o metabolismo dos carboidratos, um tema ao qual ambos os autores dedicaram suas carreiras científicas.

Jennie Brand-Miller, PhD, Thomas M.S. Wolever, M.D.,

PhD, Kaye Foster-Powell, M. Nutr. & Diet., Stephen Colagiuri, M.D.:

[A Nova Revolução da Glicose](#)

Este livro se apresenta como “O Guia Autoritativo do Índice Glicêmico”. Pode ser que realmente seja.

Rob Faigin, J.D.:

[Melhoria Hormonal Natural \(MHN\)](#)

A Melhoria Hormonal Natural deve consideravelmente mais a Mauro DiPasquale e à Dieta Anabólica do que seu autor reconhece. Um compêndio divertido de obras responsáveis, MHN nos deixa com a suspeita de que Faigin, um advogado, não conseguiu separar a teoria da programação eficaz.

Embora nenhum dos conselhos de exercícios dos gurus da nutrição revisados aqui iguale a qualidade ou efetividade de seus regimes nutricionais, as opiniões de Faigin sobre exercícios vêm diretamente das revistas de musculação. MHN é uma mistura empolgante de ciência sólida, teoria não comprovada, e o melhor das revistas de musculação.

Mitos do Colesterol

Todo mundo já ouviu que consumir gorduras animais e colesterol causa doenças cardíacas. Contudo, há um problema simples com este conhecimento: é absolutamente, positivamente, completamente falso, e ninguém pode demonstrar isso mais convincentemente que o Dr. Uffe Ravnskov em seu maravilhoso livro *Os Mitos do Colesterol*.

O Dr. Ravnskov, com uma mente brilhante, doutorado em química, formação médica e um histórico impecável de pesquisas publicadas, é o equivalente médico ao jornalista científico Gary Taubes exclamando em alto e bom som: “O Imperador está nu!”

Aqui, graças ao Dr. Ravnskov, estão alguns fatos importantes sobre o colesterol e seu respaldo científico. Há mais pesquisa disponível neste portal do que se poderia estudar em um ano. Aproveite!

*Aqui está um trecho de uma excelente resenha sobre *Os Mitos do Colesterol* do site da Fundação Weston A Price por Stephen Byrnes, N.D., RCNP:*

“Você compraria um livro que literalmente foi queimado por críticos em um programa de TV na Finlândia? Eu compraria e você também deveria. A tão aguardada versão em inglês do notório livro do extraordinário cético Dr. Uffe Ravnskov já está disponível na NewTrends Publishing.

Ravnskov, um médico com doutorado em química, publicou mais de 0 artigos e cartas em revistas científicas revisadas por pares criticando o que o Dr. George Mann, anteriormente da Universidade de Vanderbilt, uma vez chamou de “o maior golpe na história da medicina”, ou seja, a Hipótese Lipídica: a crença de que as gorduras saturadas e o colesterol na dieta entopem artérias e causam aterosclerose e doenças cardíacas.

Armado com uma mente afiada e um domínio impressionante da literatura, Ravnskov destrói metodicamente a mais famosa vaca sagrada da medicina moderna e a vaca leiteira mais rentável para várias empresas farmacêuticas. Sem poupar ninguém, Ravnskov repetidamente apresenta os princípios da Hipótese Lipídica e os estudos que supostamente os comprovam, mostrando como esses estudos estão errados ou baseados em estatísticas manipuladas que na verdade não provam nada.”

Fatos sobre o Colesterol

- 1 O colesterol não é um veneno mortal, mas uma substância vital para as células de todos os mamíferos. Não existe “colesterol bom” ou “ruim”, apenas densidade. O estresse mental, a atividade física e a mudança de peso corporal podem influenciar o nível de colesterol no sangue. Um colesterol alto não é perigoso por si só, mas pode refletir uma condição não saudável, ou pode ser totalmente inofensivo.
- 2 Diz-se que o colesterol alto no sangue promove a aterosclerose e, portanto, a doença coronária. Mas muitos estudos demonstraram que pessoas com colesterol sanguíneo baixo se tornam tão ateroscleróticas quanto aquelas com colesterol alto.
- 3 Seu corpo produz de três a quatro vezes mais colesterol do que você consome. A produção de colesterol aumenta quando você consome pouco e diminui quando você come muito. Isso explica porque a dieta “prudente” não pode reduzir o colesterol mais do que uma média de alguns por cento.
- 4 Não há evidência de que muita gordura animal e colesterol na dieta promovam aterosclerose ou ataques cardíacos. Por exemplo, mais de vinte estudos mostraram que pessoas que tiveram um ataque cardíaco não consumiram mais gordura de qualquer tipo que outras pessoas, e o grau de aterosclerose na autópsia não está relacionado com a dieta.
- 5 A única maneira eficaz de reduzir o colesterol é com medicamentos, mas nem a mortalidade cardíaca nem a mortalidade total melhoraram com medicamentos cujo efeito é apenas a redução do colesterol. Pelo contrário, esses medicamentos são perigosos para sua saúde e podem encurtar sua vida.
- 6 Os novos medicamentos redutores de colesterol, as estatinas, previnem as doenças cardiovasculares, mas isso se deve a outros mecanismos diferentes da redução do colesterol. Infelizmente, eles também estimulam o câncer em roedores.
- 7 Muitos desses fatos foram apresentados em revistas científicas e livros durante décadas, mas raramente são contados ao público pelos defensores da ideia dieta-coração.
- 8 A razão pela qual leigos, médicos e a maioria dos cientistas foram enganados é porque os resultados opostos e discordantes são sistematicamente ignorados ou citados incorretamente na imprensa científica.

de

Para além do Prozac

No livro Para além do Prozac, o Dr. Michael Norden, professor associado clínico de psiquiatria na Universidade de Washington, desenvolveu a ideia de que os eicosanóides, sobre os quais Barry Sears escreveu e pesquisou, desempenham um papel essencial na função cerebral.

A hipótese do Dr. Norden é que dietas com baixo teor de gordura e alto teor de carboidratos contribuíram significativamente para distúrbios mentais que podem ser tratados eficazmente pelo Prozac. Ele afirma que a dieta da Zona é um tratamento clínico eficaz para esses problemas.

Como se doenças cardíacas, diabetes e câncer não fossem suficientes, aqui está uma lista de distúrbios do livro do Dr. Norden que o Prozac pode mascarar, mas que a dieta da Zona pode tratar e talvez curar. Riríamos dessa lista, mas vimos os benefícios em cerca de uma dúzia dessas condições na nossa prática clínica.

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| • Alcoolismo | • Distímia | • Transtorno |
| • Anorexia nervosa | • Mutismo seletivo | obsessivo-compulsivo |
| • Ansiedade | • Labilidade emocional | • Transtorno do pânico |
| • Artrite | • Enurese | • Parafilia |
| • Transtorno de déficit de atenção/ | • Síndrome de Tourette | • Ciúmes patológicos |
| hiperatividade | • Hipocondria | • Transtorno de estresse pós-traumático |
| • Autismo | • Hipomania | • Ejaculação precoce |
| • Transtorno bipolar | • Impotência | • Fenômeno de Raynaud |
| • Transtorno dismórfico corporal | • Agressão impulsiva | • Esquizofrenia |
| • Transtorno de personalidade limítrofe | • Mioclonia de intenção | • Transtorno afetivo sazonal |
| • Bulimia | • Transtorno disfórico pré-menstrual | • Comportamento autolesivo |
| • Cataplexia | • Depressão maior | • Fobia social |
| • Dor crônica | • Enxaqueca | • Síncope |
| • Transtorno de despersonalização | • Onicofagia | • Tricotilomania |
| • Neuropatia diabética | | |

Comida para cães

Carnívoro ou amidorro?



O ingrediente principal na maioria das comidas para cães é o milho. Com muito mais dinheiro podemos passar para o arroz. No começo, foi difícil imaginar o nicho de um cachorro que come milho, ou “amidorro”, mas com um pouco de esforço

conseguimos. Na natureza, os cães que comem milho usariam seus pequenos dentes frontais para arrancar os grãos da espiga. Mas há competição pelo milho com outros amidorros, como as galinhas. É para esses competidores como a galinha que nosso cão comedor de milho precisaria de um

monte de dentes afiados – para afastar as galinhas do milho, não para comê-las!

Pegue qualquer requisito calórico que um fabricante de comida para cães afirme e coloque uma quantidade equivalente de biomassa naturalmente disponível que tenha entre sessenta e setenta por cento de carboidratos sobre uma lona. Agora, encontre um cachorro que coma tanta grama e vegetação. Seria preciso uma cabra.

A premissa de que um cachorro precisa de uma dieta rica em carboidratos é patentemente absurda. A industrialização dos alimentos produziu algo que nem humanos nem cães deveriam consumir.

Athena, a mascote do CrossFit, não gosta de milho. Ela não come. Também não come arroz, batatas fritas, a maioria dos “biscoitos para cães” ou “comida para cães”. No entanto, ela adora patas de frango e as come cruas. Ela consome diariamente uma média de 3-5 patas de frango, um pouco de grama, um multivitamínico e 2 cápsulas de óleo de peixe.

de

Gary Taubes

Existem muitos heróis nas disputas dietéticas entre cientistas (Ravnskov e Sears, para citar apenas dois) e clínicos (Atkins e Eades), mas entre os jornalistas, Gary Taubes se destaca.

Em grande parte, o engano ao público sobre a dieta baixa em gordura/alta em carboidratos foi uma colaboração entre políticos, a indústria alimentícia e a mídia. A comunidade científica nunca esteve tão convencida sobre a dieta baixa em gordura quanto a mídia retratou.

Ao tentar descobrir a origem do fenômeno da baixa gordura, percebemos que a maioria esmagadora dos médicos formou sua opinião sobre a dieta não a partir de literatura revisada por pares ou conhecimento prático, mas através da mídia popular. Ouvimos inúmeras vezes de médicos que "todo mundo sabe que a gordura engorda". Quando solicitados a nomear um estudo científico que apoie essa noção, a resposta esmagadora é algo como "Não sei, mas existem milhares".

Nos últimos 18 meses, houve uma mudança radical na percepção sobre a superficialidade da dieta baixa em gordura/alta em carboidratos, e grande parte dessa mudança pode ser legitimamente atribuída a Gary Taubes.

Em março de 2001, o jornalista científico Gary Taubes publicou um artigo na renomada revista revisada por pares Science intitulado "A Ciência Branda da Gordura Dietética". A essência deste artigo era que "a ciência nutricional convencional demonizou a gordura dietética, no entanto, 50 anos e centenas de milhões de dólares em pesquisa não conseguiram provar que seguir uma dieta baixa em gordura ajuda a viver mais". A evidência apresentada foi tão convincente que a Associação Nacional de Escritores de Ciência concedeu a Taubes seu cobiçado Prêmio de Jornalismo em Ciência na Sociedade. O artigo e o reconhecimento que Taubes recebeu foram equivalentes a uma brecha na aceitação popular da moda da dieta baixa em gordura/alta em carboidratos.

Em 7 de julho de 2002, o New York Times publicou um segundo artigo de Gary Taubes intitulado "E se tudo sobre a gordura foi uma grande mentira?" revelando uma aceitação emergente da dieta do Dr. Robert Atkins entre pesquisadores, autoridades de saúde pública e médicos. Este artigo provocou uma tempestade na mídia que prejudicou irreparavelmente a aceitação pública da abordagem baixa em gordura/alta em carboidratos.

Todos os principais meios de comunicação cobriram a história e o Dr. Atkins acabou sendo finalista para a Pessoa do Ano da revista Time em 2002. Ficou evidente que os artigos de Taubes estavam chamando atenção para o criticado Dr. Atkins. Antes do final desta década, o Dr. Atkins será considerado com grande respeito e seus críticos de longa data em sua maioria negarão sua condenação do trabalho dele. Há um tema recorrente na medicina e na saúde pública de que grandes avanços são arduamente combatidos pelo estabelecimento médico, enquanto práticas questionáveis se tornam aceitas sem muitos desafios.

A controvérsia sobre o artigo de Gary Taubes "E se tudo sobre a gordura foi uma grande mentira?" entre os defensores vocais da dieta baixa em gordura foi fascinante. A revista Reason (uma publicação geralmente excelente) publicou uma crítica mal investigada e fortemente tendenciosa do trabalho de Taubes por Michael Fumento em março de 2003 intitulada "Grande Mentira Gorda". O Sr. Fumento sofreu o constrangimento de ter escrito um livro que exaltava as virtudes de comer com baixo teor de gordura e vários artigos mal pesquisados sobre nutrição que revelaram seu profundo desconhecimento sobre o assunto.

"Grande Mentira Gorda" é tão ruim que merece ser lido.

Mas, ainda mais divertida e informativa foi a refutação de Taubes às críticas de Michael Fumento e a resposta subsequente de Fumento à refutação de Taubes.

O artigo de Gary Taubes "E se tudo sobre a gordura foi uma grande mentira?", a resposta de Michael Fumento "Grande Mentira Gorda" e o intercâmbio subsequente entre ambos são um exemplo da arrogância, hostilidade e confusão da postura baixa em gordura. Para muitos dos nossos contatos, a troca entre esses dois foi decisiva pessoalmente na resolução das guerras dietéticas.

de

A Zona e a Zona Omega Rx

Nós somos fãs da Zona. Por quê? Porque a Zona oferece resultados que não conseguimos igualar com outros ótimos protocolos.

A dieta ideal aumentaria sua energia, sensação de bem-estar e clareza mental. Também eliminaria gordura enquanto aumenta a massa muscular. Por fim, a dieta ideal melhoraria cada indicador quantificável de saúde na direção correta. Embora cada uma das 'dietas responsáveis' que revisamos possa fazer isso, a dieta da Zona faz melhor.

Descobrimos que a prescrição da Zona oferece um modelo preciso e exato para otimizar a função humana. Preciso, no sentido de que faz mais do que queremos que outros protocolos, e exato, pois encontramos a resposta desejada mais frequentemente e mais rápido do que com outros protocolos. Importante, a Zona nos permite ser precisos e exatos em nossa prescrição, e é precisa e exata em seus resultados. (Precisão vs. Exatidão)

As variações permitidas na ingestão calórica e na composição de macronutrientes com regimes não-Zona ocorrem fora

da faixa que distingue um bom desempenho de um excelente. Encontrar resultados semelhantes aos da Zona com outros protocolos requer sorte ou, sinceramente, imitar os parâmetros da Zona.

Normalmente, precisamos ajustar a Zona para atender às necessidades do atleta, mas não ao ponto de sair dos parâmetros da Zona. Uma vez alcançado, descobrimos que não precisamos fazer mais nada ou estamos bem próximos.

Onde precisamos, ajustamos a Zona um pouco "quente" – mais gordura e proteína, menos carboidratos. Começando nos parâmetros da Zona, a gordura corporal é reduzida rapidamente. À medida que os homens descem de 10% para 5%, aumentamos a gordura. Muitos dos nossos melhores estão em X blocos de proteína, X blocos de carboidratos, e 3X ou 4X blocos de gordura. Modulamos a gordura para controlar a perda de peso e encontrar a faixa para o melhor desempenho. Somos incrivelmente precisos. Quando ajustamos para um atleta, ele se destaca.

A Zona Omega Rx do Dr. Sears ensina você a pilotar seu sistema endócrino como um profissional, tudo com comida e óleo de peixe. Nenhum dos melhores autores de dietas pode igualar Barry Sears em compreensão da bioquímica dos lipídios, e isso é o que o levou à Zona e isso é o que continuou página...

Um Dia na Zona

Exemplo de Zona

Café da manhã

5 ovos
1 1/2 maçã
10 nozes de macadâmia

Almoço

5 oz de atum
1 salada grande
5 colheres de abacate
2 xícaras de uvas

Lanche

3 oz de rosbife em fatias
3 xícaras de pepino e
tomate em fatias
30 azeitonas
1 laranja

Jantar

5 oz de peito de frango
24 aspargos
1 alcachofra
2 1/2 xícaras de brócolis
30 amêndoas

Lanche

3 oz de salmão
2 xícaras de vagem 24
amendoins



Treinamos e alimentamos para a função, não a forma. Este é o resultado. CrossFit combinado com a dieta da Zona produz monstros magros, musculosos e capazes.

Greg Amundson faz o WOD e segue a Zona (5 blocos de proteína, 5 de carboidratos, e 10 de gordura no café da manhã, almoço e jantar. Duas vezes ao dia come um lanche de 2 blocos de proteína, 2 de carboidratos, e 4 de gordura).

Greg é atípico em sua dedicação, não em sua resposta ao nosso programa.

0 de

Hiperinsulinemia

A insulina é o hormônio - produzido pelo pâncreas - que permite que a glicose entre nas células, onde pode ser usada como energia. Infelizmente (herança) e estilo de vida (principalmente por um excesso de carboidratos na dieta), suas células podem se tornar resistentes à insulina. O mecanismo dessa resistência ainda está sendo estudado, mas sabemos que os receptores de insulina na superfície de cada célula perdem a capacidade de funcionar. Isso faz com que o pâncreas libere mais insulina do que o normal para que a glicose entre na célula. Embora a insulina seja absolutamente essencial para a vida, a elevação crônica e aguda da insulina pode causar danos ao corpo humano. Este processo é conhecido como “resistência à insulina” e a condição resultante é a “hiperinsulinemia”.

A quantidade de pesquisas publicadas sugerindo um vínculo causal entre a hiperinsulinemia e as doenças é uma das áreas mais produtivas e empolgantes da medicina moderna. A diversidade e variedade de doenças cuja origem subjacente é a hiperinsulinemia inspiraram metáforas de um monstro de muitas cabeças da mitologia grega, a Hidra, pelo Dr. Michael Eades, autor de Protein Power, e um iceberg com a hiperinsulinemia abaixo da superfície da água e o estado de doença como os picos, pelo Dr. Ralph DeFronzo, um pesquisador pioneiro da hiperinsulinemia na Universidade do Texas, San Antonio.

Há cada vez mais evidências ligando a hiperinsulinemia a:

- Hipercolesterolemia
- Hipertrigliceridemia
- Obesidade
- Hipertensão
- Distúrbios imunológicos
- Trombose e agregação plaquetária
- Proliferação celular
- Diabetes
- Doenças cardíacas
- Disfunção do humor
- Disfunção cerebral
- Artrite
- Estados de hiper inflamação
- Doença de Alzheimer
- Acidente vascular cerebral
- Osteoporose
- Metástase
- Angiogênese
- Câncer

...continuação da página 0

aprofunda sua compreensão dos efeitos da suplementação com óleo de peixe.

No primeiro livro de Sears, Enter the Zone, capítulo 12, “Os Hormônios Maravilhosos: Eicosanoides – O Curso Longo”, somos apresentados ao metabolismo dos ácidos graxos essenciais Omega 6 e à produção de eicosanoides “bons” e “ruins”. A estratégia dietética do Dr. Sears para manipular esse metabolismo e a produção de eicosanoides é um roteiro para um melhor desempenho e saúde. As bases teóricas para The Omega Rx Zone se manifestam no capítulo 12 de Enter the Zone e sete anos depois o conceito de suplementação com EPA/DHA chega à cena testado e comprovado.

Se o vínculo entre a hiperinsulinemia e os estados de doença é causal ou correlativo será debatido por anos. Mas a tendência está se inclinando dramaticamente para a causalidade em muitos, muitos estados de doença.

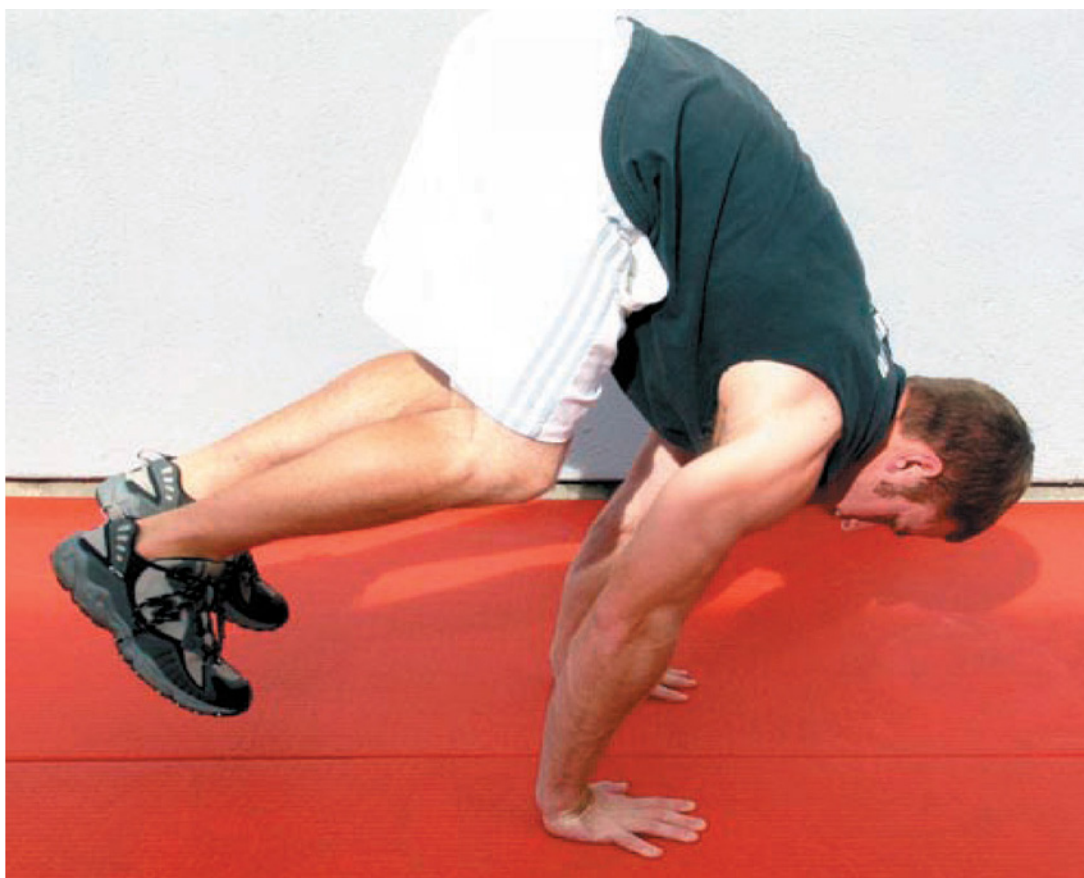
O que não se pode debater é que reduzir o consumo de carboidratos elimina a hiperinsulinemia em quase todos os casos. Com que lógica não adotariamos uma prevenção, cura ou mitigação fácil (sem efeitos colaterais e com benefícios prováveis e dramáticos) em relação à lista de estados de doença ligados à hiperinsulinemia? Aconselhamos fortemente que você opte por sair da hiperinsulinemia enquanto a comunidade científica continua avançando.

de

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Paradas de Mãos

Greg Glassman



Paradas de mãos, caminhar sobre as mãos e exercícios de equilíbrio são essenciais para desenvolver seu potencial atlético e são componentes fundamentais para se tornar um “CrossFit”.

Historicamente, esses exercícios foram chamados coletivamente de “equilíbrio de mãos” e fizeram parte integral da cultura de força e saúde desde a antiguidade, embora hoje em dia o equilíbrio de mãos pareça ter se tornado raro.

de 6

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinatura em <http://store.crossfit.com>
Feedback para feedback@crossfit.com

Examinar as questões gêmeas “o que foi perdido por essa extinção?” e “o que o equilíbrio de mãos oferece que o torna essencial?” é o objetivo do Jornal deste mês. As respostas a essas perguntas motivam um desafio para nossos leitores no Ano Novo.

A análise rápida e óbvia dos benefícios do equilíbrio de mãos incluiria melhor equilíbrio e aumento da força dos ombros, e embora isso seja preciso, encerrar a análise aqui não aborda as vantagens únicas desse treinamento.

Existem inúmeros protocolos eficazes para aumentar a força dos ombros e o equilíbrio, mas treinar a parada de mãos e os exercícios de pressão na parada de mãos melhora a propriocepção e a força do core de maneiras que outros protocolos não conseguem. Vamos analisar essa afirmação mais de perto.

Ficar de cabeça para baixo expõe o atleta a, para muitos, um mundo completamente novo. Psicologicamente, fisicamente e fisiologicamente, a inversão é algo de outro mundo. Passamos cerca de dois terços da nossa vida em pé e um terço em repouso. Quando de cabeça para baixo, a maioria de nós perde o fôlego, a orientação e a postura. O que isso significa para um atleta desequilibrado por um oponente ou acidente é desastroso. A diferença entre tropeçar e cair de pé versus quebrar os dentes é profunda. As quedas de ciclistas não se parecem com as de halterofilistas.

Combate, natureza, sobrevivência e esporte favorecem indivíduos que mantêm a consciência corporal e espacial, independentemente da orientação no espaço tridimensional. A parada de mãos é pré-requisito para estrelas, cambalhotas, rodas, aéreos e flips, cada um dos quais treina para resultados geralmente favoráveis ao ser lançado no espaço. A parada de mãos é o primeiro passo para desenvolver uma capacidade felina de cair de pé.

Ficar de mãos para cima também altera dramaticamente a cadeia cinética normal necessária para ficar em pé. Na parada de mãos, uma base muito mais fraca sustenta o corpo enquanto simultaneamente eleva o centro de gravidade do corpo em um mundo de cabeça para baixo. As coisas não ficam mais estranhas.

Quando em pé, o quadril é o foco de controle e alavancagem. Na parada de mãos, o foco muda para o ombro. Essa mudança não apenas ajuda a desenvolver “ombros fortes como quadris”, mas também apresenta um conjunto de exigências únicas para o core do corpo.

Muitos dos padrões comuns de recrutamento motor encontrados

ao estender o tronco e o quadril enquanto está em pé são invertidos ao pressionar para uma parada de mãos. A enorme dificuldade que o iniciante encontra em levar o quadril sobre os ombros e as mãos se deve à completa confusão de ativar os extensores das costas do ombro ao quadril. Enquanto em pé, a tarefa de estabilização da linha média envolve manobrar o torso em relação à base de apoio — quadris e pés. Enquanto de cabeça para baixo, a tarefa de estabilização da linha média requer levar os quadris sobre a base de apoio — ombros e mãos. A diferença é profunda e para a maioria de vocês será o principal obstáculo para pressionar para uma parada de mãos, não a falta de força!

Da mesma forma, um recrutamento potente e em grande parte desconhecido dos abdominais é necessário ao pressionar para uma parada de mãos.

Embora altamente envolvente da força do core e de adaptações neurológicas como coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio, o ponto mais importante a ser feito é que caminhar com as mãos e pressionar para a parada de mãos são movimentos de entrada para grande parte do corpo de movimentos de ginástica e que o treinamento de ginástica, mesmo de movimentos rudimentares, não tem igual para o treinamento do core ou neurológico.

O valor do treinamento de movimentos de ginástica para estabilização da linha média, força do torso e controle do quadril é tão tremendo que torna a maior parte do que é amplamente concebido como “treinamento do core”, incluindo o treinamento com bola “suíça” ou de “estabilidade”, absolutamente ridículo. A bola suíça é para o treinamento do core como o BowFlex é para o treinamento de força – melhor do que nada.

Seria razoável perguntar “Se o treinamento de ginástica, e especificamente o equilíbrio de mãos, são tão desenvolvedores, por que essa modalidade de treinamento não é mais comum?” Talvez sejamos as pessoas erradas para responder a essa pergunta, pois o treinamento de ginástica é essencial para nosso modelo de condicionamento físico, mas não podemos deixar de apontar que a tendência de mercado para o condicionamento físico, nos últimos quarenta anos, tem sido em direção a protocolos menos técnicos, extenuantes e eficazes. Essa tendência corrompeu o treinamento físico até mesmo na universidade e nos programas de treinamento policial e militar.

Embora combater essa tendência faça parte de nosso estatuto, recentemente sentimos que não fomos inteiramente bem-sucedidos em inspirar maior esforço e comprometimento aos nossos amigos que exploram o reino da ginástica. As dificuldades para motivar um treinamento de ginástica mais intenso através da Internet e deste Jornal são óbvias e

Paradas de mão (continuação...)

formidável, mas claramente superável. Temos um plano.

Estamos pedindo a cada um de vocês que se comprometa a fazer uma parada de mão e depois andar 30 metros sobre as mãos dentro deste ano, 2004. Para isso, estamos oferecendo três exercícios simples no chão que queremos que vocês incluam como aquecimento para todos os treinos que não envolvam pressão e como “resfriamento” para os treinos que envolvam.

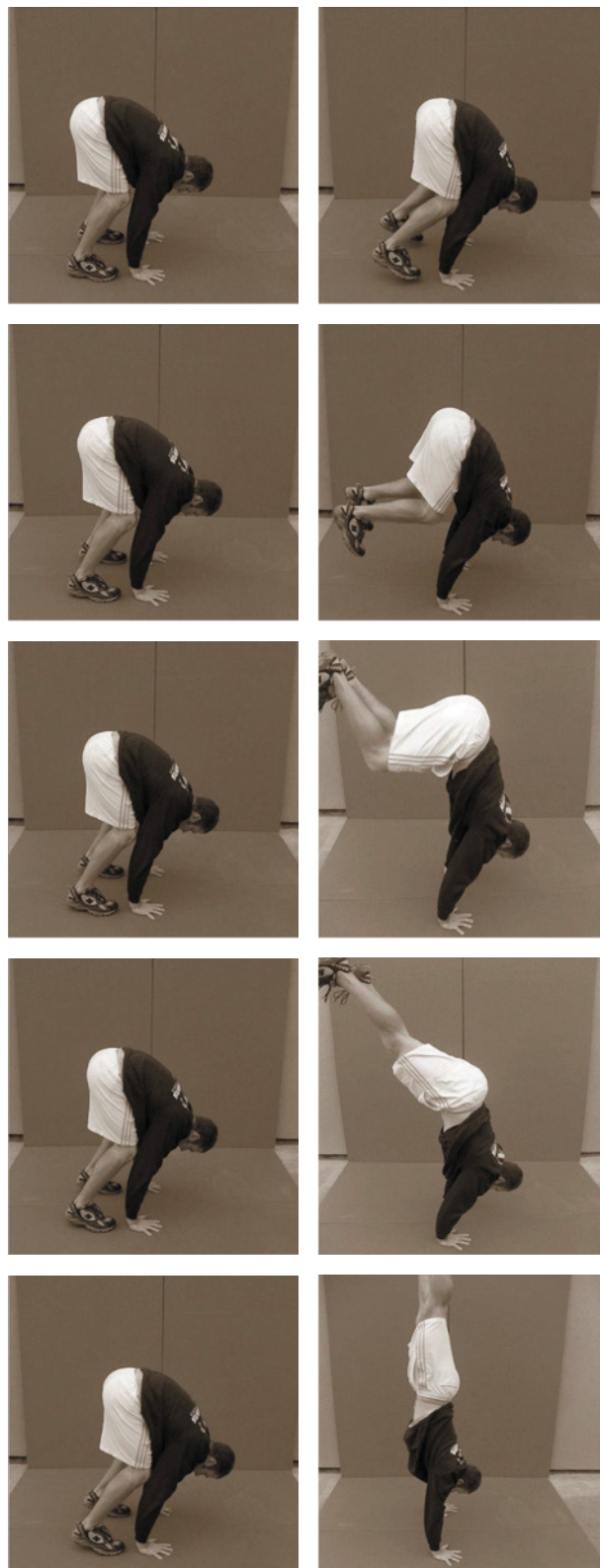
Aqui estão os exercícios:

“Decolagens”

Fique em pé com os pés na largura dos ombros. Coloque as mãos no chão, logo fora e à frente dos pés. Na preparação, flexione os braços, pernas e ombros o mínimo possível enquanto flexiona ao máximo os quadris. Esta posição é semelhante a um alongamento para tocar os dedos dos pés - muito semelhante. Em seguida, incline-se lentamente para frente, elevando-se nas pontas dos pés e transferindo suavemente o peso dos pés para as mãos até que os pés se levantem suavemente do chão. O desafio é trazer os quadris sobre as mãos. Não pule nem se impulse! Quando os pés saírem do chão, levante-os para o céu para completar a parada de mão. Realize de três a cinco decolagens em cada treino.



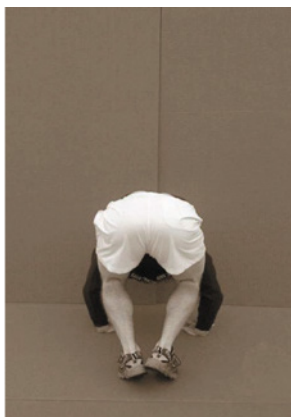
Levante e incline seus quadris A diretamente sobre sua base de apoio B



de 6

“Aterrissagens”

Dê um impulso ou salte para a parada de mão e, após segurar por três segundos, leve os pés em direção ao chão o mais devagar que puder. O desafio é manter seus quadris sobre as mãos o máximo possível. Uma aterrissagem perfeita posiciona seus pés entre as mãos de forma suave e lenta, o que pode levar anos para dominar. Realize de três a cinco aterrissagens em cada treino.



“Chutes”

Dê um impulso ou salte para a parada de mão contra uma parede. Da primeira vez, mantenha a parada de mão o máximo que puder, até um minuto, brincando com o ponto de equilíbrio ao empurrar suavemente a parede com os calcanhares. No segundo exercício, tente caminhar sobre as mãos. Dê pequenos passos e anote a distância percorrida. Alterne esses esforços até completar dois de cada, totalizando quatro em cada treino.



Paradas de mão (continuação...)

Recomendamos que esses exercícios sejam realizados nesta ordem e após um aquecimento estilo CrossFit, com um circuito de agachamentos, flexões, ou movimentos calistênicos semelhantes.

Tudo bem se suas decolagens não forem perfeitas ou se suas aterragens parecerem desastres; continue praticando. Se esses exercícios parecem impossíveis, não se desanime. Suas dificuldades não significam que eles não são adequados para você.

Para cada exercício, na preparação, coloque as mãos na largura dos ombros com os dedos bem abertos e voltados para frente. Mantenha os olhos focados em um ponto entre suas mãos.

A decolagem é um genuíno impulso para uma parada de mão – o primeiro e mais fácil passo. Quando dominado, você aprenderá a fazer isso com braços e pernas perfeitamente retos, o “stiff-stiff”. Após isso, vem o impulso com corpo reto (quadril e pernas), braços dobrados – o “hollow back”. Finalmente, o impulso definitivo no chão, barras paralelas, ou argolas, o corpo reto, braços retos – o “planche press”.

As aterragens ensinam controle e trabalham a parte “negativa” ou excêntrica do impulso para uma parada de mão. A maioria dos movimentos e posturas de força na ginástica são aprendidos, em

grande parte, trabalhando o negativo até que você consiga desacelerar o movimento até parar. Isso acontece muito antes da parte concêntrica do movimento ser possível. A cruz de ferro, planches e outras escalas e alavancas sempre foram treinadas com sucesso dessa forma.

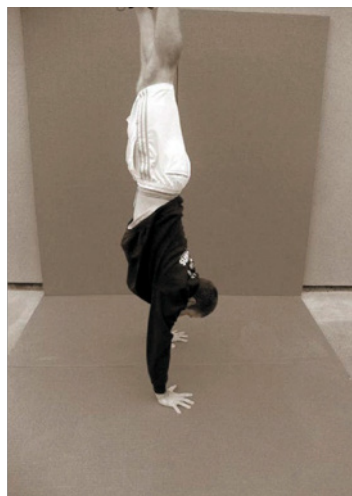
Os impulsos te dão mais tempo de cabeça para baixo e, claro, te expõem a caminhar sobre as mãos e a desenvolver competência geral em se mover, equilibrar, e controlar seus movimentos enquanto invertido. Meça seu progresso pelos passos dados ou pela distância percorrida – ambos funcionam. O objetivo é 30 metros.

Cada um desses exercícios deve ser praticado inicialmente contra uma parede. À medida que sua confiança, equilíbrio, flexibilidade e força melhoram, você vai querer mover esses exercícios para longe da parede e para o espaço aberto. O medo de cair para trás é grande, mas você pode gerenciá-lo aprendendo a cair de forma segura.

Existem dois métodos comuns para cair de forma segura. O primeiro é fazer uma rotação de $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ durante a queda e aterrissar de pé. O segundo método é encostar o queixo no peito, arredondar as costas, e deixar os braços suavemente te levarem ao chão onde você rolará até uma posição sentada. Pratique e domine ambos os métodos em colchonetes – ambas as habilidades são críticas para movimentos futuros.



de 6



Método de saída

Método de saída 2

Recursos

. Anéis – Métodos, Ideias, Curiosidades, História, Ivan Cuk, PhD e Dr. Istvan Karacsony

2. Jeff Gothard, *Equilibrismo e Proezas com Peso Corporal*, MILO Março 2000, Volume 7 – Número

. Jeff Gothard, *Equilibrismo (Parte II): Prensas e Piruetas*, MILO Junho 2000, Volume 8

– Número

. Jeff Gothard, *Equilibrismo (Parte III): Questões de Prensas*, MILO Setembro 2000, Volume 8

–Número 2

. Jeff Gothard, *Equilibrismo (Parte IV): Juntando Tudo*, MILO Dezembro 2000, Volume 8 – Número

6. http://www.amgym.com/tt/index_6.cfm

7. <http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/2000/2/stillrings.html>

8. <http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/997//handstand.html>

9. <http://www.naturalstrength.com/history/detail.asp?ArticleID=2>

0. http://www.crossfit.com/discus/messages/2/html#POST_609

American Gymnast, *Guia de Treinamento em Parallette* (clique em “Próximo” no final da página)

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Macroescalada

Greg Glassman



Os paleoantropólogos nos dizem que nossos ancestrais deixaram as árvores para viver no solo há milhões de anos. As hipóteses concorrentes atribuem essa mudança de uma locomoção predominantemente arbórea para terrestre a pressões de alimentação postural, comportamentos sociais ou termorregulação. De qualquer forma, há um forte consenso entre os cientistas de que nossa herança está profundamente enraizada tanto na escalada quanto no bipedalismo, ou seja, tanto em balançar-se das árvores quanto em mover-se sobre dois pés.

1 de 9

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

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

Escalada Macro (continuação...)

Embora a maioria dos nossos movimentos regulares hoje em dia sejam bipédicos, o valor das habilidades de escalada para sobrevivência, preparo físico e combate é fundamental e está amplamente subdesenvolvido, mesmo em atletas 'de elite'. Nesta edição do CrossFit Journal, oferecemos algumas ferramentas e técnicas para corrigir esse desequilíbrio nos domínios funcionais.

De forma ampla e útil, a diferença funcional entre habilidades arbóreas e terrestres é que as habilidades arbóreas são ricas em movimentos de tração, enquanto os movimentos bipédicos são compostos principalmente de extensões de quadril e movimentos de empurrão. Como consequência dessa diferença e da escassez de habilidades de escalada nos programas de treino, a capacidade de tração dos atletas modernos é lamentavelmente insuficiente. Compare rapidamente a quantidade de movimentos de empurrão com os de tração disponíveis no nosso treino normal. Flexões, dips, flexões de parada de mão, supino, press de ombro e arremessos contra, o quê? Barras fixas e talvez escalada de corda?

Ao discutir a falta de movimentos de tração no treino físico, muitos sugeriram considerar os componentes de 'tração' nos levantamentos de arremesso e arranco. No entanto, sustentamos que esses movimentos têm muito mais em comum funcional e anatomicamente com os movimentos de empurrão do que com a tração necessária para escalar uma corda ou fazer barra fixa. A 'tração' do arremesso e do arranco move o braço superior para longe do corpo e provém do trapézio e dos deltoides anterior e médio em vez de aproximar os braços do corpo com os dorsais, deltoide posterior e bíceps, como é necessário nas barras fixas ou na escalada de corda.

Mesmo o repertório do fisiculturismo, que inclui remo com cabo sentado, remo inclinado, remo unilateral e rosca, inclui mais movimentos de tração que o treinamento de peso mais funcional e de desenvolvimento como o levantamento de peso olímpico e o powerlifting, mas a motivação e o valor por trás desses movimentos são algo mais anatômico ou estético do que funcional.

Acreditamos que a semi-tração dos levantamentos olímpicos combinada com barras fixas regulares oferece um regime de tração superior ao do fisiculturismo, mas ainda é insuficiente em tração. Vamos corrigir essa deficiência.

O regime CrossFit há muito tempo inclui argolas, barras de barra fixa e escalada de corda, mas este mês apresentamos duas novas ferramentas à nossa comunidade: a rede de carga e a escada de Bachar. Com essas novas ferramentas, conseguimos construir uma rede de escalada que oferece combinações infinitas de movimentos e tipos de tração que são extremamente desafiadores e maravilhosamente desenvolvidores.

A adição da escada de Bachar e da rede de carga, quando combinadas com a corda de escalada, contribuem para o desenvolvimento do que para nós é um subdomínio da ginástica que chamamos de 'macroescalada'. Nosso enfoque e objetivo na macroescalada é trabalhar em uma escalada menos técnica e detalhada do que a associada ao 'boulder' ou à escalada esportiva.

Como vemos, as vantagens imediatas da macroescalada são que ela se concentra em grupos musculares maiores, coloca menos pressão nos delicados tendões e ligamentos das mãos e dedos, requer menos habilidade técnica e tem uma aplicação mais imediata e funcional para sobrevivência, combate e condicionamento físico. Nossa comunidade é tão propensa a precisar escalar cercas, árvores, varandas e telhados quanto rochas.

Há outros dois aspectos da macroescalada que serão de interesse particular para a comunidade CrossFit. Primeiro, as aplicações às artes de grappling dos grandes movimentos musculares de tração são imensas. Em segundo lugar, aumentar o repertório de componentes de escalada reorganizou um pouco o ranking de destreza dos nossos atletas.



Os atletas enfrentam o desafio do medo de altura, mesmo em alturas baixas, o que tem surpreendido muitos artistas intrépidos, homens e mulheres. Atletas de nível médio têm superado algumas superestrelas, proporcionando uma competição saudável e divertida para todos.

A escada Bachar era desconhecida até que Mark Twight, o renomado alpinista e autor de *Extreme Alpinism* e *Kiss or Kill*, nos visitou no final do ano passado. Quando Mark descreveu a escada e explicou sua importância para desenvolver força de escalada, decidimos construir algumas dessas estruturas.

O escalador John Bachar desenvolveu a escada que leva seu nome em meados dos anos 80. A escada Bachar é simplesmente uma corda esticada em uma inclinação. Recomendava-se inclinar a 45 graus, mas aproveitamos duas vigas que queríamos unir, resultando em uma inclinação de aproximadamente 60 graus, embora recomendações entre 20 a 30 graus também sejam comuns.

Embora a escada Bachar seja conhecida por desenvolver força de escalada de elite, também tem a reputação de causar lesões. O consenso atual entre escaladores é que a escada não é diretamente culpada. As lesões associadas incluem tendinite no cotovelo e lesões no ombro. Descidas rápidas e uso excessivo durante o aprendizado são provavelmente os responsáveis. Em nossa experiência inicial e limitada, não observamos maior risco de lesões do que com cordas ou anéis. O conselho do escalador Neil Gresham de que, “usada corretamente, com controle, descanso adequado e estrutura de séries apropriada, as escadas Bachar podem ser um meio seguro, divertido e altamente eficaz para desenvolver força e potência da parte superior do corpo para escalada”, ressoa bem com nossa experiência e intuição.

John Bachar já ofereceu uma escada comercial, mas infelizmente não estão mais disponíveis. A Pacific Fibre and Rope Co. oferece escadas de corda com degraus de madeira em várias opções personalizadas de comprimento, largura e tipo de corda (manila ou Poly Dacron). Optamos, graças à generosa assistência de Mark Twight, por construir nossas próprias escadas Bachar.

Admitimos desde o início que não temos inclinação para fabricação de quase qualquer tipo. No entanto, esse projeto foi divertido e o resultado final foi excelente. Cada escada é feita com tubos de PVC de 1” de calibre 40, corda de escalada usada, e polias autoblocantes, mosquetões e, no nosso caso, parafusos de olhal, arruelas e porcas para fixação em nossas vigas laminadas.

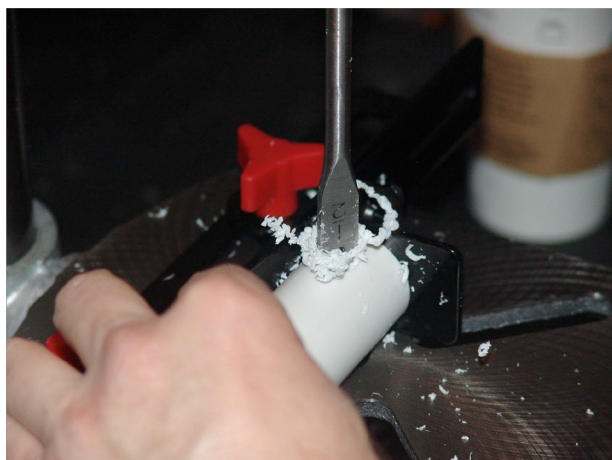
Compramos uma serra de meia-esquadria para cortar o PVC e uma furadeira de bancada para fazer os furos. Um amigo aventureiro cortou e perfurou manualmente os seus tubos e o resultado foi satisfatório. Optamos pelas ferramentas elétricas por uma combinação de preguiça, desejo de precisão, habilidades incertas e previsão de fabricação adicional no futuro.

Começamos sabendo que queríamos abranger as duas vigas principais às quais nossas barras, cordas e anéis estão presos. Uma viga tem 2,4 metros de altura e a outra 4,5 metros. De centro a centro, as vigas estão separadas por 3,3 metros, que se tornariam a extensão total de nossas duas escadas. Recomendou-se espaçar os degraus a cada 30 cm, então usamos 9 degraus para cada escada, deixando um espaço de trabalho de 30 cm acima e abaixo de cada degrau.

Cada escada é feita de uma única corda. Usamos uma corda de escalada de 11 mm e cada escada foi construída a partir de uma corda de 9 metros de comprimento.

Fizemos 9 degraus para cada escada, totalizando 18 degraus. Cada degrau de PVC tem 23 cm de comprimento e perfuramos um furo de 1,2 cm de diâmetro em cada extremidade, com o centro do furo a 1,6 cm da extremidade. Lixamos os degraus com lixa de grão médio apenas o suficiente para





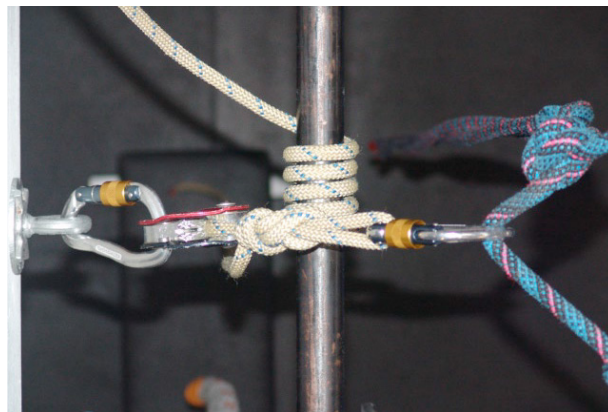
superfície. Isso ajudará a aceitar o giz. Não lixe sobre os buracos.

Comece com uma corda de 2,5 vezes o comprimento desejado da escada, encontre o centro e faça um nó em oito a partir desse ponto. O centro dessa corda ficará sobre o degrau superior da escada. O laço formado pelo nó de oito na parte superior permite ajustar a altura do degrau superior. O nó de oito é o único nó usado na criação da escada e tem a vantagem de ser um 'tope' sólido enquanto ainda é relativamente fácil de desamarrar após ser apertado. O mosquetão não ficará no laço, mas sim 'abaixo' dele.

Depois, passe as extremidades livres opostas ao laço superior através dos buracos que se tornarão o degrau superior. Quando o degrau estiver aproximadamente na posição desejada, suba um nó de oito pela extremidade livre até que pare abaixo do degrau. Sem apertar os nós de oito, enfie cada degrau seguido de um par de nós de oito, deixando aproximadamente 12 polegadas de espaço entre os degraus. O nó de oito é importante; um nó simples também funcionará para parar o degrau, mas pode ser impossível de desamarrar após a escada ter sido carregada ou tensionada.

Em seguida, com a escada disposta e a parte superior presa a um objeto bastante imóvel, faça os ajustes de cima para baixo, assegurando cada degrau contra um par de nós de oito apertados antes de medir e prosseguir para o próximo degrau. Este é um processo bastante trabalhoso, pois cada nó deve ser assegurado a cerca de 10,5 polegadas e o degrau deve ser puxado para assentar o nó e o degrau na marca de 12 polegadas. Muitos nós se assentarão acima ou abaixo das 12 polegadas e precisarão ser refeitos se





Parte inferior da escada

queremos um espaçamento preciso e degraus paralelos. (No entanto, não temos certeza se isso é importante.)

Faça outro nó em oito com as pontas soltas na parte inferior da escada e ela estará completa.

A parte superior da escada pode ser fixada a um olhal com o mosquetão 'abaixo' do laço superior. Um mosquetão ligado 'acima' do laço inferior é conectado a outro laço amarrado com uma corda adicional. Esta corda passa por uma roldana de bloqueio usada para ajustar a tensão da escada. Conectamos a roldana de bloqueio a outro mosquetão que passa por um olhal preso à viga inferior.



Parte superior da escada

Se você não tiver uma viga de madeira através da qual possa passar um olhal e o equipamento facilmente, você vai querer fixar os mosquetões em ambas as extremidades a algum objeto imóvel com fita tubular de nylon de 1". Você pode amarrar a fita tubular de nylon de maneira segura ao redor de qualquer objeto imóvel, mas é essencial usar um nó de fita para fazer isso.

Ajustar a tensão da sua escada é simplesmente uma questão de puxar com várias pessoas a ponta livre da corda que passa pela roldana de bloqueio. A escada precisará ser tensionada novamente várias vezes até que a corda pare de se esticar.

Usar a escada é bem simples. Voltando a Neil Gresham: 'O exercício básico é subir a escada usando degraus alternados, de preferência sem usar os pés ou com um pé para apoio, se necessário. Isso simula o padrão biomecânico da escalada de forma muito mais eficaz do que uma barra fixa básica, principalmente porque os braços estão em alturas diferentes. Isso cria uma coordenação contínua.



Nó de fita



alterne entre puxar (com o braço da frente) e empurrar (com o braço de trás), além de um ajuste adicional entre força dinâmica (ao subir) e força isométrica (ao travar e alcançar para cima). Além disso, se você escalar rapidamente usando a técnica de deadpointing para se mover entre os degraus, as escadas Bachar podem ser igualmente eficazes para desenvolver potência explosiva na parte superior do corpo e melhorar o tempo de reação.

Com exposições regulares a doses controladas, nossa equipe sobe a escada para trás, para frente, com e sem pernas. Colocamos colchonetes de ginástica na área de queda e os dobramos sob os corajosos, talentosos ou assustados. Ensinamos nossa equipe a manter os ombros ativos – afastados das orelhas e sob tensão – e a praticar a braquiação – balançando com os braços relativamente retos, como macacos. Em média, a escada Bachar é um grande sucesso entre nosso time. As escadas servirão como um poderoso incentivo para uma boa nutrição; os garotos com sobrepeso não ficam muito animados.

Não deixe que a falta de espaço para exercício ou a altura do teto o impeçam de construir uma escada. Você pode fazer maravilhas com uma escada que se eleva 5 pés ao longo de 9 pés. Isso é perfeito para um ginásio na garagem. A inclinação é de 30 graus e quando se trabalha para trás, para frente, com e sem pés, em uma “L”, e por tempo, o estímulo é forte.

Outra adição da CrossFit à nossa rede de exercícios é uma rede de carga. Nossa rede é feita de quadros de um pé de 1 polegada de Dacron revestido de polipropileno, ou Poly Dacron, e mede 15 pés por 7 pés. Nós a penduramos em parafusos de olho ao longo de nossa viga de 15 pés de altura como uma cortina. Com eslingas de escalada de Kevlar podemos ajustar



Ombro ativo pendurado



Ombro passivo pendurado

Escalada Macro (continuação...)



o comprimento da cortina ao protocolo previsto. Atualmente está recolhida com uma cortina de quase três pés quadrados pendurada ao longo de quase quinze pés, a 12 pés do chão. Escalar a rede completa com pernas e braços é realmente fácil. Quase qualquer pessoa que consiga caminhar pode escalá-la, mas atravessar a cortina suspensa da rede usando apenas os braços é surpreendentemente difícil. A rede tem a propriedade mais incrível e maravilhosa: o ponto alvo de cada alcance sobe dramaticamente quando o braço que fica para trás é liberado e avança. Em uma travessia lateral, o atleta sobe e desce repetidamente antes de chegar ao outro lado. Cada passo é surpreendentemente difícil.

Subir a borda suspensa da rede de carga sem usar os pés, porque oferece um alvo móvel, é muito mais difícil do que escalar a escada Bachar.

Compramos nossa rede de carga na Pacific Fibre and Rope Company. Eles têm estado presentes em nossos sonhos por muito tempo. Fornecem para muitos varejistas de equipamentos de ginástica e oferecem uma variedade de redes de carga, escadas de corda, redes de passarela, pontes de Burma e cordas de escalada.

Durante o ano passado, nossa única corda de escalada, uma de manila de 1-½ polegada, começou a desfiar como um macaco desganhado. Inicialmente, não estávamos interessados em cordas sintéticas, mas após ver uma corda de Poly Dacron usada em Santa Cruz Gymnastics e conversar repetidamente com Ron Goldman na Pacific Fibre, adquirimos não apenas uma rede de carga de Poly Dacron, mas também seis cordas de escalada de Poly Dacron (quatro regulares e duas com nós), equipadas com ferragens e enviadas para nós. As cordas de Poly Dacron devem manter sua integridade e melhorar seu manuseio com o uso e giz ao longo de décadas.



Pendurei três das novas cordas, a rede de carga e ambas as escadas Bachar em uma rede que também inclui nossa barra principal de pull-up, anéis e arnês de segurança. As possibilidades de rotas são infinitas e os tipos de escalada são muito variados. Já nos apaixonamos pelas rotas competitivas que envolvem escalar a escada seguida de um descida na corda (tanto a escada quanto a corda sem usar as pernas) com uma breve parada em terra firme para fazer snatches com kettlebell (difíceis), thrusters (mais difíceis) ou hang squat cleans (os mais difíceis), e voltar a subir a escada. Cinco rodadas cronometradas são devastadoras.

Exigir que os escaladores atravessem a rede de carga no topo da escada e se cruzem na rede para descer pela corda oposta é divertido de assistir através dos dedos. Permitir o contato físico entre competidores na travessia está nos planos.

Não entraremos nas ideias para jogos que foram propostas e arquivadas desde a instalação da rede de escalada.

Referências

Agradecimentos especiais a Mark Twight, Diretor de Treinamento, Mountain Mobility Group, LLC, info@mountainmobilitygroup.com, por tudo que fizemos bem e desculpas pelas partes em que poderíamos ter falhado.

<http://www.grivelnorthamerica.com> Grivel North America. Equipamento de escalada.

<http://store.karstsports.com/petp07mintra.html> Polia autoblocante Petzl. Esta é a polia que usamos.

www.pacificfibre.com Pacific Rope and Fibre é extremamente útil (pergunte por Ron Goldman) e podem fabricar qualquer coisa que você precisar.

<http://www.jqjacobs.net/anthro/paleo/bipedalism.html> As origens do bipedalismo

<http://geert.com/HumEvGrip.htm> O desejo de pressão no aperto

<http://brmrg.med.virginia.edu/knots/water.html> Nó de água

<http://brmrg.med.virginia.edu/knots/fig8.html> Nó de oito

http://www.planetfear.com/article_detail.asp?a_id=187 Técnicas de deadpoint e outras.

<http://www.judoinfo.com/ukemi.htm> Técnicas de queda do Judô

<http://www.norberts.net/gymnastics.htm> Norbert's é nosso fornecedor favorito de colchonetes, cintos de segurança e muito mais equipamento.

<http://www.varsity.com/index.asp?article=15> Esta técnica de recepção em cheerleading deve ser aprendida por treinadores e ensinada a equipes especiais e atletas mais experientes.



Escalada Macro (continuação...)

Existem várias ideias que incluem lançar bolas medicinais para os escaladores.

Agora também temos a possibilidade de treinamentos completos fora da terra onde os colchonetes, a segurança e as técnicas de queda são importantes e precisam ser investigadas, aprendidas, discutidas e praticadas por treinadores e atletas. Entre as comunidades de artes marciais, ginástica e até animação, você pode encontrar numerosas fontes valiosas de técnicas de queda e segurança na Internet.

Este trabalho manual com nós, mosquetões, cordas, redes, polias e PVC foi instrutivo e abre as portas para muitos a um mundo inteiro de habilidades relacionadas à sobrevivência, e a vantagem física de desenvolver uma forte capacidade no ambiente arbóreo ou fora da terra é um avanço importante no protocolo do CrossFit.



Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e da CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta de competição e tem sido treinador físico desde o início dos anos 1980.

the CrossFit

JOURNAL

March 2004



O que é CrossFit?

CrossFit é um sistema de força e condicionamento baseado em movimentos funcionais constantemente variados, se não aleatórios, executados em alta intensidade.

Vamos dar vida a esta descrição e ver como este programa, aprimorado a partir de anos de experiência clínica, consegue forjar o condicionamento físico de elite.

O mundo do homem, a natureza, está cheio de movimento. Ficar em pé, sentar, arremessar, levantar, empurrar, puxar, escalar, correr e, claro, dar socos são todos bastante naturais. Eles nos levaram onde estamos. Eles fazem parte do nosso design.

Esses movimentos naturais e primitivos influenciam os exercícios incluídos nos treinos do CrossFit.

Uma divisão importante e natural ocorre nos tipos de movimento entre aqueles que requerem apenas o controle do corpo e aqueles que também requerem o controle de um objeto externo.

Também denotamos os tipos de movimento como sendo dos domínios “arbóreo” ou “terrestre” em reconhecimento da história do homem.

A noção do antropólogo de que a prática de nossos ancestrais de braquição (balançar pelas árvores com os braços relativamente esticados) efetuava uma visão e uma postura eretas que se transferiam perfeitamente para o movimento bípede no solo, permitindo que as mãos usassem armas e outras ferramentas, é cativante porque dá uma visão completa. gama de capacidades físicas do homem.

Essas demandas entrelaçadas, porém distintas, são maravilhosamente expressas pelos esportes clássicos da ginástica e do levantamento de peso e que são para nós seus domínios subsidiários, a escalada e o arremesso. Nas capacidades combinadas do levantador de peso e da ginasta vemos uma representação ampla e poderosa das capacidades físicas do homem para mover a si mesmo e as coisas.

É destes poços, da ginástica e do levantamento de peso, que extraímos os exercícios que formam a base da programação do CrossFit.

Usamos o termo “funcional” para descrever os exercícios que utilizam movimentos mais representativos do movimento natural. Os movimentos funcionais geralmente usam padrões universais de recrutamento motor; recrutam em uma onda de contração do centro até as extremidades, movem o corpo ou outro objeto de maneira eficaz e eficiente e são multiarticulares.

continued page ... 2

O que é CrossFit?

Editor

...continuação da página 1

movimentos “compostos”, que são neurologicamente irreduzíveis.

Os movimentos que selecionamos são em grande parte responsáveis pela potência do protocolo CrossFit. Dizemos: “A magia está nos movimentos”.

Para nós o processo de revisão, teste e avaliação dos exercícios para seleção é constante.

Os critérios de seleção incluem amplitude de movimento articular, singularidade da linha de ação, comprimento da linha de ação, força da linha de ação, padrão motor comum, demandas de flexibilidade, irreduzibilidade, utilidade, valor fundamental, valor neurológico, impacto mensurável sobre adeptos e, francamente, potencial para desconforto induzido metabolicamente.

Nossos movimentos burros de carga incluem levantamento terra, agachamento, flexões, corrida e estocada, flexões e mergulhos, prensas e empurrões, limpezas e arrancos, escalada em corda, abdominais, saltos, arremessos, pressão para parada de mão e alguns movimentos híbridos como o muscle-up, clean & jerk, “wall-ball” e “thruster”.

Este elenco de personagens representa bem a gama de movimentos naturais úteis encontrados no homem; eles são o “alfabeto” do qual

Kelly Moore Campeã Powerlifter

No CrossFit, condicionamento físico superior e preparação física geral

Aptidão superior - pode apostar. Eu não conseguia me comparar ao meu condicionamento físico geral atual, apesar das longas horas na academia seguindo rotinas de levantamento de peso e musculação. Melhor condição cardiovascular, melhor resistência, um pouco melhor de flexibilidade e mais determinação e foco...estou dentro



Aptidão superior - pode apostar. Eu não consegui comparar o meu condicionamento físico geral atual, apesar das longas horas na academia seguindo rotinas de levantamento de peso e musculação. Melhor condição cardiovascular, melhor resistência, um pouco melhor de flexibilidade e mais determinação e foco...estou dentro

GPP superior – não há dúvida de que o CrossFit funciona. Jogar fardos de feno, empurrar um carrinho de mão carregado com estrume úmido através de 10 cm de lama, transportar aparas da arena para o celeiro, tudo isso parece mais um aquecimento do que um treino. Até meu cardio e minha rapidez geral melhoraram - ocasionalmente alguns cavalos se recusam a entrar em sua área de pasto e eu precisarei sair e fazê-los seguir na direção certa. Se a persuasão normal falhar, preciso conduzi-los até onde precisam ir. Isso envolve corrida e mudanças rápidas de direção lateral. Dependendo de quão cooperativos os cavalos se sentem, esta atividade pode levar vários minutos semelhantes aos do CrossFit. Eu costumava quase desmaiar depois de uma sessão, agora é apenas mais uma coisa a fazer.

Devo dizer que o CrossFit é o programa de condicionamento físico mais produtivo que já usei em mais de 20 anos de levantamento de peso. Sou mais forte em quase todos os levantamentos, participo de ginástica rudimentar, corro e faço levantamentos que nunca sonhei que conseguiria. Embora eu saiba que não é um fator importante, também tenho que compartilhar com vocês várias coisas que amigos disseram sobre a mudança da minha condição corporal. Pessoas que me conhecem há anos comentam que meus ombros são mais largos, minhas costas mais largas, meus braços são muito maiores, meus antebraços são mais musculosos e minha cintura é mais apertada e que há menos gordura no bumbum e nas coxas. Que divertido, estou realizando o sonho de um fisiculturista sem musculação! Os efeitos do CrossFit no meu desempenho físico e na minha aparência foram dramáticos.

Outra observação interessante: meu pai me apoiou muito no levantamento de peso e nas competições. Ele participava de reuniões e shows, tirava fotos e se gabava para os amigos. Mas uma coisa que ele disse me incomodou. Ele me perguntou como eu poderia ter aquela aparência, levantar tanto quanto levantei, mas ainda ter dificuldade para levantar aqueles 50 # sacos de mistura de cimento até os ombros e levá-los a 300 pés até o galpão. Garanto que não teria problemas para manusear essas malas agora!

movimentos mais complexos e naturais são formados.

Nossa caixa de ferramentas contém anéis de ginástica, barras, placas de pára-choques, halteres, barras paralelas, barras de pull-up, bolas medicinais, corda, tapetes e algumas bugigangas como kettlebells, um pneu gigante e sacos de areia.

Nossas ferramentas e exercícios têm longos registros de distinção fora e muito antes do CrossFit. Antigamente, todo “ginásio” tinha barras paralelas, argolas, cavalo de salto, halteres, halteres e sacos pesados. Os rudimentos da ginástica e do levantamento de peso foram ensinados a todas as crianças da escola. Eles também eram parte integrante do treinamento físico militar.

Hoje, fora da comunidade CrossFit, os protocolos de ginástica e levantamento de peso raramente se misturam. O estímulo mais eficaz para desenvolver agilidade, equilíbrio, coordenação, precisão, flexibilidade, controle do tronco e força da parte superior do corpo raramente se mistura com o estímulo mais eficaz para desenvolver força geral, potência, velocidade e extensão explosiva do quadril.

A vasta experiência clínica do CrossFit com movimentos funcionais sugere fortemente que estes movimentos não são apenas seguros, mas também absolutamente essenciais para a saúde e a saúde.

continued page ... 3

O que é CrossFit?

Editor

...continuado da página 2

aptidão. Provocativamente, é nossa opinião que movimentos não funcionais não apenas produzem uma resposta de treinamento seriamente reduzida, mas que são coletivamente, em contraste com movimentos funcionais, inseguros.

Nosso protocolo foi testado nos mais amplos espectros da capacidade humana com apenas pequenas modificações nos exercícios e treinos. Nossa alegação de um programa universalmente escalável foi comprovada como sólida.

Além de seguros e essenciais, descobrimos que os movimentos funcionais formam a base para uma reabilitação dramaticamente eficaz de lesões e doenças. Tenha certeza de que estamos falando de agachamentos, levantamentos terra, flexões e flexões de braço e não de rolar em bolas suíças e brincar com Theraband. Movimentos funcionais escalados para a capacidade, ou seja, combinados com bom senso e paciência, oferecem o caminho mais rápido para a habilitação completa. Acreditamos que este é o futuro da fisioterapia.

Em termos de desempenho, os exercícios funcionais são singularmente únicos no desenvolvimento de força, velocidade e potência. Vários de nossos exercícios funcionais, o levantamento terra, o arranque e o agachamento, para citar três, demonstraram alterar a produção de hormônios e neurotransmissores. Essa resposta "neuroendócrina" é amplamente considerada como explicação para fenômenos curiosos, como o desenvolvimento de força do corpo superior pelo agachamento. A resposta neuroendócrina oferece uma visão mais sistêmica e menos mecânica do desenvolvimento da força.

A resposta neuroendócrina não tem nada a ver com nossa seleção de exercícios, no entanto. Escolhemos os exercícios que temos devido à sua alavancagem observada em conferir força e capacidade além de suas vantagens mais aparentes ou óbvias, mecânicas ou anatômicas. A resposta neuroendócrina pode explicar a eficácia do nosso programa, no entanto.

Estamos fazendo o ponto importante aqui de que nosso protocolo foi desenvolvido de forma experimental ou empírica. Chamamos isso de modelo de caixa preta. Não sabemos ou nos importamos

tanto com o que acontece lá dentro, estamos de olho apenas nas entradas e saídas, treinos e resultados. Essa abordagem nos manteve uma geração ou duas à frente da programação baseada em teoria. Especialistas que oferecem programas de fitness, nutrição ou saúde que alegam ser destilados de primeiros princípios em vez de prática clínica estão enganando aqueles que os ouvem e, muitas vezes, a si mesmos também.

O conceito de resposta neuroendócrina fornece uma teoria sobre como e por que não apenas um exercício, mas todo um regime pode conter vantagens bioquímicas distintas e poderosas. É nossa suspeita que todo o repertório de movimentos do CrossFit e até mesmo os próprios treinos, provocam uma poderosa resposta neuroendócrina. Estamos aguardando que algum professor prove isso.

Até lá, vamos examinar como misturamos os movimentos funcionais para obter vantagens distintas e então explorar essas vantagens.

Sobre a potência dos exercícios funcionais, dizemos: "A magia está nos movimentos", mas nossa linha sobre programação maximamente eficaz é: "A arte está na mistura".

A aptidão que o CrossFit defende e desenvolve é ampla, geral e inclusiva. Nossa especialidade é não se especializar. Combate, sobrevivência, muitos esportes e a vida recompensam esse tipo de aptidão e, em média, punem o especialista.

Na prática, isso incentiva o atleta a desinvestir em qualquer noção fixa de séries, períodos de descanso, repetições, exercícios, ordem de exercícios, rotinas, periodização, etc. A natureza frequentemente fornece desafios em grande parte imprevisíveis; treinamos para isso esforçando-nos para manter o estímulo de treinamento amplo e constantemente variado.

Queremos desenvolver a capacidade de desempenho de elite em qualquer combinação de movimento funcional em uma ampla gama de desafios ou demandas. (Veja "O que é Aptidão?" CFJ Edição 2.)

Introduzindo a ideia do "par funcional" e usando um modelo de design simples, mostramos como é simples e ao mesmo tempo quanta arte pode haver na criação dos treinos de CrossFit.

A "par funcional" é um emparelhamento de dois exercícios funcionais. Ponto final. Os mais intrigantes, e talvez eficazes, são aqueles compostos por um movimento clássico de levantamento de peso ou treinamento de peso emparelhado com um movimento clássico de ginástica ou calistênico. Os melhores pares são monstros de corpo inteiro como thrusters e flexões de braço ou levantamentos terra e flexões de cabeça para baixo.

Pares funcionais fazem treinos perfeitos de CrossFit quando usados como circuitos cronometrados, onde o atleta tenta completar um número predeterminado de rodadas no menor tempo possível (prioridade de tarefa) ou trabalha para completar o máximo de rodadas possível em um período de tempo predeterminado (prioridade de tempo).

Geralmente, os pares de prioridade de tarefa vão de 3-5 rodadas e os pares de prioridade de tempo não mais do que 20 minutos, mas qualquer coisa é possível e está em jogo. Esses treinos duram entre 3-20 minutos e provavelmente em média 15. Uma hora incluindo aquecimento, relaxamento e alongamento é suficiente.

Os treinos podem ser realizados com uma intensidade incrível, e devem ser, de forma que no dia seguinte é necessário algum descanso ou pelo menos uma mudança de ritmo. Para nosso modelo simples, chamaremos esses dias de "dias de foco".

Um dia de foco seria idealmente passado de uma das três maneiras. A primeira seria um esforço de longa distância, ou seja, bicicleta, corrida, natação ou remo por um longo período. A segunda seria focar no desenvolvimento de uma habilidade de ginástica, por exemplo, pressa para a posição de cabeça para baixo, pirueta, salto mortal para trás. A terceira maneira seria focar em esforços de uma única repetição de um levantamento básico ou, talvez, concentrar-se na técnica, como nos levantamentos olímpicos. Este é um ótimo dia para trabalhar em corrigir falhas na sua armadura de aptidão.

Após o dia de foco, há outro par funcional e o quarto dia é um dia de descanso. Assim, um único

continua na página... 5

O que é CrossFit?

Editor

Robb Wolf | Treinador de CrossFit, fundador da CrossFit Norcal

Regimes construídos a partir de exercícios funcionais de alta intensidade e estrutura constantemente variada -

Produzir uma adaptação cardiorrespiratória superior

São essenciais para a boa forma e a saúde

Saúde e Fitness, embora difíceis de definir com precisão, partilham muitos atributos interligados. Entre elas estão: resposta imunológica adequada, sensibilidade à insulina, aquisição e manutenção de massa muscular magra, capacidade de lidar com estressores agudos, manutenção da elasticidade física, emocional e intelectual e as dez habilidades físicas gerais definidas pela Lei 10/2002. Diário CrossFit.

O CrossFit, através da aplicação de movimentos funcionais realizados com alto rendimento metabólico, atinge um grau incomparável de saúde e condicionamento físico. Isto pode parecer uma afirmação ousada até que se considere como as melhores mentes da paleo-antropologia, ciência do esporte e genética humana estão abordando o tema:

<http://www.thepaleodiet.com/articles/Int%20J%20Sport%20Article.pdf>

<http://j.p.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Constituem a reabilitação mais eficaz de lesões -

A reabilitação pode ser vista como um continuum que abrange os estados de pré-reabilitação até a recuperação. A pré-habilitação inclui padrões de recrutamento motor biomecanicamente sólidos criados na execução de movimentos funcionais. Os movimentos não funcionais, pela sua natureza, são patogênicos na medida em que criam desequilíbrio muscular e recrutamento motor defeituoso e comprometem a integridade articular. A pré-reabilitação também é caracterizada pela renovação de biomoléculas nos músculos, tendões, ligamentos ósseos, cartilagens, etc. Esta renovação facilita o crescimento e a reparação e é otimizada, não por coincidência, quando os parâmetros de saúde e aptidão (estado hormonal, função imunológica) são também otimizados.

A recuperação de uma condição patológica que pode incluir danos nos tecidos, perda da função neuromuscular adequada, imunidade comprometida e resposta ao estresse não é qualitativamente diferente da pré-habilitação. Se movimentos funcionais forem utilizados, o maior potencial de recuperação poderá ser alcançado. Movimentos não funcionais criam potenciais de recuperação menores e promoverão mais patologias.

Compreendem os únicos protocolos verdadeiramente seguros - por sua própria natureza

Os movimentos funcionais apoiam e protegem a integridade das articulações e dos tecidos em qualquer parâmetro de carga através da eficiência biomecânica E de padrões sonoros de recrutamento motor.

Movimentos não funcionais não proporcionam esse benefício e, conseqüentemente, são inseguros.

Provocar uma resposta neuroendócrina desordenada -

A resposta neuroendócrina, como o nome indica, tem um componente neurológico e hormonal. O componente hormonal é caracterizado por aumento de hGH circulante livre, fator de crescimento semelhante à insulina e testosterona, bem como aspectos de resposta cortical adrenal aguda. Metabolicamente, isso se traduz em melhor reparo tecidual e melhor retenção de nitrogênio. O componente neurológico parece melhorar a eficiência na junção neuromuscular e provavelmente melhora a codificação da taxa e os padrões de recrutamento. Somente movimentos multiarticulares funcionais, como os encontrados na ginástica, no arremesso, no levantamento olímpico e na corrida, provocam uma resposta neuroendócrina de magnitude apreciável.

São singularmente únicos no desenvolvimento da força central -

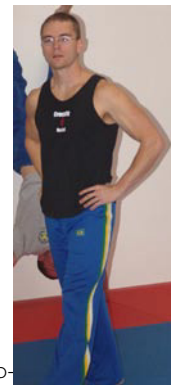
Do ponto de vista funcional, a força central e a estabilidade da linha média são talvez melhor descritas do que definidas. A verdadeira força central envolve a transferência de forças significativas através da musculatura do tronco. Isto pode envolver rotação como socos, chutes e arremessos ou manutenção de um tronco rígido nos levantamentos olímpicos, saltos lineares, saltos e saltos. Indivíduos que desenvolvem a força central para um bom desempenho nesses movimentos normalmente consideram supérflua qualquer quantidade de flexões com bola suíça ou outros movimentos de baixa qualidade. É evidente que nenhum movimento de baixa qualidade se traduzirá em funcionalidade.

Proporcione preparação física ou preparo físico geral incomparável -

A preparação física geral (GPP), conforme descrita por Verkoshansky e Bompa, previne lesões, aumenta o limiar de trabalho e é a base pela qual o treino específico do desporto pode ser conduzido em níveis consistentes com o desempenho de elite. Historicamente, o GPP consistiu em corridas de trenó, complexos e exercícios calistênicos com peso corporal realizados em alta intensidade, com melhorias resultantes na resistência aeróbica e anaeróbica, recuperação aprimorada, resposta neuroendócrina acima do normal e hipertrofia acentuada. As principais características do GPP e do CrossFit são funcionalidade, generalidade e intensidade.

A confiança do crossfit em movimentos funcionais da ginástica, levantamento olímpico e corrida misturados de forma aleatória, com grande atenção às demandas do sistema energético, garante o condicionamento físico mais geral e preparado possível.

É importante notar que o GPP é reduzido cuidadosamente antes da competição em arremessadores de elite, levantadores olímpicos, ginastas e outros devido à incapacidade de suportar volumes de treinamento específico do esporte SEM GPP.



O que é CrossFit?

Editor

...continuação da página 3

o ciclo do nosso modelo é assim: Couplet, Focus, Couplet, Off. Este é um regime de três dias com um dia de folga.

Nestes treinos, as repetições, séries, duração do treino, exercícios e combinações de exercícios variam muito, enquanto a intensidade permanece relativamente alta e os movimentos são todos funcionais.

Começamos com uma descrição do CrossFit como “um sistema de força e condicionamento construído em movimentos funcionais constantemente variados, se não aleatórios, executados em alta intensidade”. Nossa amostra de 16 dias se ajusta à descrição.

Atletas com um esporte primário gostariam de concentrar os treinos de CrossFit em torno de sua prática e treinamento esportivo principal, mas não precisariam de trabalho adicional de força e condicionamento. Esta pode ser uma operação delicada, pois os treinos são tão exigentes que pode surgir o espectro do overtraining. Esses exercícios são remédios muito potentes e precisam ser introduzidos com cuidado, especialmente se complementarem um cronograma rigoroso de treinamento atlético.

Atletas que se preparam para seleção de forças especiais, pára-resgate, BUDS ou outro PT militar descobrirão que complementar os treinos CrossFit com alguns treinos estendidos

corrida de longa distância ou natação e treinamento calistênico adicional consistente com as expectativas do programa proporcionarão uma excelente base. Este trabalho adicional seria tratado exatamente como um esporte. Além disso, os dias de foco são perfeitos para testar metas e padrões de seleção.

Invariavelmente, senão sempre, surge a questão do “cardio”. “E o cardio?” é o refrão padrão.

A resposta é simples, mas difícil de acreditar para muitos: o “cardio” está incorporado nos próprios treinos. As adaptações cardiorrespiratórias não se desenvolvem independentemente do exercício e do movimento.

Grande parte das adaptações cardiorrespiratórias são específicas da modalidade de treinamento. O VO2 máximo, o padrão ouro para o condicionamento aeróbico, é bastante específico para o modo em que é desenvolvido. O que descobrimos é que a especificidade é diminuída e o benefício aeróbico de uma atividade é transferível em grande parte na medida em que a atividade em que foi desenvolvida é funcional e representativa da aplicação pretendida.

Isso nos leva a afirmar que correr é uma preparação aeróbica melhor do que andar de bicicleta para combate corpo a corpo, mas propulsores e flexões seriam ainda melhores.

No total, a força do nosso estímulo de treinamento proporciona uma adaptação tão ampla e profunda que não apenas igualamos o desenvolvimento cardiorrespiratório de outros protocolos, mas os superamos prontamente, levando à nossa afirmação de que o CrossFit é um protocolo incomparável para o desenvolvimento da preparação física geral e que nosso sistema é um núcleo ideal para desenvolver capacidades mais especializadas, mas não mais adequadas.

Em “O que é condicionamento físico?” (CFJ Edição 2) explicamos o que achamos que o condicionamento físico deveria ser e o que ele significa para nós. Desde essa edição, há quase dezesseis meses, o CrossFit foi testado repetidamente por muitos dos homens mais durões do mundo, nos ambientes mais difíceis do mundo, e provou ser excepcionalmente eficaz. Algum dia alguém vai fazer um estudo.

Sixteen-day Cycle

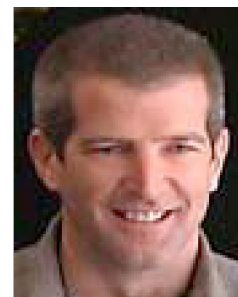
1. Cinco rodadas para o tempo de: Deadlift 185 libras 15 repetições / 10 flexões de pino
2. Corra 5 km para ganhar tempo
3. Quantas rodadas você consegue completar em 20 minutos de: 24” Box Jump X 25 repetições/5 Muscle-ups?
4. desligado
5. How many rounds can you complete in 15 minutes of: Hang squat clean 135 pounds 12 reps/15 Ring dips?
6. 5 séries de 50 abdominais no GHD
7. Cinco rodadas para o tempo de: Propulsores de halteres de 35 libras X 15 repetições (agachamento frontal/pushpress)/12 flexões
8. desligado
9. Five rounds for time of: 60 pound two hand dumbbell swing X 21 reps/Glute-ham developer medicine ball throw sit-up with 12 pound ball X 15
10. Uma série de repetições máximas a cada 12 minutos ou seis séries.
11. Quantas rodadas você consegue completar em 20 minutos de: Corrida 400 metros/Levantamento terra 225 libras X 7 repetições?
12. desligado
13. Sete rodadas para o tempo de: Agachamento frontal com peso corporal 10 repetições/30 pés de subida na corda
14. Pegue nove sets 3-3-2-2-2-1-1-1-1
15. Quantas rodadas você consegue completar em 20 minutos de: Supino 135 libras 10 repetições / 12 flexões “L”?
16. desligado

O que é CrossFit?

Editor

Mark Twight

Alpinista, presidente do Mountain Mobility Group, instrutor do pessoal do SOCOM e da equipe de resgate de reféns do FBI, autor de “Kiss or Kill – Confessions of a Serial Climber” e “Extreme Alpinism: Climbing Light, Fast and High”, fundador da Gym Jones – a Afiliada CrossFit em Salt Lake City.



O texto a seguir foi extraído de várias postagens de Mark no quadro de mensagens www.crossfit.com.

“Você pode falar o quanto quiser sobre estar em boa forma até fazer alguns treinos de CrossFit. E então você perceberá - como eu - que o que você tem feito provavelmente é treinar pontos fortes, raramente trabalhando em pontos fracos e treinar eficiência a tal ponto que os treinos que você faz são menos eficazes do que seriam se você misturou modos de energia, duração e tipos de trabalho.

Você provavelmente sabe algo sobre treinamento específico de escalada por causa de livros como Ex Alp, o livro de Clyde, o livro de Dale e talvez o de Will. Mas nada disso irá prepará-lo para o que está por vir se você fizer o menor esforço para seguir o CrossFit. O treinador me convidou para ir ao QG do CrossFit para um seminário de instrutor. Eu era o cara mais fraco presente, em pelo menos 50% durante todos os treinos que fizemos durante os três dias. Aqueles dias mudaram minha vida. Eu poderia “e se?” meu antigo programa de treinamento e todos os anos que perdi quando pensei que estava em forma, mas não estava nem perto do meu potencial, mas o segredo é seguir em frente quando você sabe que algo melhor está por aí, sem questionar. Não acredito que encontrarei nada melhor do que o CrossFit para desenvolver força, resistência, tolerância ao lactato, resistência (resistência de área local), grupos musculares equilibrados, vias neurológicas eficientes (no contexto do movimento), etc. comecei a brincar com o protocolo de FC em abril passado sem realmente entendê-lo. Melhorei em diversas áreas do condicionamento físico, mas ainda não tinha visto a luz ou meu próprio potencial. Fui ao CFHQ em 1º de dezembro. Desde então, perdi 12 libras, emagreci e estou aproximadamente 25% mais forte em geral, sem efeito negativo significativo na resistência, apesar da curta duração dos nossos treinos (nada mais do que 25 minutos, sendo a norma metade disso ou menos).

Propositalmente, não esquiei ou escalei muito durante todo o inverno (antes disso, escalei apenas 4 dias, ensinando, e esquiei montanhismo uma vez). Só fiz treinos do tipo CF a partir de 1º de novembro. Tenho uma base aeróbica e eficiência de movimento desenvolvida ao longo de muitos anos, mas ainda assim, nunca corri mais de 400m com exceção de um 3k por um WOD específico, nunca remei mais de 30 minutos (e isso em FC muito baixa). Os resultados foram encorajadores; durante os dias de esqui de montanhismo, eu tinha bastante combustível para esforços de resistência, andava de 4 a 6 horas por dia, nunca me sentia pressionado aeróbica, permanecia mentalmente aguçado e me recuperava rapidamente. Os dias de escalada no gelo foram em rotas relativamente fáceis e o único desafio que senti foi (como sempre) a resistência de aderência, que é MUITO específica e apesar do treino em argolas, barra de pull-up gorda, apoios isométricos da barra de agricultor, etc. reeducados” através da prática real do esporte. Mas a resistência à aderência não foi uma parte prevista do teste. Tudo o que me interessava era se o treinamento anaeróbico e de tolerância ao lactato comum ao CrossFit teria influência positiva no esforço aeróbico puro de duração significativa (ou seja, 20 a 40 vezes mais longo do que um treino médio de FC, que ainda é inferior à duração final desejada).) e a resposta é um sonoro “sim”.

Ainda preciso fazer alguns dias de referência de esqui de montanhismo para fazer comparações “exatas” com esforços anteriores (de um a dois anos atrás). Coloquei “exato” entre aspas porque não apenas as condições da neve mudam, mas meu corpo mudou muito depois de fazer CrossFit e comer Zone/Paleo também: estou 13 libras mais leve que nos dois invernos anteriores, o que terá um efeito positivo no VO2 Eficiência máxima e de absorção de O2, posso fazer força (mergulhas e flexões) com mais força agora, o que teria um efeito positivo no poleing em terrenos íngremes ou planos, tenho quadris mais fortes, o que me permite ficar em pé e empurrar com glúteos, etc. ao esquiar em subidas, em vez de me inclinar para a frente e confiar principalmente nos quadríceps. A posição vertical também melhora a eficiência respiratória. Tenho um núcleo muito mais forte e isso aumenta a eficiência de todos os movimentos. Assim, embora os testes não possam produzir uma comparação exata, eles mostram, e espero que testes futuros forneçam resultados semelhantes, que a FC tem benefícios positivos para a resistência e o esforço de resistência de potência. Bons resultados com menos efeitos colaterais destrutivos do que aqueles associados ao treinamento oxidativo de longa distância e lenta.

Certamente ainda não terminei este “teste”, mas estou muito entusiasmado com os resultados até agora. Sendo um cético de coração, fico perguntando: “como isso é possível?” Estou tentando superar mais de 20 anos de programação de treinamento. Meu corpo está bem, mas meu cérebro ainda grita que algo não está certo! É um processo incrível de se passar aos 42 anos.

Anteriormente, treinando para grandes rotas no Alasca, no Himalaia ou nos Alpes, eu passava algum tempo levantando pesos, mas me concentrei principalmente em movimentos que pensei

continued page ... 7

O que é CrossFit?

Editor

...continuação da página 6

relacionados à escalada: os cinco exercícios básicos eram puxadas para baixo (sentado com os joelhos travados sob uma placa para os pesos mais altos), rosca direta (em pé, com barra olímpica), remadas de um braço (curvado, um joelho no banco), leg press (em uma máquina), panturrilhas (em pé, também em uma máquina). Eu estava empurrando e puxando um peso notável para o meu peso corporal. Combinei a sala de musculação com trabalho metabólico em uma bicicleta de estrada, um pouco de skate e esqui e corrida ou esqui em subidas. Em seguida, acumulou longos dias nas montanhas no programa.

Estranhamente, nunca acreditei fortemente na necessidade de muitas horas de base aeróbica. Os cientistas dizem que eu estava errado, mas nunca senti que a falta de preparo físico me levou a falhar em qualquer rota. Havia caras que eu não conseguia acompanhar; é claro, mas isso pode resultar de muitas causas. Nos primeiros anos, meus treinos metabólicos "artificiais" mais longos duravam algumas horas, no máximo. Isso mudou em meados da década de 1980, quando percebi o quão lento a maioria dos caras andava nas montanhas e que talvez sua modalidade de treinamento lento fosse a causa. Eles treinaram com um nível moderado de esforço por longas, longas horas, então nunca souberam o que realmente significava intenso e rápido, nunca conseguiram expressá-lo nas montanhas.

Então comecei a treinar com menor duração de esforços maiores, mas nunca fiquei abaixo de 45-60 minutos durante os treinos metabólicos. Certamente melhorou a tolerância ao ácido láctico e aumentou meu limiar anaeróbico, mas não no mesmo grau que o CrossFit. E acabei me adaptando ao treinamento porque era muito repetitivo, trabalhando os mesmos sistemas de energia da mesma maneira indefinidamente. Nunca me aborreci a ponto de me destreinar, mas percebo o quão eficiente me tornei em determinados tipos de esforço, o que acabou por reduzir o valor do treino.

Agora, com vários meses de CrossFit sob minha pele e muitas conversas com o Coach, reconheço que, embora o condicionamento físico possa nunca ter me causado o fracasso, eu certamente poderia ter alcançado níveis mais elevados e mais amplos de condicionamento físico seguindo um protocolo diferente daquele

Desenvolvi-me sozinho ou com treinadores igualmente tacanhos que achavam que havia uma maneira certa de chegar lá.

Eu gostaria de ter descoberto os anéis como ferramenta há 15 anos. Eu gostaria de ter descoberto a necessidade de uma estabilização eficaz do núcleo e da linha média e aprendido como uma articulação SI fraca estava me custando energia. Eu gostaria de ter mergulhado abaixo da duração metabólica de 45-60 minutos para a área de 20 minutos com intensidade muito maior – mas anos de programação insistiram que isso não fazia sentido.

Estou satisfeito porque, embora pudesse ter feito mais, melhor se meu programa de treinamento tivesse sido diferente naquela época, sou capaz de avançar com algo novo. Um dos meus parceiros se recusa veementemente a seguir em frente porque isso o forçaria a considerar que ele desperdiçou os últimos dez anos em um protocolo menos eficaz... ele está treinando muitas horas em um HR da Zona 1, finalmente começando um dia de intervalo por semana na semana passada. Mal posso esperar para estar com ele e testar os resultados dos nossos diferentes programas de treinamento!"

Manifesto CrossFit:

Regimes construídos a partir de exercícios funcionais de alta intensidade e estrutura constantemente variada -

- Produzir uma adaptação cardiorrespiratória superior
- São essenciais para a boa forma e a saúde
- Constituem a reabilitação mais eficaz de lesões
- Inclui os únicos protocolos verdadeiramente seguros
- Provocar uma resposta neuroendócrina desordenada
- São singularmente únicos no desenvolvimento da força central
- Proporcione preparação física ou condicionamento físico geral incomparável

the CrossFit JOURNAL

O CrossFit Journal é uma revista distribuída eletronicamente (e-zine enviada por e-mail) publicada mensalmente por www.crossfit.com que narra um método comprovado para alcançar um condicionamento físico de elite.

Para obter informações de assinatura, acesse a CrossFit Store em:

<http://www.crossfit.com/cf-info/store.html>

ou envie um cheque ou ordem de pagamento no valor de US\$ 25 para:

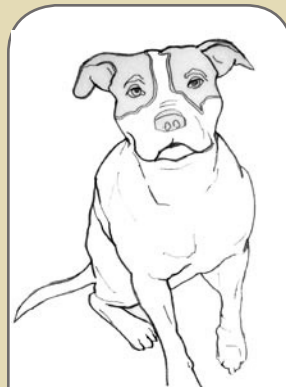
**CrossFit P.O.
Box 2769 Aptos
CA 95001**

Por favor inclua seu nome, endereço

email address.

Se você tiver alguma dúvida ou comentário, envie-os para feedback@crossfit.com.

Sua contribuição será muito apreciada e todos os e-mails serão respondidos.



www.crossfit.com

PLANO DE REFEIÇÕES





Publicado originalmente em maio de 2004.

Nossa recomendação de "comer carne e vegetais, nozes e sementes, um pouco de fruta, pouco amido e nada de açúcar" é adequada para prevenir doenças relacionadas à dieta, mas é necessário um plano mais preciso para otimizar o desempenho físico.

Uma dieta bem ajustada aumenta a energia, o bem-estar e a clareza mental, enquanto reduz a gordura e aumenta a massa muscular. Quando bem planejada, a dieta certa pode melhorar todos os indicadores importantes de saúde.

A dieta é crucial para otimizar a função humana, e nossa experiência clínica nos faz acreditar que a dieta da Zona de Barry Sears está muito próxima da nutrição ideal.

Os melhores atletas de CrossFit seguem a dieta da Zona. Quando nossos atletas de nível intermediário seguem rigorosamente os parâmetros da Zona, geralmente se tornam rapidamente os melhores. Parece que a dieta da Zona acelera e amplifica os efeitos do regime de CrossFit.

Infelizmente, o benefício completo da dieta da Zona está principalmente limitado àqueles que, pelo menos inicialmente, pesam e medem seus alimentos.

Durante uma década, experimentamos com estratégias de tamanho e porções que evitam balanças e colheres de medir, apenas para concluir que as variações naturais na ingestão calórica e na composição de macronutrientes sem medição são maiores do que a precisão necessária para passar de um bom desempenho para um excelente. A vida seria muito mais fácil para nós se não fosse assim!

Os planos de refeições e o quadro de blocos (nas páginas seguintes) têm sido nossa abordagem mais rápida para alcançar o melhor desempenho e saúde ideal dos atletas.

Mesmo descartando qualquer conteúdo teórico ou técnico, esta porta para uma boa nutrição ainda requer alguma aritmética básica e pesar e medir porções durante as primeiras semanas.

Muitos atletas, após supostamente lerem o livro de Sears "Enter the Zone", ainda perguntam: "O que devo jantar?" Eles recebem planos de refeições e quadros de blocos. Podemos tornar a Zona mais complicada ou mais simples, mas não mais eficaz. Encorajamos todos a pesar e medir porções por algumas semanas porque vale muito a pena, não porque seja divertido. Se você escolher "adivinhar" as porções, terá o resultado dos melhores atletas de CrossFit apenas se e quando tiver sorte.

Em algumas semanas pesando e medindo, você terá desenvolvido uma habilidade surpreendente para estimar a massa de

porções comuns de alimentos, mas, mais importante, terá formado uma percepção visual aguçada de suas necessidades nutricionais. Esta é uma consciência profunda.

No esquema da Zona, toda a humanidade calcula refeições de 2, 3, 4 ou 5 blocos no café da manhã, almoço e jantar, com lanches de 1 ou 2 blocos entre o almoço e o jantar e novamente entre o jantar e a hora de dormir. Simplificamos o processo para determinar qual tamanho de refeição e lanche se ajusta melhor às suas necessidades. Assumimos que você é um atleta de CrossFit; ou seja, ativo.

Ser um "4-blocos", por exemplo, significa que você come três refeições por dia, onde cada refeição é composta por 4 blocos de proteína, 4 blocos de carboidrato e 4 blocos de gordura. Se você é uma pessoa de tamanho médio "pequeno" ou "grande" determinará se precisará de lanches de 1 ou 2 blocos duas vezes ao dia.

Os planos de refeições que fornecemos são exemplos de refeições de 2, 3, 4 ou 5 blocos, e o quadro de blocos fornece quantidades de alimentos comuns equivalentes a 1 bloco de proteína, carboidrato ou gordura.

Uma vez que você determine que precisa, por exemplo, de refeições de 4 blocos, é simples usar o quadro de blocos e selecionar quatro vezes algo da lista de proteínas, quatro vezes algo da lista de carboidratos e quatro vezes algo da lista de gorduras em cada refeição.

Os lanches de um bloco são escolhidos do quadro de blocos como um único lanche de proteína, carboidratos e gorduras, enquanto os lanches de 2 blocos são compostos, naturalmente, do dobro de algo da lista de carboidratos combinado com o dobro de algo da lista de proteínas e o dobro de algo das gorduras.

Cada refeição, cada lanche, deve conter blocos equivalentes de proteína, carboidrato e gordura.

Se a fonte de proteína estiver especificamente rotulada como "sem gordura", então dobre os blocos de gordura usuais para essa refeição. Leia "Enter the Zone" para aprender por que.

Para aqueles que comem de acordo com os parâmetros da Zona, a gordura corporal se reduz rapidamente. Quando nossos homens caem abaixo de 10% de gordura corporal e começam a se aproximar de 5%, aumentamos a ingestão de gordura. A maioria dos nossos melhores atletas termina com X blocos de proteína, X blocos de carboidrato e 4X ou 5X blocos de gordura. Aprenda a modular a ingestão de gordura para alcançar um nível de magreza que otimize o desempenho.

A dieta da Zona não proíbe nem exige nenhum alimento em particular. Ela pode acomodar paleo ou vegano, orgânico ou kosher, fast food ou alta culinária, enquanto oferece os benefícios de uma nutrição de alto desempenho.



O que é um bloco?

Um bloco é uma unidade de medida usada para simplificar a preparação de refeições equilibradas.

- 7 g de proteína = 1 bloco de proteína
- 9 g de carboidratos = 1 bloco de carboidratos
- 1,5 g de gordura = 1 bloco de gordura

(Isso assume que há aproximadamente 1,5 g de gordura em cada bloco de proteína, então a quantidade total de gordura necessária por refeição de 1 bloco é de 3 g.)

Quando uma refeição é composta de blocos iguais de proteína, carboidratos e gordura, 40% das calorias vêm dos carboidratos, 30% das proteínas e 30% das gorduras.

As páginas seguintes contêm alimentos comuns em suas categorias de macronutrientes (proteínas, carboidratos ou gorduras), junto com uma conversão de medidas para blocos.

Esta tabela de blocos é uma ferramenta prática para preparar refeições equilibradas. Basta escolher 1 item da lista de proteínas, 1 da lista de carboidratos e 1 da lista de gorduras para compor uma refeição de 1 bloco. Ou escolha 2 itens de cada coluna para fazer uma refeição de 2 blocos, e assim por diante.

Aqui está um exemplo de refeição de 4 blocos:

- 4 oz. de peito de frango
- 1 alcachofra
- 1 xícara de legumes no vapor com 24 amendoins triturados
- 1 maçã em fatias

Esta refeição contém 28 g de proteína, 36 g de carboidratos e 12 g de gordura. No entanto, é mais fácil pensar nela como uma refeição de 4 blocos.

Prescrição de blocos baseada em sexo e tipo de corpo

Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Lanche	Total de Blocos	Tipo de Corpo
2	2	2	2	2	10	Mulher pequena
3	3	1	3	1	11	Mulher média
3	3	2	3	2	13	Mulher grande
4	4	1	4	1	14	Mulher atlética e musculosa
4	4	2	4	2	16	Homem pequeno
5	5	1	5	1	17	Homem médio
5	5	2	5	2	19	Homem grande
4	4	4	4	4	20	Homem extra grande
5	5	3	5	3	21	Pessoa com dificuldade de ganho
5	5	4	5	4	23	Pessoa de difícil ganho grande
5	5	5	5	5	25	Homem atlético e musculoso

Dia de exemplo | Requisitos de blocos para homem pequeno (16 blocos)

	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Lanche
Proteína	4	4	2	4	2
Carboidrato	4	4	2	4	2
Gordura	4	4	2	4	2

Tabela de Blocos para Proteínas, Gorduras e Carboidratos Favoráveis

Proteína (Cozida)			
carne bovina	1 oz.	presunto	1 oz.
lula	1½ oz.	cordeiro	1 oz.
bacon canadense	1 oz.	lagosta	1½ oz.
atum enlatado	1 oz.	porco	1 oz.
bagre	1½ oz.	proteína em pó	1 oz.
queijo	1 oz.	ricota	2 oz.
peito de frango	1 oz.	salmão	1½ oz.
amêijoas	1½ oz.	sardinhas	1 oz.
carne enlatada	1 oz.	vieiras	1½ oz.
queijo cottage	¼ xícara	seitan	1 oz.
carne de caranguejo	1½ oz.	camarão	1½ oz.
embutidos	1½ oz.	tofu suave	3 oz.
pato	1½ oz.	queijo de soja	1 oz.
substituto de ovo	¼ oz.	hambúrgueres de soja	½ hambúrguer
claras de ovo	2 grandes	salsicha de soja	2 linguças
queijo feta	1½ oz.	spirulina (seca)	½ oz.
tofu firme	2 oz.	peixe-espada	1½ oz.
linguado	1½ oz.	filé de atum	1½ oz.
carne moída de boi	1½ oz.	peito de peru	1 oz.
cordeiro moído	1½ oz.	vitela	1 oz.
porco moído	1½ oz.	ovo inteiro	1 grande
peru moído	1½ oz.		

Carboidrato Favorável (Cru)			
brotos de alfafa	7½ xícaras	alface romana	6 xícaras
maçã	½	lima	1
purê de maçã	3/8 xícara	cogumelos	3 xícaras
damascos	3 pequenos	nectarina	½
brotos de feijão	3 xícaras	cebola	2/3 xícara
amoras	½ xícara	laranja	½
mirtilos	½ xícara	pêssego	1
brócolis	2 xícaras	pera	½
repolho	2¼ xícaras	pimentões	1¼ xícara
melão cantalupo	¼	abacaxi	½ xícara
cenoura	1 grande	ameixa	1
couve-flor	2 xícaras	rabanetes	2 xícaras
aipo	2 xícaras	framboesas	2/3 xícara
cerejas	7	molho	½ xícara
pepino	1 (23 cm)	ervilhas-tortas	¾ xícara
coquetel de frutas	1/3 xícara	espinafre	4 xícaras
toranja	½	morangos	1 xícara
uvas	½ xícara	tangerina	1
melão	½	tomate	1 xícara
kiwi	1	melancia	½ xícara
limão	1	abobrinha	3 xícaras
alface americana	1 cabeça		

Carboidrato Favorável (Cozido)			
alcachofra	1 pequeno	couve	1¼ xícara
aspargos	12 aspargos	feijão vermelho	¼ xícara
folhas de beterraba	1¼ xícara	alho-poró	1 xícara
feijão preto	¼ xícara	lentilhas	¼ xícara
acelga chinesa	3 xícaras	aveia	⅓ xícara
brócolis	1¼ xícara	quiabo	¾ xícara
couve de Bruxelas	¾ xícara	cebola	½ xícara
repolho	1⅓ xícara	chucrute	1 xícara
couve-flor	1¼ xícara	abóbora espaguete	1 xícara
grão-de-bico	¼ xícara	espinafre	1⅓ xícara
couve	1¼ xícara	acelga	1¼ xícara
picles	3 (7,6 cm)	molho de tomate	½ xícara
berinjela	1½ xícara	tomates	¾ xícara
favas	⅓ xícara	abóbora amarela	1¼ xícara
vagem	1 xícara	abobrinha	1⅓ xícara

Itens Combinados*			
leite	1 xícara	tempeh	1½ oz.
leite de soja	1 xícara	iogurte (natural)	½ xícara
soja	¼ xícara		

Gordura			
amêndoas	~3	azeite de oliva	⅓ colher de chá
abacate	1 colher de sopa	azeitonas	~ 5
pedaços de bacon		2½ colheres de chá de manteiga de amendoim	½ colher de chá
manteiga	⅓ colher de chá	óleo de amendoim	⅓ colher de chá
óleo de canola	⅓ colher de chá	amendoins	~ 6
castanhas de caju	~3	molho para salada	½ colher de sopa
óleo de coco	⅓ colher de chá	óleo de gergelim	⅓ colher de chá
cream cheese	1 colher de chá	creme azedo	1 colher de chá
creme de leite	½ colher de chá	sementes de girassol	¼ colher de chá
guacamole	½ colher de sopa	tahine	⅓ colher de chá
meio a meio	1 colher de sopa	molho tártaro	½ colher de chá
banha	⅓ colher de chá	gordura vegetal	⅓ colher de chá
nozes de macadâmia	~1	óleo vegetal	⅓ colher de chá
maionese light	1 colher de chá	nozes (picadas)	1 colher de chá
maionese	⅓ colher de chá		

***Nota: os itens combinados contêm 1 bloco de proteína e 1 bloco de carboidrato**

Tabela de bloqueio para carboidratos desfavoráveis*

Vegetais			
abóbora	3/8 taza	ervilhas	1/3 taza
feijão cozido	1/8 taza	Feijão carioca	¼ taza
beterraba	½ taza	batata, assada	1/3 taza
ervilhas de olhos	¼ taza	batata, cozida	1/3 taza
pretos	1/3 taza	batata, purê	1/5 taza
abóbora	½ taza	batata doce,	¼ taza
cenouras cozidas	¼ taza	batata horneada	1/3 (5 in.)
batatas fritas	5		
abóbora	2/3 taza	batata doce, purê	1/5 taza
feijão-de-lima	¼ taza	nabo	¾ taza
pastinaga	1/3 (9 in.)		

*Nota: Ao preparar refeições com carboidratos “desfavoráveis”, a quantidade torna-se crítica.

Fruta			
plátano	1/3 (9 in.)	kumquat	3
arándanos	¼ taza	mangoa	1/3 taza
salsa de arándanos	4 cucharaditas	papaya	2/3 taza
dátiles	1	ciruelas pasas	2
higos	¾	pasas	1 cucharada
guayaba	½ taza		

Suco e Fruta			
jogo de manzana	1/3 taza	jugo de limón	1/3 taza
jugo de arándano	¼ taza	jugo de naranja	3/8 taza
ponche de frutas	¼ taza	jugo de piña	¼ taza
jugo de uva jugo	¼ taza	jugo de tomate	¾ taza
de toronja	3/8 taza		

Grãos e pães			
bagel	¼	tostada melba	½ oz.
cebada	1 cucharada	muffins	¼
bizcocho	¼	fideos	¼ taza
pan	½ rebanada	panqueque	½ (4 in.)
migas de pan	½ oz.	pasta cocida	¼ taza
colín	1	pasta alta en proteína	1/3 taza
trigo sarraceno	½ oz.		
trigo bulgur	½ oz.	pan pita	¼
cereal	½ oz.	palomitas de maíz	2 tazas
pan de maíz	1 pulgada cuadrada	arroz	3 cucharadas
almidón de maíz	4 cucharaditas	pastel de arroz	1
croissant	¼	bollo (cena)	½
picatoste	½ oz.	bollo (hamburguesa, perrito caliente)	¼
donut	¼	concha de taco	1
muffin inglés	¼	tortilla (maíz)	1 (6 in.)
harina	1 ½ cucharadita	tortilla (harina)	½ (6 in.)
granola	½ oz.	fideos udon	3 cucharadas
sémola	1/3 taza	gofre	½
avena instantánea	1/3 taza		

Condimentos			
salsa barbacoa	2 cucharadas	jarabe de arce	2 cucharaditas
azúcar moreno	1 ½ cucharadita	melaza	2 cucharaditas
ketchup	2 cucharadas	pepinillo (dulce)	6 rebanadas
salsa cóctel	2 cucharadas	salsa de ciruela	1 ½ cucharada
azúcar glas	1 cucharada	relish (dulce)	4 cucharaditas
azúcar granulada	2 cucharaditas	salsa de carne	2 cucharadas
miel	½ cucharada	salsa teriyaki	1 ½ cucharada
mermelada	2 cucharaditas		

Álcool			
cerveza	8 oz.	vinho	4 oz.
licor	1 oz.		

Aperitivos			
barra de chocolate	½ oz.	papas fritas	½ taza
chips de maíz	½ oz.	pretzels	½ oz.
galletas graham	1 ½	galletas saladas	4
helado	1/4 taza	totopos	½ oz.

Exemplos de Comidas e Lanches da Zona | Menus de 2 Blocos

Café da manhã			Jantar		
Quesadilla para o café da manhã 1 tortilla de milho ¼ xícara de feijão preto 1 ovo (mexido ou frito) 1 oz. de queijo 2 colheres de sopa de abacate	Salada de frutas ½ xícara de queijo cottage Misturado com ¼ melão em cubos ½ xícara de morangos ¼ xícara de uvas Polvilhado com 6 amêndoas picadas	Aveia 1/3 xícara de aveia cozida (um pouco líquida) ½ xícara de uvas ¼ xícara de ricota 2 colheres de chá de nozes, picadas 1 cda. de proteína em pó Temperar com extrato de baunilha e canela	Peixe fresco 3 oz. de peixe fresco, grelhado 1 1/3 xícara de abobrinha (cozida), com ervas Servido com uma grande salada com 1 colher de molho a gosto	Ensopado de carne Refogar: 2/3 colher de chá de azeite 1/3 xícara de cebola (crua), picada, 5/8 pimentão verde (cru), picado ~4 oz. de carne bovina (crua), em cubos Adicionar: 1 ½ xícara de cogumelos (crus), picados ¼ xícara de molho de tomate Temperado com alho, molho inglês, sal e pimenta	Chili (Para 3 pessoas) Refogar: 1/3 xícara de cebola (crua), picada 5/8 xícara de pimentão verde (cru), picado, com alho, cominho, pimenta em pó e pimentões vermelhos triturados Adicionar: 9 oz. de carne moída, dourada 1 xícara de molho de tomate ½ xícara de feijão preto ¼ xícara de feijão vermelho 30 azeitonas, picadas Adicionar coentro fresco a gosto
Sanduiche de café da manhã ½ pão pita 1 ovo (mexido ou frito) 1 oz. de queijo Acompanhado de 2 nozes de macadâmia	Vitamina Misture juntos: 1 xícara de leite 1 colher de proteína em pó, 1 xícara de morangos congelados, 6 castanhas de caju	Café da Manhã Fácil ½ melão, em cubos, ½ xícara de queijo cottage, 6 amêndoas	Peru com legumes 2 oz. de peito de peru, assado 1 ¼ xícara de couve, picada e no vapor Refogar alho e pimentões vermelhos triturados em 2/3 colher de chá de azeite, adicionar a couve no vapor e misturar. Acompanhar com 1 pêssego fatiado	Jantar Fácil de Frango 2 oz. de peito de frango, assado 1 laranja 2 nozes de macadâmia	

Almoço			
Sanduiche de atum 2 oz. de atum enlatado 2 colheres de chá de maionese leve 1 fatia de pão	Sanduiche de charcutaria 1 fatia de pão 3 oz. de frios fatiados 2 colheres de sopa de abacate	Salada de frango grelhado 2 oz. de frango grelhado 2 xícaras de alface ¼ xícara de tomate, picado ¼ pepino, picado ¼ xícara de pimentão verde (cru), picado ¼ xícara de feijão preto 2 colheres de sopa de abacate	
Tacos 1 tortilla de milho 3 oz. de carne moída temperada ½ xícara de tomate em cubos 1/3 xícara de cebola (crua), picada Alface (como enfeite), picada 10 azeitonas, picadas Servido com Tabasco a gosto	Quesadilla 1 tortilla de milho, 2 oz. de queijo 2 colheres de sopa de guacamole Jalapeños e salsa como enfeite Servido com ½ laranja	Almoço fácil 3 oz. de carne de frios 1 maçã 2 nozes de macadâmia	

Café da manhã				
Quesadilla para o café da manhã 1 tortilla de milho ¼xícara de feijão preto 1/3 xícara de cebola (crua), picada 5/8 xícara de pimentão verde (cru picado), 2 ovos (mexidos ou fritos) 1 oz. de queijo 3 colheres de sopa de abacate	Sanduíche de café da manhã ½ pão pita 1 ovo (mexido ou frito) 1 oz. de queijo 1 oz. de presunto fatiado Acompanhar com ½ maçã e 3 nozes de macadâmia Bife com ovos 2 oz. de bife grelhado 1 ovo frito 1 fatia de torrada com 1 colher de chá de manteiga ¼ melão em cubos	Salada de frutas ¾ xícara de queijo cottage 1/4 melão cantalupo em cubos 1 xícara de morangos ½ xícara de uvas Polvilhar com 9 amêndoas picadas Café da Manhã Fácil ¾ melão em cubos ¾ xícara de queijo cottage 9 amêndoas	Vitamina Misture juntos: 1 xícara de leite 2 colheres de sopa de proteína em pó 1 xícara de morangos congelados ½ xícara de mirtilos congelados 9 castanhas de caju	Aveia 2/3 xícara de aveia cozida (um pouco líquida) ½ xícara de uvas ½ xícara de queijo cottage 3 colheres de chá de nozes picadas 1 colher de sopa de proteína em pó Temperar com extrato de baunilha e canela

Almoço		
Sanduíche de atum 3 oz. de atum enlatado 3 colheres de chá de maionese light 1 fatia de pão Servir com ½ maçã Tacos 2 tortillas de milho 3 oz. de carne moída temperada 1 oz. de queijo ralado ½ xícara de tomate em cubos 2/3 xícara de cebola (crua), picada Alface (para decorar), picada Acompanhar com Tabasco a gosto 15 azeitonas, picadas	Sanduíche de charcutaria 1 fatia de pão 3 oz. de frios fatiados 1 oz. de queijo 3 colheres de sopa de abacate Servir com ½ maçã Quesadilla 1 tortilla de milho 3 oz. de queijo 3 colheres de sopa de guacamole Jalapeños e salsa como enfeite Servir com 1 laranja	Salada de frango grelhado 3 oz. de frango grelhado 2 xícaras de alface 1/4 xícara de tomate picado ¼ pepino picado 1/4 xícara de pimentão verde (cru), picado 1/4 xícara de feijão preto 1/4 xícara de feijão vermelho 3 colheres de sopa de abacate Almoço fácil 3 oz. de frios 1 oz. de queijo fatiado 1½ maçãs 3 nozes de macadâmia



Jantar		
Peixe fresco 4½ oz. de peixe fresco grelhado 1 1/3 xícara de abobrinha (cozida), com ervas Acompanhar com uma grande salada com 1½ colheres de sopa de molho para salada à escolha 1 xícara de morangos Peru com legumes 3 oz. de peito de peru assado 2½ xícaras de couve picada e no vapor ½ xícara de molho de tomate Tempere com alho, molho Worcestershire, sal e pimenta Acompanhar com 1 pêssego fatiado	Ensopado de carne Refogar: 1 colher de chá de azeite 1/3 xícara de cebola (crua), picada 5/8 pimentão verde (cru), picado ~6 oz. de carne bovina (crua), em cubos 1½ xícara de abobrinha (crua), picada 1½ xícara de cogumelos (crus), picados Refogue alho e pimentões vermelhos triturados em 1 colher de chá de azeite, adicione a couve no vapor e misture	Chili (Para 3 pessoas) Refogar: 2/3 xícara de cebola (crua), picada 1¼ xícara de pimentão verde (cru), picado em alho, cominho, pimenta em pó e pimentões vermelhos triturados Adicione: 13.5 oz. de carne moída, dourada 1 xícara de molho de tomate ¾ xícara de feijão preto ½ xícara de feijão vermelho 45 azeitonas, picadas Adicionar coentro fresco a gosto Jantar fácil 3 oz. de peito de frango assado 1½ laranjas 3 nozes de macadâmia

Exemplos de Refeições e Lanches Zone | Menus de 4 Blocos

Café da manhã		
Quesadilla para o café da manhã 1 tortilla de milho 1/2 xícara de feijão preto 1/3 xícara de cebola (crua), picada 5/8 pimentão verde (cru), 2 ovos (mexidos ou fritos) 2 oz. de queijo 4 colheres de sopa de abacate	Bife com ovos 3 oz. de bife grelhado 1 ovo frito 1 fatia de pão com 1 1/3 colheres de chá de manteiga 1/2 melão cantalupo, em cubos Salada de frutas 1 xícara de queijo cottage 2 melão cantalupo, em cubos 1 xícara de morangos 3 xícara de uvas Polvilhado com 12 amêndoas picadas Café da Manhã Fácil 1 melão cantalupo, em cubos 1 xícara de queijo cottage 2 amêndoas	Vitamina Misture: 2 xícaras de leite 2 colheres de sopa de proteína em pó 1 xícara de morangos congelados 1/2 xícara de mirtilos congelados 12 castanhas de caju Aveia 1 xícara de aveia cozida (ligeiramente aquosa) 1/2 xícara de uvas 3/4 xícara de queijo cottage 4 colheres de chá de nozes, picadas 1 cda. de proteína em pó Temperar com extrato de baunilha e canela

Almoço		
Sanduíche de atum 4oz. de atum enlatado 4 colheres de chá de maionese light 1 fatia de pão Acompanhar com 1 maçã Tacos 2 tortillas de milho 4½ oz. de carne moída temperada 1 oz. de queijo, ralado xícara de tomate, em cubos 1/3 xícara de cebola (crua), picada Alface (como enfeite), picada 20 azeitonas, picadas Servir com Tabasco a gosto Servir com ½ maçã	Sanduíche de charcutaria 2 fatias de pão 4½ oz. de carne de frios em fatias 1 oz. de queijo 2 colher de sopa de abacate Quesadilla 2 tortillas de milho 4 oz. de queijo 4 colheres de sopa de guacamole Jalapeños e salsa como enfeite Servir com 1 laranja	Salada de frango grelhado 4 oz. de frango grelhado 2 xícaras de alface ¼ xícara de tomate, picado ¼ pepino, picado ¼ xícara de pimentão verde (cru), picado ½ xícara de feijão preto ¼ xícara de feijão vermelho 4 colheres de sopa de abacate Almoço fácil 4½ oz. de carne fria 1 oz. de queijo 1 maçã 1 toranja 4 nozes de macadâmia

Jantar				
Peixe fresco 6 oz. de peixe fresco, grelhado 1 1/3 xícara de abobrinha (cozida), com ervas Servir com uma grande salada com 2 colheres de sopa de molho a gosto 2 xícaras de morangos Enopado de Carne Refogar:	1/3 colher de chá de azeite 1/3 xícara de cebola (crua), picada 5/8 pimentão verde (cru), ~8 oz. de carne bovina (crua), em cubos Adicionar: 1½ xícara de abobrinha (crua), picada 1½ xícara de cogumelos (crus), picados 1 xícara de molho de tomate Temperar com alho, molho inglês, sal e pimenta Servir com 1 xícara de morangos	Chili (Para 3 pessoas) Refogar: 2/3 xícara de cebola (crua), picada, 1¼ xícara de pimentão verde (cru), picado com alho, cominho, pimenta em pó e pimentas vermelhas trituradas Adicionar: 18 oz. de carne moída, dourada 2 xícaras de molho de tomate ¾ xícara de feijão preto ¾ xícara de feijão vermelho 60 azeitonas, picadas Adicionar coentro fresco a gosto	Peru com legumes 4 oz. de peito de peru, assado 2½ xícaras de couve, picada e no vapor Refogar alho e pimentas vermelhas trituradas em 1 1/3 colher de chá de azeite de oliva, adicionar couve e misturar Servir com 2 pêssegos, fatiados	Jantar fácil 4 oz. de peito de frango, assado 2 laranjas 4 nozes de macadâmia



Exemplos de refeições e lanches da Zona | Cardápios de 5 blocos

Café da manhã			
Quesadilla para o café da manhã 2 tortillas de milho ½ xícara de feijão preto, 1/3 xícara de cebola (crua), picada 5/8 xícara de pimentão verde (cru), picado 3 ovos (mexidos ou fritos) 2 oz. de queijo 5 colheres de abacate	Bife com ovos 3 oz. de bife grelhado 2 ovos fritos 1 fatia de pão com 12/3 colheres de chá de ¾ de melão, em cubos	Vitamina Misture juntos: 2 xícaras de leite 3 colheres de proteína em pó, 2 xícaras de morangos congelados ½ xícara de mirtilos congelados 15 castanhas de caju	Café da manhã fácil, 1¼ melão, em cubos, 1¼ xícara de ricota ~ 15 amêndoas
Sanduiche de café da manhã ½ pão pita 2 ovos (mexidos ou fritos) 2 oz. de queijo 1 oz. de presunto, em fatias Acompanhar com 1½ maçãs e 5 nozes de macadâmia	Salada de frutas 1¼ xícara de ricota ½ melão, em cubos 1 xícara de morangos 1 xícara de uvas Salpicar com 15 amêndoas picadas	Aveia 1 xícara de aveia cozida (um pouco líquida) 1 xícara de uvas 1 xícara de ricota 5 colheres de chá de nozes picadas, 1 colher de proteína em pó. Temperar com extrato de baunilha e canela	

Almoço			
Sanduiche de atum 5 oz. de atum enlatado 5 colheres de chá de maionese light Acompanhar com 1½ maçãs	Tacos 2 tortillas de milho 6 oz. de carne moída temperada 1 oz. de queijo ralado, ½ xícara de tomate em cubos 1/3 xícara de cebola (crua), picada Alface (como enfeite), picada 25 azeitonas, picadas Servir com Tabasco a gosto Acompanhar com 1 maçã	Sanduiche de charcutaria 2 fatias de pão, 4½ oz. de carne fria, 2 oz. de queijo, 5 colheres de abacate, ½ maçã	Salada de frango grelhado 5 oz. de frango grelhado, 2 xícaras de alface, ¼ de xícara de tomate picado, ¼ de pepino picado, ¼ de xícara de pimentão verde (cru), picado ½ xícara de feijão preto ½ xícara de feijão vermelho, 5 colheres de abacate
Almoço fácil 4½ oz. de carne fria 2 oz. de queijo 1½ maçãs 1 toranja 5 nozes de macadâmia		Quesadilla 2 tortillas de milho, 5 oz. de queijo 5 colheres de guacamole Jalapeños e salsa como enfeite Acompanhar com 1½ laranjas	

Jantar			
Peixe fresco 7½ oz. de peixe fresco grelhado, 11/3 xícara de abobrinha (cozida) com ervas Servir com uma grande salada com ¼ de xícara de feijão preto e 2½ colheres de molho de sua escolha 2 xícaras de morangos	Ensopado de carne Refogar: 12/3 colheres de chá de azeite 2/3 xícara de cebola (crua), picada, 1¼ xícara de pimentão verde (cru), picado ~10 oz. de carne bovina (crua), em cubos 1½ xícara de abobrinha (crua), picada 1½ xícara de cogumelos (crus), picados 1 xícara de molho de tomate. Temperar com alho, molho inglês, sal e pimenta Servir com 2 xícaras de morangos	Chili (Para 3 pessoas) Refogar: 2/3 xícara de cebola (crua), picada, 2½ xícara de pimentão verde (cru), picado com alho, cominho, pimenta em pó e pimentas vermelhas trituradas. Adicionar: 22.5 oz. de carne moída, dourada 2 xícaras de molho de tomate 1 xícara de feijão preto 1 xícara de feijão vermelho 75 azeitonas, picadas Adicionar coentro fresco a gosto	Peru com legumes 5 oz. de peito de peru, assado, 2½ xícaras de couve, picada e cozida no vapor Refogar alho e pimentas vermelhas trituradas em 12/3 colheres de chá de azeite, adicionar a couve cozida no vapor e misturar. Acompanhar com 3 pêssegos em fatias
			Jantar fácil 5 oz. de peito de frango, assado, 2½ laranjas 5 nozes de macadâmia



Lanches							
1 ovo cozido ½ laranja 6 amendoins ½ xícara de iogurte natural Polvilhado com 3 castanhas de caju, picadas	1½ oz. de presunto estilo deli ou peru 1 cenoura 5 azeitonas 1 oz. de queijo mussarela em tiras ½ xícara de uvas 1 cda. de abacate	1 xícara de morangos ¼ xícara de ricota 1 noz de macadâmia 1 ovo pochê ½ fatia de pão ½ cdita. de manteiga de amendoim ¼ xícara de ricota ½ cenoura 3 talos de aipo 5 azeitonas	3 oz. de tofu macio ½ maçã ½ cdita. de manteiga de amendoim 1 oz. de atum 1 salada grande 1 cdita. de molho a gosto 2 ovo cozido 1 cdita. de molho a gosto 1 salada grande de espinafre 1 oz. de peito de peru grelhado ½ xícara de mirtilos 3castanhas de caju	Misture: 1 xícara de água 1 cda. de proteína em pó ½ xícara de uvas 1/3 cdita. de óleo de coco Misture: 1 xícara de água ½ oz. de spirulina 1 xícara de morangos congelados 3 castanhas de caju	1 oz. de queijo cheddar derretido sobre ½ maçã Polvilhado com 1 cdita. de nozes, picadas ¼ xícara de ricota ½ xícara de abacaxi 6 amendoins 1 oz. de sardinhas ½ nectarina 5 azeitonas 1½ oz. de queijo feta 1 xícara de tomate picado 5 azeitonas	1½ oz. de salmão 12 aspargos 1/3 cdita. de azeite 1½ oz. de camarões 2 xícaras de brócolis (cru) 6 amendoins 1 oz. de bacon canadense 1 ameixa 1 noz de macadâmia 1½ oz. de peru estilo deli 1 tangerina 1 cda. de abacate	¼ xícara de ricota 1 xícara de tomate em rodelas 1/3 cdita. de azeite 1½ oz. de vieiras 1 pepino em rodelas ½ cdita. de molho tártaro 1 oz. de cordeiro ¼ xícara de grão-de-bico 1/3 cdita. de tahine



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

E o Cardio?

Greg Glassman

A sabedoria convencional diz que sessões prolongadas de treinamento monoestrutural (corrida, ciclismo, natação, remo, etc.), comumente conhecidas como “cardio”, oferecem uma vantagem clara e poderosa para a preparação atlética. Este mês, exploramos a ideia de que o “cardio” tradicional pode não ser uma contribuição tão distinta nem tão poderosa para a preparação geral quanto se acredita. Na verdade, afirmamos que a programação semelhante ao CrossFit oferece um estímulo mais eficaz para melhorar a resistência cardiorrespiratória do que correr, remar, andar de bicicleta ou outros protocolos monoestruturais tradicionais.

“E o cardio?” é uma ampliação da abordagem do CrossFit para desenvolver uma resistência cardiorrespiratória de elite.

Como referência e antecedente, afirmamos no CrossFit Journal de agosto de 2003 que “corredores, ciclistas, nadadores ou triatletas de elite se desmoronam quando enfrentam simples estressores do tipo CrossFit e sua falha é obviamente cardiorrespiratória.” E, “nossos atletas estão se saindo cada vez melhor em competições baseadas em habilidades e atividades para as quais têm pouco ou nenhum treino.” Vamos revisar essas afirmações.

A ideia de que um atleta de resistência possa sofrer uma falha atlética devido a uma insuficiência cardiorrespiratória tem sido difícil de aceitar para muitos e, certamente, é curioso ver isso de perto.

No entanto, devemos começar com uma explicação do nosso padrão para avaliar a “insuficiência cardiorrespiratória” como causa do fracasso no desempenho. Nosso padrão é simples, embora algo rudimentar e subjetivo. Os comportamentos e sintomas que associamos à insuficiência cardiorrespiratória são frequentemente referidos como “esgotamento” no mundo do treinamento.

Além do esgotamento, reconhecemos uma segunda forma de falha ou limitação no desempenho que é em grande parte de origem neuromuscular e referimo-nos aos comportamentos associados a ela como “falha muscular”.

Se, durante uma série de “thrusters” (agachamento frontal/push-press), as repetições continuam sem problemas até que o atleta de repente pare, com palidez acinzentada ou esverdeada, lábios azuis, alta taxa de ventilação, alta frequência cardíaca, não comunicativo e se apoia na barra para se sustentar, dizemos que está “esgotado”.

Em contraste, se durante uma série de thrusters, cada repetição é mais lenta que a anterior até que uma finalmente pare em três quartos de extensão, faz uma pausa apenas para retornar com força ao peito, o atleta está corado (não acinzentado), a taxa de ventilação e a frequência cardíaca são menos significativas, e o atleta comunica-se imediatamente ao descarregar. Isso é “falha muscular”.

Grande parte dessa distinção é refletida na comparação que o Dr. Jim Cawley fez entre “resistência cardiorrespiratória” (a capacidade dos sistemas do corpo de coletar, processar e entregar oxigênio) e a resistência (a capacidade dos sistemas do corpo de processar, entregar, armazenar e utilizar energia).

Sem dúvida, as distinções que fazemos passam por cima de muitas interações e interdependências de fatores e mecanismos, mas ser capaz de distinguir entre falhas mais sistêmicas na origem e aquelas mais localizadas é (e sempre foi) uma habilidade e ferramenta de treinamento absolutamente indispensável.

Aqui está o que tipicamente acontece quando mergulhamos um atleta de resistência de elite em um circuito típico de CrossFit como “Fight Gone Bad”. O atleta de resistência não consegue se aproximar das repetições que os CrossFitters alcançam em cada estação e frequentemente explica que as cargas, embora nenhuma ultrapasse 75 libras,

de 7

E quanto ao cardio? (continuação...)

são pesadas demais. Na verdade, muitas das dificuldades dos atletas de resistência com as cargas inicialmente prescritas, que se manifestam em repetições parciais, lentas ou até falhas, parecem um esgotamento muscular.

Se então reduzirmos a carga para que o atleta de resistência possa igualar as repetições de nossos habituais, eles acabam "se queimando", muitas vezes de forma impressionante.

O desempenho dos atletas de resistência de elite e de classe mundial expostos a treinos no estilo CrossFit (modalidades mistas, alta intensidade, movimentos funcionais) revela que estão mais próximos de serem sedentários do que adeptos do CrossFit.

De forma mais ampla, a vantagem de desempenho das capacidades de resistência de elite dentro de um único domínio pode sugerir muito pouco sobre a capacidade de desempenho em desafios diferentes e, mais importante, isso se aplica igualmente e especificamente ao "esgotamento". Por exemplo, andar de bicicleta para desenvolver resistência cardiorrespiratória no Jiu-jitsu não funciona. Correr funciona um pouco melhor, e remar é ainda melhor. Acreditamos saber por quê. Mais sobre isso em breve.

A segunda afirmação que fizemos em agosto, de que "nossos atletas estão cada vez melhor em competições baseadas em habilidades e atividades para as quais têm pouco ou nenhum treinamento" continua sendo verdadeira, mas, relacionado a isso, estamos descobrindo que regimes como o Treino do Dia (WOD) do CrossFit são uma excelente preparação para eventos mais longos e distâncias maiores do que o estímulo do WOD.

A carta de Carl Herzog foi uma das centenas que recebemos nesse mesmo sentido:

"Em algum lugar de outro número, afirma-se a crença de que o treinamento CrossFit é superior ao ciclismo ou corrida na preparação para qualquer esporte que não seja ciclismo ou corrida. Bem, decidi testar essa afirmação de uma maneira pequena. Ao final da temporada de ciclismo do ano passado, quando normalmente começaria a incorporar um pouco de corrida em antecipação à próxima temporada de esqui cross-country, comecei a fazer treinos no estilo CrossFit. Como você diz, eu me esgotei ao enfrentar os desafios do CrossFit, mas isso não me impediu de pelo menos seguir os princípios.

Após apenas 3 meses, estou, em uma palavra, impressionado. Minha forma física para o esqui está melhor no início da temporada do que normalmente alcanço no final da temporada. Pergunto-me quem passou o verão nivelando os topos dessas colinas, porque nunca foi tão fácil escalá-las. O esqui cross-country deveria ser uma atividade cardiorrespiratória! Como é possível que treinos de 15-30 minutos tornem tão fácil esqui intensamente por 2 horas?"

Esse sentimento tem sido repetido por muitos dos

melhores treinadores e atletas do mundo. A abordagem CrossFit para a condição física tem se mostrado uma preparação física geral altamente eficaz para o treinamento e competição em eventos de ultra resistência (alpinismo), resistência (triatlo), resistência de potência (rúgbi e artes marciais), potência (esqui), e ultra-potência (arremessos e levantamento de peso). No âmbito de demandas físicas desconhecidas/inesperadas (polícia, militar, bombeiros) a abordagem CrossFit para a condição física é incomparável. Em cada ambiente, nossos atletas não só se saem bem, mas

NÃO SE ESGOTAM.

Resumindo, os atletas treinados com CrossFit estão preparados para as demandas cardiorrespiratórias de qualquer atividade e os atletas de resistência tradicionais não estão. Isso nos leva à conclusão inevitável de que a capacidade física cardiorrespiratória possui amplitude e profundidade, sendo a profundidade a capacidade cardiorrespiratória e a amplitude sua medida através de múltiplas modalidades.

Não só a resistência cardiorrespiratória possui amplitude e profundidade, mas também não existe ou se desenvolve independentemente da função neuromuscular. Uma frequência cardíaca em repouso de 32 e um VO2 máx. de 70 fornecem utilidade ou vantagem dependendo da forma, ou modo, em que foi desenvolvida.

Observamos que a capacidade cardiorrespiratória é transferível para outras atividades dependendo da forma em que foi desenvolvida. A transferibilidade do treinamento de resistência é maior quando melhor se ajusta à aplicação prevista. Mencionamos antes que remar era melhor que correr, que por sua vez era melhor que andar de bicicleta para desenvolver a resistência cardiorrespiratória necessária no Jiu-jitsu. A que se assemelham mais os movimentos do Jiu-jitsu: remar, correr ou andar de bicicleta?

O trabalho de resistência construído a partir de atividades que empregam movimentos funcionais, linhas de ação longas, amplitude completa de movimento, mais articulações envolvidas e predispostos mecanicamente a um alto rendimento de trabalho oferecem uma aplicação mais completa e uma maior transferibilidade da resistência cardiorrespiratória em geral para outras atividades, o que faz sentido, à luz do que foi dito, porque a maior parte do movimento humano é constituído em grande parte por esses mesmos movimentos. A maioria do movimento humano pode ser vista como combinações ou subconjuntos de correr, lançar, pular, empurrar, escalar e levantar. Em última análise, a funcionalidade do trabalho de resistência determina a efetividade de sua transferência.

Isso nos leva de volta ao tema da amplitude e profundidade da adaptação cardiorrespiratória. Os movimentos funcionais que o CrossFit emprega estão projetados para ser

E quanto ao cardio? (continuação...)

elementos fundamentais ou componentes irredutíveis que representam todo movimento produtivo. Assim, o protocolo CrossFit desenvolve uma adaptação cardiorrespiratória bastante abrangente. Para nossos atletas, a capacidade cardiorrespiratória em múltiplas, até mesmo desconhecidas, tarefas é então apenas uma função de, e está intimamente correlacionada com, seu desempenho ou classificação em, por exemplo, nosso WOD. Quem obtém tempos ou pontuações “impressionantes” no WOD está, em comparação com outros atletas, em melhor forma cardiorrespiratória.

Com base nessa amplitude e profundidade da resposta cardiorrespiratória, podemos afirmar que estamos desenvolvendo alguns dos atletas mais bem condicionados aerobiamente do mundo. Lance Armstrong só poderia fazer uma coisa melhor que nossos atletas, apenas uma.

Esta visão da resistência cardiorrespiratória claramente contrasta com a opinião popular, até mesmo profissional. Para muitos, isso torna a compreensão do ponto bastante difícil. O título desta edição foi, de fato, inspirado por um atleta que, profundamente sem fôlego, perguntou “E o cardio?”, indagando o que fazíamos para o “cardio”.

Para muitas pessoas, “cardio” é algo bom que acontece ao coração e pulmões apenas enquanto estão sentados em uma bicicleta ou correndo.

Para essas pessoas, pensamos que ver a frequência cardíaca de um atleta durante os treinos de CrossFit e durante protocolos de “cardio” mais tradicionais poderia abrir a porta para a possibilidade de que treinos compostos por exercícios tradicionalmente vistos como de resistência ou força poderiam ser usados para provocar um potente estímulo cardiorrespiratório. Então, colocamos um monitor de frequência cardíaca (Polar S720i) em vários atletas e os colocamos para trabalhar.

Aqui estão os protocolos.

- A Mike Weaver, bicicleta 2,89 milhas
- A Mike Weaver, 150 lançamentos de bola
- B Dave Leys, corrida de 1 milha

B2. Dave Leys, “Fran” (21-15-9 repetições de thruster de 95 lb. e barras)

- C1. Mike Weaver, remo 20 minutos
- C2. Mike Weaver, 5 barras/10 flexões/15 agachamentos durante 20 minutos

- D1. Matt Mast, remo 2K
- D2. Matt Mast, remo 1K, 45 lb. x 50 repetições de thruster, 30 barras

Veja os gráficos a partir da página 4.

Advertimos contra tentar interpretar demais nosso pequeno experimento. O ponto é simplesmente que os estressores do tipo CrossFit são, pelo menos em termos de frequência cardíaca, bastante similares ao “cardio” tradicional.

Também vale mencionar que não trocaríamos todos os monitores de frequência cardíaca do mundo por um apito de treinador ou um bonê. Nunca usamos monitores de frequência cardíaca em nossa prática clínica e oferecem muito pouco benefício a atletas que não sejam especialistas em resistência. Medimos e treinamos para resultados, o foco está na função, não em seus correlatos. Se estivéssemos competindo corações, todos teríamos monitores de frequência cardíaca.

Se um treino de barras, flexões e agachamentos proporciona um estímulo cardiorrespiratório similar ao remo, existem, talvez, outras vantagens em resistência, força, velocidade, potência, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, precisão e coordenação na rotina calistênica que o remo pode não oferecer? Sugerimos que a resposta é um rotundo “sim!”

Isso nos leva a outro ponto importante. Para uma aptidão física de elite, as habilidades físicas gerais (resistência cardiorrespiratória, resistência, força, velocidade, flexibilidade, potência, agilidade, equilíbrio, precisão e coordenação – Veja “O que é aptidão física? Outubro de 2002) podem não se desenvolver de maneira ideal de forma independente entre si. Parece-nos uma falsa redução, como desenvolver força um grupo muscular de cada vez – uma abordagem demonstravelmente infrutífera.

A resistência cardiorrespiratória e o restante das habilidades físicas gerais são percebidas melhor como aspectos ou qualidades do movimento funcional.

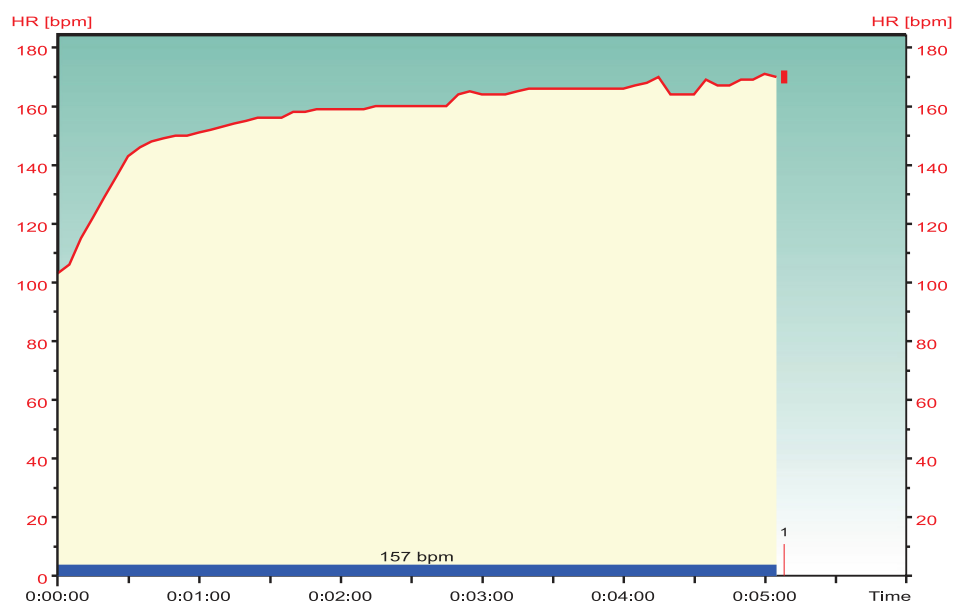
Finalmente, CrossFit não é uma abordagem analítica ou teórica do fitness. É inteiramente clínico e empírico. O que apresentamos aqui é em grande parte conjectura sobre o “como” e o “porquê” de algumas aparentes paradoxos em torno dos sucessos do nosso protocolo.



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.

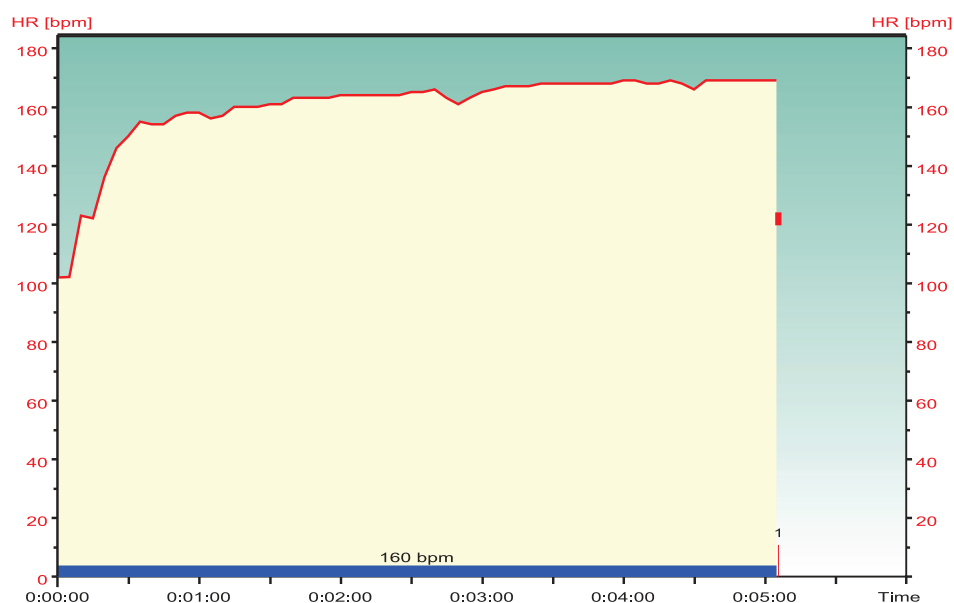
E quanto ao cardio? (continuação...)

Gráfico A1



Pessoa	Mike Weaver	Data	24/5/2004	Hora	11:22:51 a. m.
Exercício	24/5/2004 11:22 a. m.	Frequência cardíaca	157 bpm	Frequência cardíaca	171 bpm
Esporte	Ciclismo	Duração	0:05:08.3	Seleção	0:00:00 - 0:05:05 (0:05:05.0)
Notas	Bicicleta ergométrica, Nível 20, 5 minutos, 4,65 km				

Gráfico A2

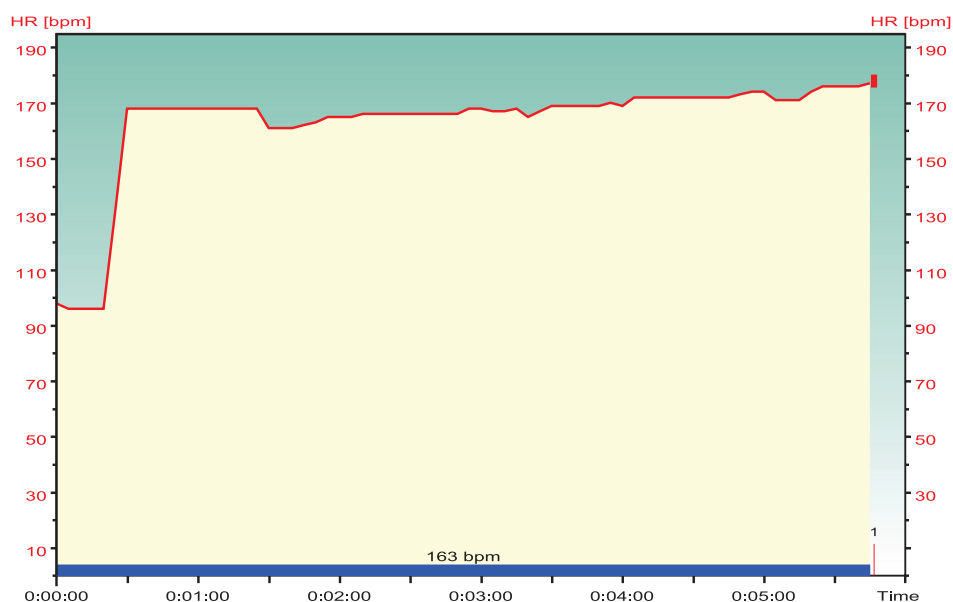


Pessoa	Mike Weaver	Data	24/5/2004	Hora	11:11:25 a. m.
Exercício	24/5/2004 11:22 a. m.	Frequência cardíaca	160 bpm	Frequência cardíaca	169 bpm
Esporte	Bola medicinal 150 arremessos	Duração	0:05:05.9	Seleção	0:00:00 - 0:05:05 (0:05:05.0)
Notas	150 arremessos/4:43, bola de 9 kg, alvo a 3 metros				

de 7

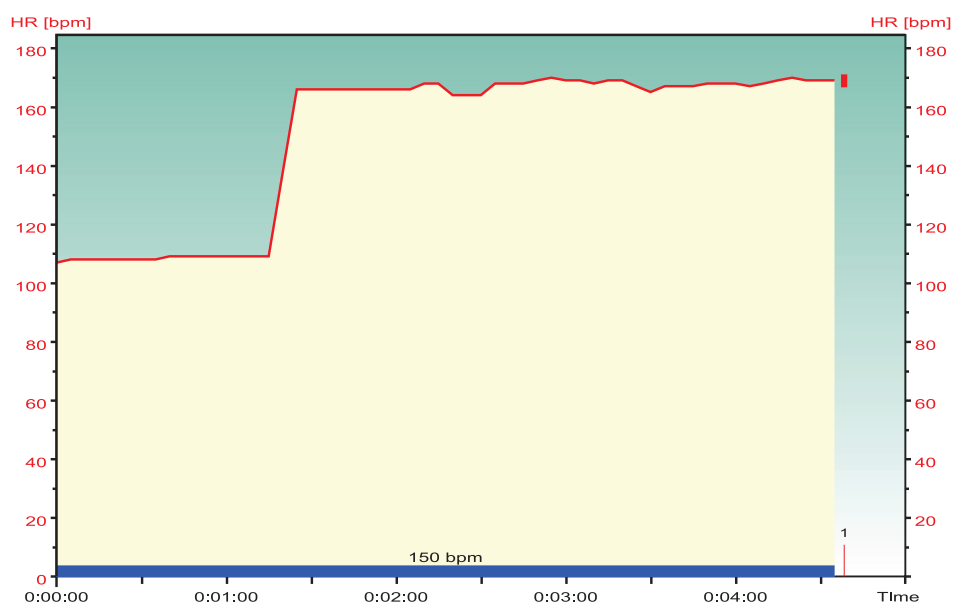
E quanto ao cardio? (continuação...)

Gráfico B1



Pessoa	Dave Leys	Data	24/5/2004	Hora	15:27:00
Exercício	24/5/2004 15:27	Frequência cardíaca	163 bpm	Frequência cardíaca	177 bpm
Esporte	Corrida	Duração	0:05:46.9	Seleção	0:00:00 - 0:05:45 (0:05:45.0)
Notas	1 milha				

Gráfico B2

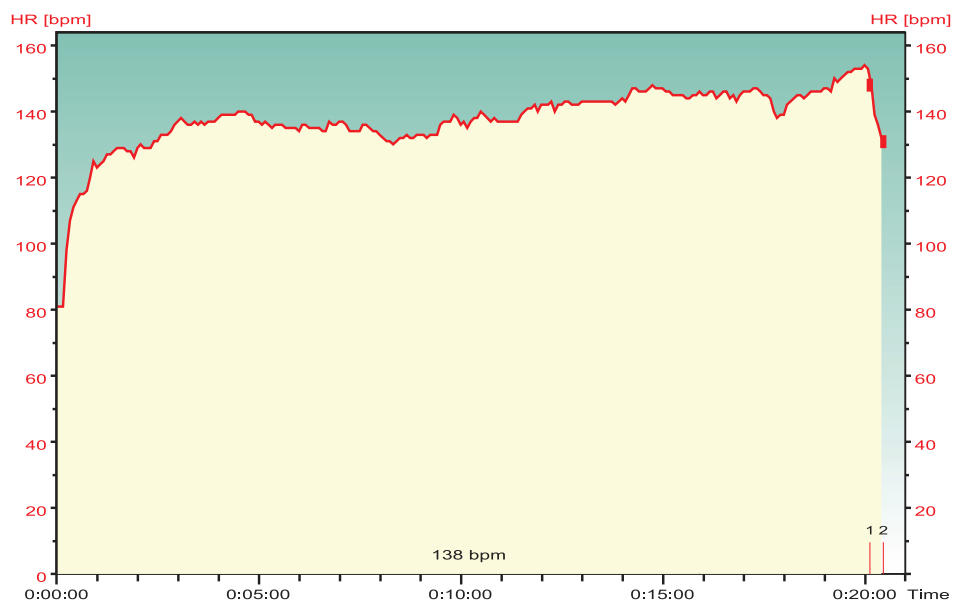


Pessoa	Dave Leys	Data	24/5/2004	Hora	09:30:16
Exercício	24/5/2004 09:30	Frequência cardíaca	150 bpm	Frequência cardíaca	170 bpm
Esporte	“Fran”	Duração	0:04:38.5	Seleção	0:00:00 - 0:04:35 (0:04:35.0)
Notas	95 lb BB Thruster/Pull-ups (21-15-9) 4:28				

de 7

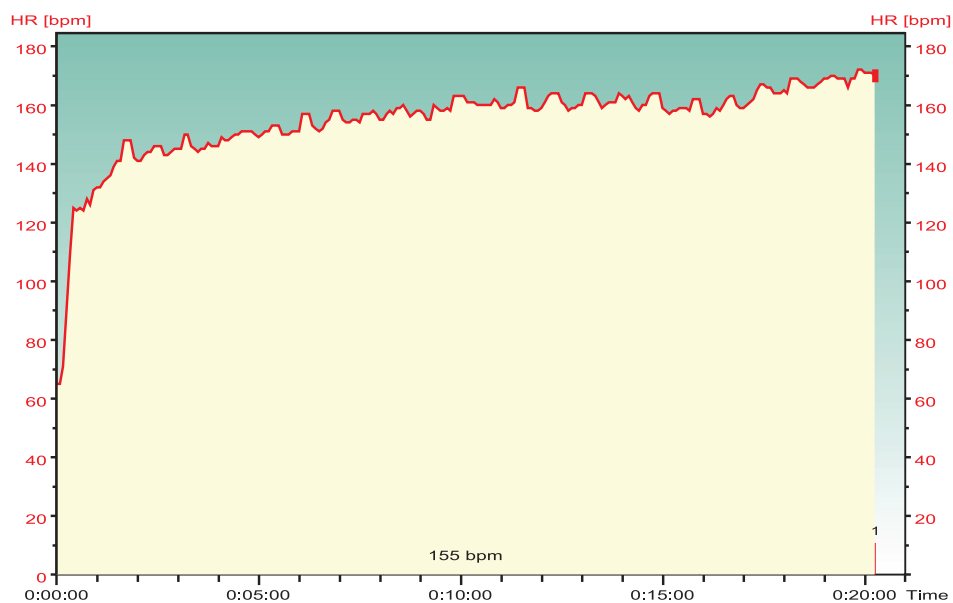
E quanto ao cardio? (continuação...)

Gráfico C1



Pessoa	Mike Weaver	Data	26/5/2004	Hora	6:23:22 a.m.
Exercício	26/5/2004 9:12 a.m.	Frequência cardíaca	138 bpm	Frequência cardíaca	154 bpm
Esporte	Remo	Duração	0:20:28.2	Seleção	0:00:00 - 0:20:25 (0:20:25.0)
Notas	Remo de 20 minutos, 5403 metros				

Gráfico C2

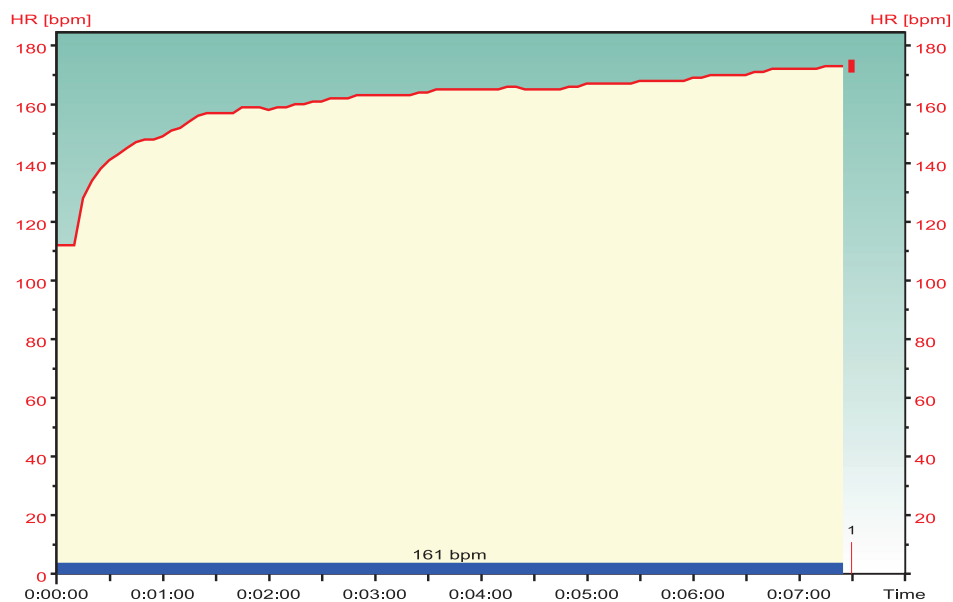


	Mike Weaver	Data	26/5/2004	Hora	9:12:29 a.m.
Exercício	26/5/2004 9:12 a.m.	Frequência cardíaca	155 bpm	Frequência cardíaca	172 bpm
Esporte	Barras/Flexões/Agachamentos	Duração	0:20:16.2	Seleção	0:00:00 - 0:20:15 (0:20:15.0)
Notas	5-10-15, 20 minutos, 26 rodadas				

de 7

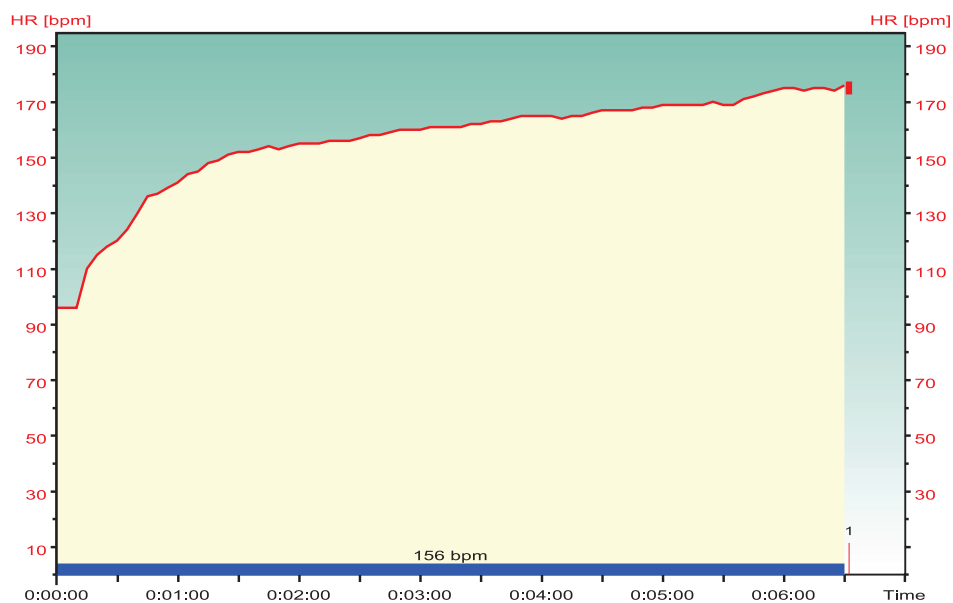
E quanto ao cardio? (continuação...)

Gráfico D1



Pessoa	Matt Mast	Data	28/5/2004	Hora	9:24:46 a.m.
Exercício	28/5/2004 9:24 a.m.	Frequência cardíaca	161 bpm	Frequência cardíaca	173 bpm
Esporte	Remo	Duração	0:07:29.9	Seleção	0:00:00 - 0:07:25 (0:07:25.0)
Notas	Remo de 2000 metros 7:25				

Gráfico D2



Pessoa	Matt Mast	Data	28/5/2004	Hora	8:43:06 a.m.
Exercício	28/5/2004 8:43 a.m.	Frequência cardíaca	156 bpm	Frequência cardíaca	176 bpm
Esporte	Remo, propulsores, barras	Duração	0:06:32.5	Seleção	0:00:00 - 0:05:30 (0:06:30.0)
Notas	Remo de 1000 metros, 50 propulsores com barra, 30 barras 6:28				

7 de 7

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Força em Argolas

Greg Glassman

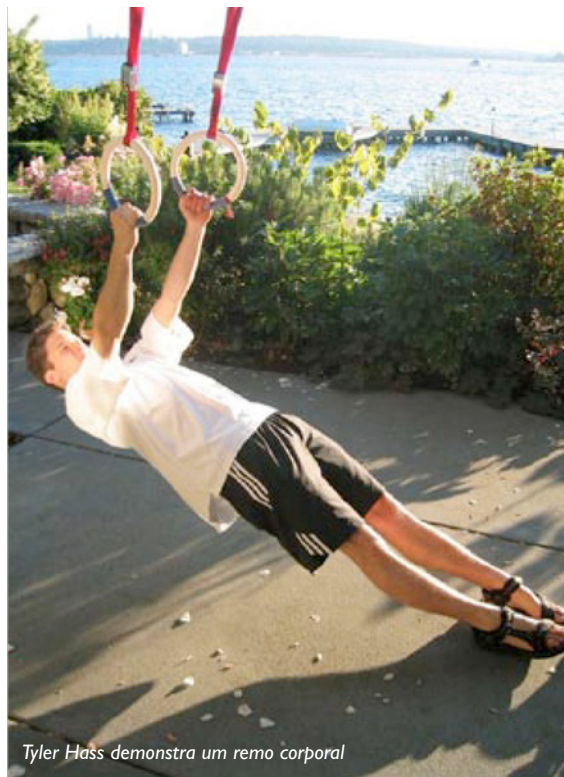
Não se sabe exatamente quando e onde as argolas apareceram pela primeira vez, mas é amplamente aceito que evoluíram de um dispositivo semelhante a um trapézio que, em 1816, possuía laços feitos de corda amarrada.

O que é mais certo, mas pouco compreendido, é que por quase 150 anos, os homens que trabalhavam nas argolas possuíam uma força no tronco superior sem igual no levantamento de peso ou outras calistenias. O ginasta de argolas, em proporção ao seu peso, demonstra mais força no tronco superior, em várias direções, do que qualquer outro atleta.

A forma física demonstrada pelos CrossFitters não pode ser alcançada sem o treino em argolas. As argolas de ginástica ocupam um

lugar em nosso treinamento que somente a barra pode igualar. Kettlebells e halteres, bolas medicinais e faixas elásticas, embora essenciais para nossa prática, são ferramentas de segundo nível frente às argolas.

Infelizmente, a introdução às argolas esteve tradicionalmente disponível apenas através do esporte da ginástica e somente por meio de progressões que rapidamente desanimam todos, exceto aqueles que chegam ao esporte



Tyler Hass demonstra um remo corporal

com excepcionais proporções de força para peso e tenacidade no aperto.

Nossas exortações para comprar e treinar com argolas têm sido bem-sucedidas, mas o número de muscle-ups relatados reflete apenas um ou dois por cento das pessoas que afirmam participar do nosso programa.

Trabalhamos por muito tempo para reintroduzir o treino em argolas na força e condicionamento atlético; estiveram nos ginásios por mais tempo do que têm estado ausentes, mas a falta de familiaridade impede a maioria das pessoas e as progressões brutalmente difíceis frustram o pequeno restante suficientemente corajoso para experimentar coisas novas. As argolas precisam de um campeão.

Todas as grandes causas precisam de grandes seguidores. O treino em argolas é uma grande causa e Tyler Hass é o melhor campeão do treino em argolas.

Tyler Hass, um jovem de 21 anos, novato em ginástica, amigo do CrossFit e editor da Power Athletes Magazine, produziu um DVD instrutivo, "Força em Argolas", que é a melhor introdução às argolas para força e condicionamento atlético disponível em qualquer lugar, jamais.

de 2

A embalagem de “Força nos Anéis” promete “mais de 40 exercícios em uma progressão cuidadosamente planejada para se adaptar a todos os níveis de força, desde iniciantes até avançados”. Este DVD extraordinário cumpre o que promete. Você nunca se entediara ou se cansará de “Força nos Anéis”.

O site Ringtraining.com, que oferece “Força nos Anéis”, faz um ótimo trabalho ao apoiar a crescente comunidade de entusiastas dos anéis com um fórum e alguns artigos de treinamento complementares. Os anéis de treinamento (não de competição) também estão disponíveis no site e são ferramentas perfeitas para o trabalho, com um preço imbatível de \$80.

Não só as progressões do DVD permitem o acesso aos anéis para um público com habilidades diversas, mas os exercícios são realizados pelo Medalhista de Ouro em Anéis do Campeonato Mundial de Ginástica de 2003, Jordan Jovtchev. As progressões eficazes de anéis para o condicionamento geral demonstradas por uma lenda da ginástica colocam este DVD na nossa lista de “materiais essenciais da CrossFit”.

“Força nos Anéis” conclui com as performances de medalha de ouro de Jordan nos Campeonatos Mundiais e algumas imagens incríveis de trabalho avançado de força em anéis que sustentam a afirmação de que Jordan Jovtchev é o atleta mais forte do mundo e nossa afirmação de que os ginastas de anéis possuem a maior força na parte superior do corpo de todos os atletas.

As habilidades e exercícios em “Força nos Anéis” se integram maravilhosamente com o nosso WOD (Treino do Dia). O treinamento com anéis pode ser incorporado antes, depois ou no lugar de qualquer treino, especialmente aqueles com um forte componente de parte superior do corpo.

Com treinamento e prática, muitos dos exercícios que antes eram difíceis ou impossíveis nos anéis podem ser desenvolvidos até se tornarem parte do seu aquecimento ou momentos de descanso. Imagine “brincar” ou se aquecer com um planche nos anéis!



...os homens que trabalhavam nos anéis possuíam uma força na parte superior do corpo que não tem igual no levantamento de peso ou outras calistenias. O ginasta de anéis, por quilo, apresenta mais força na parte superior do corpo, ao longo de mais linhas de ação, que qualquer outro atleta.

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

“Por que Fitness”

Greg Glassman



A família CrossFit lamenta o recente falecimento do Dr. Roy Walford, o maior pesquisador mundial em longevidade. Dr. Walford publicou mais de 300 artigos científicos sobre a biologia do envelhecimento. Em seus laboratórios na U.C.L.A., onde trabalhou por quase quarenta anos, o trabalho do Dr. Walford se concentrou na extensão da vida através da restrição calórica.

A morte prematura do Dr. Walford aos 79 anos (ele planejava publicamente viver até 120) devido à ELA não desafia, em nada, a validade ou a contribuição de seu trabalho científico sobre o envelhecimento. A suspeita entre muitos pesquisadores de que a restrição calórica possa, como em animais de laboratório, prolongar a vida humana, deve, e continuará a sobreviver à morte do Dr. Walford, pelo menos a curto prazo.

1 de 3

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

“Por que Fitness” (continuação...)

Infelizmente, esperamos que a insuficiência do Dr. Walford sirva, em algum lugar, como um argumento para a gula. Vamos honrar a vida e o trabalho do Dr. ajudando a manter a perspectiva. Fazemos o mesmo pelo falecido Dr. Atkins quando lembramos a alguns de seus críticos que uma lesão cerebral terminal por trauma acidental na cabeça não poderia ter sido realisticamente evitada pela dieta dele ou de qualquer outra.

A cultura que buscamos cultivar dentro da comunidade CrossFit é focada na prática e nos resultados acima da teoria e a teoria acima da personalidade. Para nós, muito do que envolve fitness, nutrição, medicina e saúde é comercializado, associado, promovido, entendido, debatido e até reconhecido em conexão com uma personalidade primeiro, uma teoria segundo, e a prática clínica ou eficácia apenas em terceiro lugar.

Ao mudar o foco do falecimento pessoal do Dr. Walford para o corpo de seu trabalho científico, chegamos a outra questão de grande interesse: “Quão importante é a longevidade para o fitness e o CrossFit?” o que, por sua vez, provocou uma questão ainda mais importante, mesmo que apenas porque estamos prontos para respondê-la: “Por que ser fitness?” ou “Por que fitness?”

Um sábio dono de academia costumava contar a história de que, quando as pessoas são perguntadas publicamente “Por que você quer estar em forma?” a resposta esmagadora é viver longos e saudáveis, mas quando perguntadas anonimamente a resposta dominante é atrair o sexo oposto.

O “porquê?” do fitness é complexo e individualizado, mas temos o dever e a honra de oferecer nossa perspectiva como engenheiros e defensores de um sistema de fitness que reconhece claramente tanto a longevidade quanto a saúde como altamente desejáveis.

Felizmente, para a maioria de nós, o debate “parecer melhor nu” versus “viver mais” é resolvido com confiança ao adotar estilos de vida que acreditamos otimizar ambos simultaneamente. Mas, e se isso não fosse possível?

Quanta qualidade o fitness adiciona à vida independentemente das esperanças e garantias de saúde e longevidade? Examinar essa questão constrói uma estrutura a partir da qual a questão mais ampla “Por que fitness?” pode ser respondida.

Como uma provocação ou convite para examinar o aspecto não relacionado à saúde e longevidade do fitness, compartilhamos que é a avaliação razoada de alguns especialistas em longevidade que, coletivamente, os dados de pesquisa sobre dieta, exercício e longevidade apoiam a visão de que a restrição calórica e o exercício podem não ser tão benéficos para a longevidade quanto a

restrição calórica e o sedentarismo. Se isso fosse verdade, o que você faria?

Novamente, para responder, precisamos primeiro examinar os aspectos não relacionados à saúde e longevidade do fitness antes mesmo de começarmos a considerar o que pode ou não ser um equilíbrio justo ou mesmo possível entre qualidade e quantidade de vida.

Para os CrossFitters, fitness é parte de um empreendimento distintamente humano – autoatualização consciente e deliberada. Sendo, muito deliberadamente, tudo o que podemos ser. Nossas várias capacidades certamente incluem muitas que são físicas. Em alguns círculos, afetar completo desprezo pela atividade física e realização sugere artisticamente foco intelectual e, esperançosamente, superioridade. Para nós, evidências, experiência e lógica favorecem modelos que reconhecem uma vasta e frequentemente irreduzível interação dos domínios mental e físico. Acreditamos que exercitar-se é inteligente e nos torna mais inteligentes.

Análise recente das diferenças profundas na expressão genética entre pessoas ativas e sedentárias e a desordem resultante em múltiplos sistemas corporais dos sedentários sugere-nos que a função cerebral normal em indivíduos sedentários pode eventualmente ser mostrada como impossível pela desvantagem da expressão gênica.
<http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Qualquer pessoa que se exercita regularmente pode rapidamente falar sobre seu impacto no humor e na função mental. Algum dia, a ciência mostrará que o exercício não produz exatamente estados mentais excessivamente eufóricos ou alegres tanto quanto ser sedentário induz ambientes de química cerebral depressiva de forma não natural.

Há outra vantagem não relacionada à saúde ao se tornar fitness que não requer borrar distinções convencionais ou coloquiais entre mente e corpo, mas sim, reconhece a distinção e usa a experiência e sucessos físicos para traçar estratégias eficazes de sucesso em domínios não físicos.

No CrossFit, chamamos isso de “efeito de transferência”. O que sabemos é que a academia é um campo de testes para melhorar e desenvolver a vontade. A conquista física, o fitness, requer converter repetidamente pensamento em ação ou dar expressão à sua vontade. Os custos para a conquista física são reais, dolorosamente tangíveis, mensuráveis e passageiros, enquanto as recompensas são igualmente reais e mensuráveis, mas doces, não dolorosas e duradouras ao invés de passageiras.

O treinamento físico pode ser um lugar ideal para aprender estratégias de sucesso. As recompensas por nossos esforços são mais seguras, tangíveis e imediatas no âmbito físico do que, por exemplo, no emocional, espiritual ou financeiro, mas as lições não são fundamentalmente diferentes; simplesmente chegam mais facilmente.

Os praticantes de CrossFit veem a educação física como um meio principal para ensinar virtudes essenciais para o sucesso. Para nós, o mundo dos desafios físicos e conquistas se tornou uma metáfora para colher as riquezas da vida e enfrentar suas dificuldades. Nossos esforços, como metáforas, iluminam, instruem, animam e explicam muito do que valorizamos em todo lugar. No final, a aptidão exercita e desenvolve a vontade. Shakespeare disse: "Nossos corpos são nossos jardins, e nossas vontades são os jardineiros."

Um CrossFitter famoso por seu conhecimento íntimo e manejo bem-sucedido do perigo físico observou que nossos treinos intensos desenvolvem coragem. Será que o pânico da intensa produção nos familiariza com o medo de tal maneira que, em parte através do treinamento, reduzimos o verdadeiro custo - o medo, da coragem?

Da mesma forma, as lições e expressões de autodisciplina, responsabilidade, amizade, trabalho, perseverança e fé são facilmente e regularmente alcançadas nos melhores ambientes de treinamento.

O impacto no caráter do treinamento atlético até chamou a atenção dos acadêmicos. Numerosos estudos demonstraram que atletas comparados com não-atletas:

- São mais extrovertidos e abertos em suas comunicações
- Têm uma maior necessidade de realização
- Têm uma maior necessidade de estímulo
- São mais agressivos
- São mais estáveis psicologicamente
- Têm melhor autocontrole emocional e são emocionalmente mais estáveis
- São menos ansiosos
- São mais confiantes
- Mostram um grau maior de domínio
- Mostram um grau maior de responsabilidade

Enquanto os cientistas estudam e debatem se esses traços desenvolvem o atletismo ou se o treinamento físico constrói esses traços, treinadores de centenas de disciplinas atléticas regularmente, e no curso de seu trabalho diário, aguçam essas capacidades ao máximo em dezenas de milhares de atletas.

O movimento físico, superar obstáculos e exercer a vontade é uma necessidade da vida e é a essência do ser humano. Acreditamos que o propósito não nos é concedido, mas criado pelo próprio ato de transformar pensamentos e sonhos em eventos físicos em uma cadeia contínua de esforços. O valor e o custo da conquista estão paradoxalmente contidos dentro da luta e da nobreza do esforço, e é a luta nobre que leva ao propósito.

Ainda mais além, para os CrossFitters, o desempenho humano altamente desenvolvido é arte, e a participação pessoal nessas artes, em todos os níveis de habilidade, é uma experiência transcendental. Os atletas, para nós, são como músicos, pintores e poetas.

Uma cultura física que inspira, guia e enriquece cada aspecto do nosso ser pode adicionar anos às nossas vidas, mas certamente adiciona vida aos nossos anos.

A longevidade independente de conquistas, capacidade, independência, produtividade e autossuficiência pode se tornar grotesca. Um cenário desconfortável para o futuro é que a expectativa de vida aumente para 150 anos, com os últimos 75 anos sendo vividos em um lar de idosos.

A discussão sobre trocar qualidade por quantidade de vida é em grande parte hipotética porque o conhecimento atual sobre fitness e longevidade não oferece tal troca. É nossa esperança e crença que a longevidade será otimizada sob condições onde a capacidade funcional também o seja.

Para os CrossFitters, a resposta para "Por que fitness?" é porque o fitness transcende tudo, exceto a virtude, que alimenta, e a longevidade e até mesmo a saúde são apenas aspectos do fitness.



Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

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.

1 de 11

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.

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.



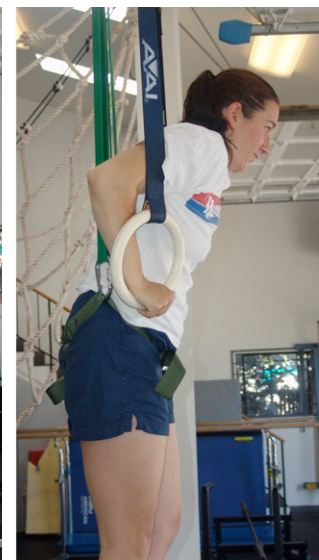
Ernie Ellender/Front Lever & Mary Poteete/Iron Cross

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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Levantamentos com bola medicinal

Greg Glassman



O clean and jerk e o snatch, os levantamentos olímpicos, representam o maior desafio de aprendizado em todo o treinamento com pesos. Sem esses levantamentos, não se encontram movimentos complexos na academia. Em contraste, um ginasta universitário médio aprendeu centenas de movimentos tão complexos, difíceis e detalhados como o clean ou o snatch. Em grande parte, porque a maioria do treinamento com pesos é extremamente simples, aprender os levantamentos olímpicos é para muitos atletas um choque de frustração e incompetência.

de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

Infelizmente, muitos treinadores, instrutores e atletas têm evitado esses movimentos por causa de sua complexidade técnica. Ironia do destino, mas não surpreendentemente, a complexidade técnica dos levantamentos rápidos é exatamente onde reside seu valor. Eles treinam para, ou seja, exigem e desenvolvem simultaneamente força, potência, velocidade, flexibilidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Ao examinar as razões apresentadas para não ensinar os levantamentos olímpicos, não podemos deixar de suspeitar que os críticos desses levantamentos não têm experiência prática com eles. Queremos ver alguém, qualquer um, realizar um clean ou snatch tecnicamente

correto com qualquer peso e depois oferecer uma razão para a aplicabilidade restrita do movimento. Se fossem perigosos ou inadequados para alguma população em particular, encontraríamos treinadores familiarizados com os levantamentos explicando por que não são adequados. Mas isso não ocorre.

No CrossFit, todos aprendem os levantamentos olímpicos – sim, todos.

Aqui revisamos a má reputação dos levantamentos olímpicos porque conseguimos progressos emocionantes superando concepções errôneas e medos comuns em torno de sua introdução, execução e aplicabilidade a populações gerais. A limpeza com bola medicinal foi fundamental para nossos sucessos.

Na edição de junho de 2003 do CrossFit Journal, cobrimos os fundamentos de um dos levantamentos, o clean. Naquela edição, mencionamos brevemente nosso uso da bola medicinal para ensinar o clean. Este mês revisitamos e atualizamos esse trabalho.

A bola medicinal Dynamax é grande, macia e acolchoada, variando de peso entre quatro e vinte e oito libras, disponível em incrementos de duas libras até vinte libras. Não é intimidadora, até mesmo é amigável.

Trabalhando com bolas Dynamax, introduzimos a posição inicial e a postura do deadlift, e depois o levantamento em si. Em questão de minutos,

direcionamos nossos esforços para o agachamento frontal com a bola. Após um pouco de prática com o agachamento, passamos para o clean. (Um método similar é usado para ensinar o press de ombro, o push press e o push jerk).

O clean se resume a “empurre o quadril para trás e abaixe – pegue em um agachamento” e pronto. Os detalhes são importantes, mas o grupo está fazendo cleans em cinco minutos. É um clean legítimo e funcional. De fato, esse clean pode ter uma aplicação mais clara do que limpar com uma barra, como levantar um saco de cimento em uma caminhonete ou erguer uma criança pequena para colocá-la em um assento de carro.

Erros comuns... e suas correções



Calcanhares levantados



Costas arredondadas



Cabeça para baixo



*Posição inicial corrigida:
calcanhares para baixo, cabeça
erguida, costas arqueadas*

Erros Comuns ...e Suas Correções (cont.)



Braços dobrados



Jogando muito alto



Sem extensão do quadril



Sem encolher os ombros



Curvando a bola



*Correções:
Braços retos, extensão completa,
encolher os ombros, não jogar muito
alto, bola perto do corpo*

de 5

Os erros comuns dos iniciantes ao levantar estão tão presentes com a bola quanto com a barra. Qualquer detalhe da técnica moderna e avançada da barra que não seja possível com a bola não é uma preocupação imediata, e sua ausência é claramente justificada ao entender que é algo funcional e aplicável a todos os objetos que desejamos levantar do chão ao peito.

Em um grupo com diferentes capacidades, os iniciantes usam as bolas leves e os veteranos as pesadas. Em séries de trinta repetições, quem terminar com a bola de vinte e oito libras terá um bom treino, independentemente de suas habilidades. As bolas mais pesadas exigem um esforço considerável para aduzir os braços e manter a bola no lugar para que não escorregue.

Erros Comuns ...e Suas Correções (cont.)



Cotovelos baixos e lentos ao receber



Correção: Receber com cotovelos altos

Usamos o levantamento com bola medicinal em aquecimentos e desaquecimentos para reforçar o movimento, e os resultados são evidentes na quantidade e velocidade de recordes pessoais que estamos vendo nos levantamentos com barra de todos os nossos atletas. Sim, o benefício se transfere para a barra, mesmo para nossos melhores levantadores!

Durante um aquecimento, há inúmeras oportunidades para corrigir más mecânicas. Puxar com os braços, não completar a extensão do quadril, não encolher os ombros, puxar muito alto, levantar os calcanhares no primeiro puxão, curvar a bola, perder a extensão das costas, olhar para baixo, receber alto e depois agachar, descer devagar, cotovelos lentos... todos os erros estão lá.



Braços dobrados acima da cabeça



Braços não retos acima da cabeça



Posição correta acima da cabeça

Com algumas semanas de prática, um grupo pode passar de "desajeitado" a realizar exercícios com bola medicinal com precisão e sincronia perfeitas. De fato, é assim que conduzimos o treinamento.

Colocamos os atletas em um círculo pequeno, com o melhor limpador disponível no centro como líder, e pedimos aos atletas que imitem o do centro. Os erros são facilmente visíveis quando estão fora de sincronia. A atenção se concentra em um bom modelo enquanto o movimento é replicado em tempo real. Felizmente, o tempo gasto em "análise paralisante" não está presente. Pensar se torna agir.

Pessoas geralmente insensíveis a orientações verbais se corrigem ao observar e se comparar com os outros. Não é raro ouvir gritos de correção de um participante para outro no círculo. A quantidade de instruções do treinador e discussões é reduzida ao mínimo e ao essencial, transformando o processo em um jogo de "siga o líder".

Não sabemos onde isso se torna "perigoso", "ruim para as articulações", "muito técnico para aprender" ou outras bobagens que são ditas rotineiramente sobre levantamento de peso.



Aqui revisamos a má reputação dos levantamentos olímpicos porque conseguimos progressos emocionantes superando concepções errôneas e medos comuns em torno de sua introdução, execução e aplicabilidade a populações gerais. A limpeza com bola medicinal foi fundamental para nossos sucessos.

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Swing com Kettlebell

Greg Glassman



“CrossFit é um ótimo sistema, mas não usam bem as kettlebells por falta de instrução qualificada no assunto.”

- T.C., RKC

No CrossFit, balançamos a kettlebell acima da cabeça, enquanto a comunidade de kettlebell a faz na altura dos olhos ou ombros. Apesar das críticas por nosso movimento exagerado, continuamos. Por quê? Precisamos de uma instrução mais 'qualificada' no uso de kettlebells?

Embora admitamos uma inclinação para o iconoclasmo, não somos contrários apenas por ser. Os fundamentos racionais para nossa programação, exercícios e técnicas são essenciais no estatuto do CrossFit. Nadamos contra a corrente apenas quando acreditamos que isso proporciona um estímulo mais fiel ao nosso produto: o fitness de elite.

Na edição de março de 2004 do CrossFit Journal dissemos que, “Os critérios para a seleção (de exercícios) incluem, amplitude de movimento articular, singularidade da linha de ação, comprimento da linha de ação, força da linha de ação, frequência do padrão motor, exigências de flexibilidade, irreducibilidade, utilidade, valor fundamental, impacto mensurável nos praticantes e, francamente, potencial de conforto induzido metabolicamente.”

Este mês aplicamos alguns desses critérios a uma análise dos dois tipos de swing com kettlebell e depois avaliamos outros dois elementos essenciais do CrossFit, o clean & jerk e o

1 de 5

O Swing com Kettlebell (continuação...)

“Thruster” para comparação e maior clareza sobre nosso pensamento ao selecionar exercícios para incluir regularmente em nosso programa.

Examinar por que rejeitamos o swing curto, “russo”, e adotamos o mais longo, “americano”, oferece a oportunidade de explorar e compartilhar o raciocínio que faz parte do método CrossFit.

Um pouco de contexto é necessário. A era moderna do kettlebell é em grande parte obra do emigrante russo, Pavel Tsatsouline. Largamente ignorado no Ocidente, o treinamento com kettlebell tem uma história longa e distinta na Rússia <http://www.cbass.com/Kettlebell.htm>.

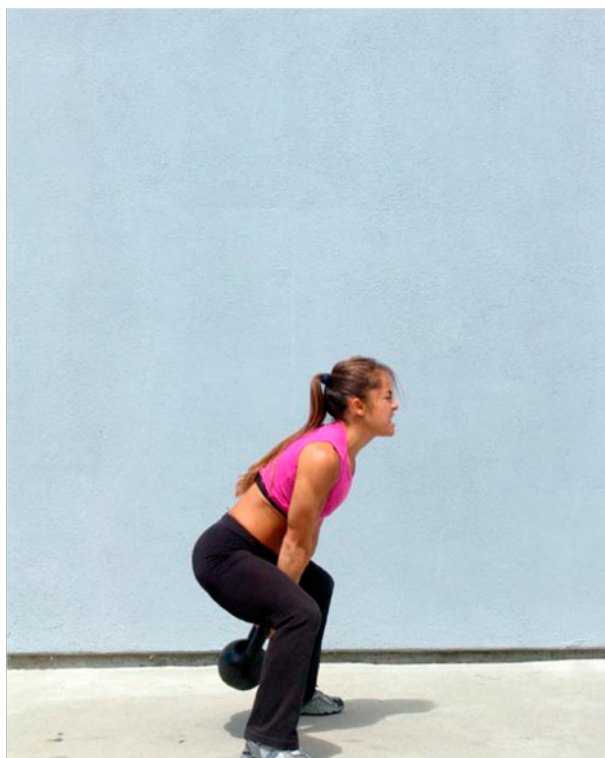
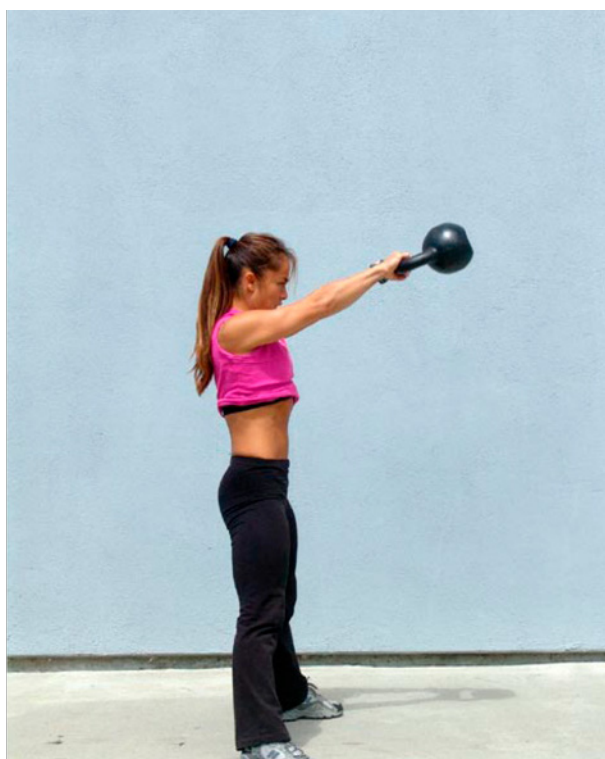
No CrossFit, o crescimento do movimento do kettlebell gerou entusiasmo. O kettlebell em si era algo desconhecido; os movimentos de kettlebell já conhecíamos há muito tempo por suas semelhanças com halteres, mas o Sr. Tsatsouline trouxe algo mais importante do que o kettlebell ou seus movimentos para os EUA. Ele trouxe uma razão convincente e poderosa para o levantamento de pesos de alta repetição na elite de força e condicionamento.

Compreender o potencial único do levantamento de pesos de alta repetição coloca os usuários de kettlebell e CrossFit em uma categoria especial. Independentemente do que distingue nossas abordagens, essa semelhança é mais importante do que nossas diferenças. Em nossa opinião, nossas duas comunidades estão separadas mais pela quantidade de ferramentas que usamos do que por qualquer outra coisa.

Ao sermos introduzidos pela primeira vez ao swing com kettlebell, nossa resposta imediata foi: “Por que não ir até o topo?”. Geralmente, nos esforçamos, quase instintivamente, para alongar a trajetória de qualquer movimento. Por quê?

Há duas razões. A primeira é algo intuitiva. Não fazemos barras pela metade, não fazemos agachamentos pela metade, e não fazemos flexões pela metade. Se há um alcance de movimento natural em qualquer exercício, gostamos de completá-lo. Fazer o contrário parece antinatural. Argumentaríamos que as repetições parciais são neurologicamente incompletas. A segunda razão se relaciona com alguns fundamentos da física e da fisiologia do exercício.

Da física sabemos que quanto mais alto levantamos algo e mais pesado é, mais “trabalho” estamos realizando. O trabalho é, de fato, igual ao peso levantado multiplicado pela altura a que levantamos o objeto. O trabalho realizado dividido pelo tempo de conclusão é igual à “potência” média expressa no esforço.



“Swing Russo”

O Swing com Kettlebell (continuação...)

A potência é exatamente o que o fisiologista do exercício chama de “intensidade”. A intensidade, mais do que qualquer outro fator mensurável, está ligada à resposta fisiológica. Portanto, mais trabalho em menos tempo, ou mais peso movido a uma distância maior em menos tempo, é em grande parte uma medida da potência de um exercício.

Quando balançamos o kettlebell acima da cabeça, no swing americano, quase dobramos o alcance do movimento em comparação com o swing russo e, assim, dobramos o trabalho realizado em cada movimento. Para qualquer período de tempo dado, a potência seria equivalente apenas se a velocidade do swing russo fosse o dobro da do swing americano.

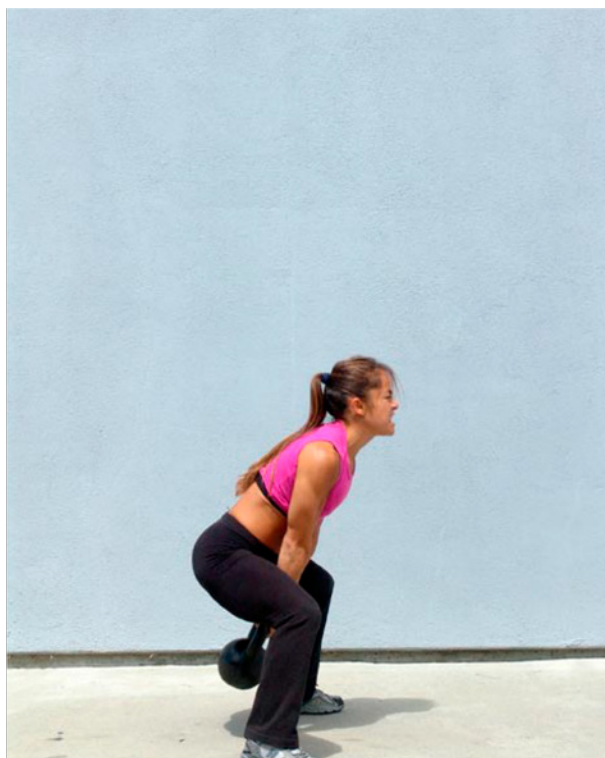
Na verdade, “T.C.”, o cavalheiro que criticou nossa falta de instrução “qualificada”, afirmou recentemente: “você poderá realizar dois swings baixos para cada um acima da cabeça.” Se isso fosse verdade, e todas as outras coisas iguais, os dois swings exigiriam a mesma potência para serem realizados e, consequentemente, seriam similares em efeito.

No entanto, testamos o “período”, ou tempo para completar cada swing, tanto nos métodos americano quanto russo e descobrimos que o swing americano, em vez de ser metade da velocidade do swing russo, estava mais próximo de oitenta e cinco por cento do swing russo. Isso exigiria que os defensores do swing russo mais baixo e curto realizassem o movimento com quase o dobro da carga para igualar a potência do swing americano. Não acreditamos que isso seja muito provável. A maioria de nossos atletas consegue balançar o kettlebell de 2 pood (32 kg ou 70,5 lb) acima da cabeça com controle e precisão.

Após medir a altura e o deslocamento do swing tanto para o swing americano quanto para o russo, fizemos com que vários atletas balançassem kettlebells de 1,5 pood, contando as repetições, durante um minuto usando o método russo. Após um descanso prolongado, repetimos o teste com os mesmos kettlebells usando o swing americano. O que descobrimos foi que o swing russo exigia apenas sessenta e cinco por cento da potência que o swing americano exigia - nada perto.

A potência, uma medida da intensidade, certamente pode ser percebida, e é a percepção de todos os nossos atletas que testaram ambos os swings que o swing americano mais longo é substancialmente mais difícil que o swing russo mais curto. Muitos afirmaram, “é o dobro de difícil”.

Curiosos sobre outras medições fisiológicas, repetimos os testes com um monitor de frequência cardíaca baixável. Como a frequência cardíaca é um correlato confiável da potência ou intensidade, esperaríamos que o swing americano gerasse uma frequência cardíaca mais alta



“Swing Americano”

O Swing com Kettlebell (continuação...)

<i>Exercício</i>	<i>Frequência Natural (reps/min)</i>	<i>Amplitude de Movimento (pés/reps)</i>	<i>Velocidade (pés/min)</i>	<i>Carga necessária para igualar a Potência (libras)</i>	<i>Potência Média (pésxlibras/min)</i>
Swing Americano com Kettlebell	40	6.5	260	X	260X
Swing Russo com Kettlebell	47	3.25	153	1.7X	260X
Thruster com Barra	38	3.25	124	2.1X	260X
Clean & Jerk com Barra	18	6.5	117	2.22X	260X

as frequências cardíacas em comparação com o método russo. De acordo com nossos cálculos e a percepção de esforço de nossos atletas, as frequências cardíacas registradas ao usar o swing americano foram, em média, quase vinte e cinco batimentos por minuto a mais do que ao usar o swing russo.

Analizamos a maioria dos nossos exercícios dessa forma. O deslocamento vertical, a carga e o período ou frequência de repetição são cruciais para medir a potência ou determinar a intensidade e, junto com a frequência cardíaca e a percepção de esforço,

nos ajudam a decidir se um exercício merece ser incluído regularmente em nossos treinos. Com base apenas nisso, o swing russo com kettlebell não passa no corte.

Ao examinar a mecânica e a física dos exercícios, é evidente que a amplitude de movimento ou a linha de ação são bastante fixas. O que é menos evidente, mas geralmente é o caso, é que nossos exercícios também têm um período ou frequência de repetição natural.



“Swing Russo”



“Swing Americano”

A frequência natural ou período de um exercício pode ser encontrada ao realizá-lo deliberadamente e rapidamente com uma carga insignificante. À medida que aumentamos gradualmente a carga, observamos que o período permanece constante até que, finalmente, uma carga suficiente abrande o movimento abruptamente. A taxa de desempenho antes desse limiar é o período ou frequência natural do movimento.

Vimos gravações onde o levantador olímpico americano Shane Hamman realiza o arranco e arremesso com uma barra vazia e com oitenta por cento do seu máximo. Os dois movimentos estão perfeitamente sincronizados. O arranco e arremesso, como muitos exercícios, têm um período natural.

Ao observar gravações, determinamos a frequência natural do swing americano com kettlebell, do swing russo, do 'thruster' e do arranco e arremesso.

Para o Swing Russo, essa taxa é de quarenta e sete movimentos por minuto; para o swing americano, foi de quarenta; para o 'thruster' (agachamento frontal/pres de empurrar), trinta e oito; e para o arranco e arremesso 'touch and go', foi de dezoito movimentos por minuto.

Da mesma forma, analisamos o alcance de movimento desses exercícios e descobrimos que o swing russo com kettlebell e o 'thruster' percorreram aproximadamente três pés e um quarto, e que o swing americano e o arranco e arremesso

percorreram aproximadamente seis pés e meio. Todas essas medidas foram calculadas com base em dois atletas masculinos de quase seis pés de altura.

Conhecendo o alcance de movimento e o período natural desses exercícios, podemos determinar que cargas seriam necessárias para produzir expressões equivalentes de potência entre os quatro exercícios. As respostas são reveladoras.

Usando essas informações, podemos mostrar que o swing russo com kettlebell teria que ser realizado com cargas quase o dobro do swing americano para exigir demandas semelhantes de potência e intensidade. Isso pode não ser possível.

No caso do 'thruster' e do arranco e arremesso, as cargas teriam que ser um pouco mais do que o dobro, e isso é facilmente viável.

De fato, é nossa opinião bem fundamentada que o swing russo com kettlebell se torna pesado demais antes de se aproximar da potência do nosso swing americano preferido, e que tanto o 'thruster' quanto o arranco e arremesso são meios de superar as demandas de potência do swing americano. A análise física, as frequências cardíacas medidas, o impacto observado e a percepção de esforço de nossos atletas apoiam essas afirmações de maneira admirável.



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Guia para iniciantes no CrossFit

Greg Glassman



"Escalabilidade universal" é a expressão que costumamos usar para descrever o CrossFit, sugerindo que até sua avó poderia e deveria treinar conosco. Nesta edição, não só mantemos essa afirmação, como também a examinamos em detalhes.

Este mês analisamos os obstáculos comuns para participar do CrossFit e algumas soluções possíveis. Entre as barreiras mais frequentes estão a falta de familiaridade ou habilidade com os exercícios, a falta de equipamento ou espaço, e a incapacidade de completar o treino tal como prescrito no treino do dia (WOD). Descrevemos estes como problemas com os movimentos, o equipamento e a intensidade.

de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

Antes de analisarmos esses obstáculos e suas soluções, vamos estabelecer o contexto da nossa discussão com três pontos adicionais. O primeiro é importante para todos os iniciantes no CrossFit, enquanto o segundo e o terceiro são relevantes para os veteranos, muitos dos quais sabemos que se frustraram ao tentar apresentar o CrossFit a amigos, colegas ou familiares.

Primeiro, nos últimos três anos, milhares de pessoas se familiarizaram com o site da CrossFit, aprenderam nosso tema central de 'funcionalidade, intensidade e variedade', entenderam nossos exercícios básicos, adquiriram a maioria de nossos equipamentos e alcançaram avanços físicos surpreendentes. Entre esses autodidatas, muitos enfrentaram desafios iniciais para participar devido a combinações variadas de idade avançada, autoaprendizado, dificuldades financeiras, inexperiência, deficiência e medo.

Todas as estratégias que oferecemos este mês foram empregadas com sucesso por uma legião de CrossFitters que

seguiram seu próprio critério e bom senso, demonstrando nossa posição sobre escalabilidade.

Segundo, se você é um leitor regular do CrossFit Journal, é muito provável que já tenha superado o percentil 99 de aptidão física, mesmo entre aqueles que se exercitam regularmente. Nosso leitor típico é visto por amigos, conhecidos e familiares como, honestamente, um fanático por fitness, mas ainda assim um fanático. Sua recomendação pode não ter o peso que você esperava ou pensava que teria.

Seus suspiros atrás da garagem após nossos treinos podem não ser tão atraentes para sua esposa quanto para você. Quando você diz ao seu sargento com sobrepeso que esses treinos o deixarão exausto em cinco minutos, é possível que você o tenha vacinado para sempre contra o desejo de sequer tentar seu programa. Ironicamente, seu lendário estado físico pode torná-lo estranhamente não qualificado para dar conselhos a seus amigos mortais.

Terceiro, o CrossFit apresenta um modelo de condicionamento físico que contrasta com a prática popular e, por isso, para a maioria das pessoas, é intimidador. Quase todos os aspectos do nosso modelo estão em desacordo com as revistas de fitness e a programação em instalações comerciais. Para muitas pessoas, não há maior medo do que estar fora de sintonia com o restante de sua comunidade. O terrível medo de 'parecer estranho' na Gold's ou na 24-Hour Nautilus enquanto 'treinam como ninguém mais' chegou à nossa mesa em dezenas de e-mails.

Fazer CrossFit te transforma em um líder na comunidade fitness. Vocês, veteranos do CrossFit, superaram a maioria dos treinadores e coaches mais conhecidos do mundo, sejam pacientes com seus amigos, colegas de trabalho, familiares e companheiros atletas.

Para vocês, iniciantes, a falta de familiaridade com nossos exercícios, a ausência de equipamento ou as exigentes demandas do WOD não são os obstáculos que podem parecer. Vamos colocar as coisas em perspectiva e depois oferecer soluções para os problemas com os movimentos, o equipamento e a intensidade separadamente.

CrossFit se baseia extensivamente, se não exclusivamente, em movimentos funcionais. (Consulte o CrossFit Journal Edição 19, 'O que é CrossFit?' para nossa perspectiva sobre o exercício funcional.) Por mais desafiador que possa parecer aprender a fazer snatch, clean, overhead squat, jerk e muscle-up, especialmente se você nunca ouviu falar deles, esses, assim como o restante dos exercícios do CrossFit, são movimentos que em grande parte imitam e reproduzem esforços naturais como ficar em pé, arremessar, levantar, puxar, escalar, correr e golpear.

Recursos

O que é CrossFit? -

<http://crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html>

Comece -

<http://www.crossfit.com/cf-info/start-how.html>

Exercícios -

<http://www.crossfit.com/cf-info/exercise.html>

FAQ Oficial do CrossFit por Lynne Pitts

- <http://www.crossfit.com/cf-info/faq.html>

Fórum de Discussão do CrossFit -

<http://www.crossfit.com/discus/messages/board-topics.html>

Treinamento de Combate -

<http://www.geocities.com/fightraining/>

Treinamento com Argolas -

<http://www.ringtraining.com/>

Outside Magazine Julho 2004 - [http://](http://outside.away.com/outside/bodywork/200407/whitewater_rafting_workouts_1.html)

outside.away.com/outside/bodywork/200407/whitewater_rafting_workouts_1.html

Não há qualquer circunstância de deficiência, gênero, idade, altura, peso ou nível de aptidão física que diminua a necessidade, segurança ou eficácia do movimento funcional. Isso não significa que todos devem fazer muscle-ups ou até mesmo agachamentos. Quando os muscle-ups são impossíveis, substituí-los por barras e fundos em paralelas mantém em grande parte o estímulo do treino e prepara para o muscle-up. Quando os quadris e as pernas são muito fracos para o agachamento, segurar-se em uma corda ou barra para assistência mantém em grande parte o estímulo do treino e prepara para o agachamento.

Cada exercício funcional contém um elemento essencial da capacidade humana. Muitas vezes, devido à força ou lesão, um exercício específico não é imediatamente possível. Em quase todos os casos, encontramos uma forma de reduzir a carga a níveis insignificantes enquanto preservamos precisamente a linha de ação ou substituímos por movimentos de linhas de ação semelhantes que prepararão para a capacidade faltante.

Qualquer exercício de levantamento de peso pode ser feito com um cabo de vassoura ou um tubo de PVC. Cada exercício de peso corporal pode ser substituído por movimentos de iniciação. Veja o que podemos fazer com um dos nossos treinos mais desafiadores, "Diane". Diane é uma série de levantamentos terra de 225 libras e flexões de cabeça para baixo em rodadas de 21, 15 e 9 repetições cada. Você precisa estar em boa forma para terminar o treino, muito menos fazê-lo em 3:41 como Matt Mast. Se substituímos a pressão de ombro com halteres leves pelas flexões de cabeça para baixo e usarmos um cabo de vassoura para os levantamentos terra, poderíamos levar esse treino para o centro de idosos.

Todos os movimentos de levantamento de peso podem ser aprendidos de maneira segura, agradável e produtiva por conta própria. Um treinador é útil, mas nem sempre está disponível. A chave é o estudo e prática dedicados dos movimentos básicos. Os recursos disponíveis na e através da Internet são fantásticos. Aqueles que mostram grande interesse nesses movimentos têm conseguido estabelecer rapidamente levantamentos seguros e eficazes. O potencial de lesões tem sido muito exagerado. Em nossa opinião, os benefícios de aprender os levantamentos de CrossFit superam em muito os riscos de aprendê-los, mesmo sozinho em casa e sem experiência.

A abordagem do CrossFit é abraçar, estudar, praticar e treinar para um domínio funcional. Os praticantes de CrossFit de todos os níveis estão no mesmo caminho, avançando da competência funcional para o domínio funcional. Nossa dependência quase total de movimentos funcionais é vital para a eficácia do protocolo do CrossFit. Dizemos: "A magia está nos movimentos".

Onde a funcionalidade define o caminho do CrossFit, é a intensidade que mais controla a taxa de progresso para qualquer indivíduo em particular. A intensidade é essencialmente a taxa de trabalho ou potência expressa ao completar o trabalho. Correlaciona-se com a frequência cardíaca e a rapidez com que você completa qualquer WOD, onde buscamos o tempo de conclusão.

O WOD é responsável por bastante confusão sobre o método CrossFit. CrossFit é um sistema de força e condicionamento baseado em movimentos funcionais constantemente variados, senão aleatórios, executados em alta intensidade. O WOD é apenas um exemplo, projetado pelos fundadores do CrossFit, da programação do CrossFit. O WOD é projetado para testar as capacidades e melhorar o desempenho dos atletas que trabalham nos limites exteriores da capacidade humana.

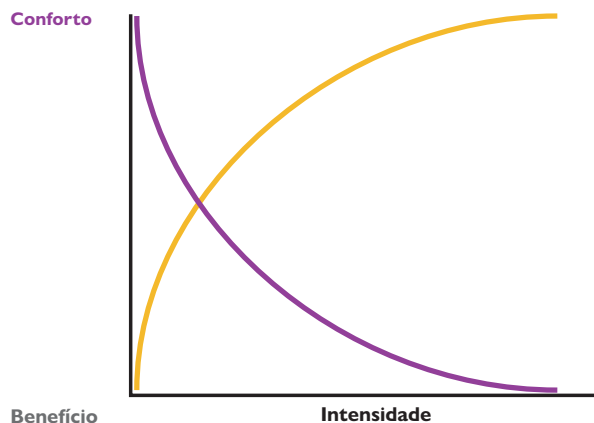
Não conseguir completar um WOD não significa que você não pode fazer CrossFit. Tomar um WOD e reduzir a carga, cortar as repetições, eliminar uma série, fazer pausas mais longas e sentar-se três vezes durante o treino ainda é fazer CrossFit. Ao fazer essas modificações, o atleta está simplesmente reduzindo a intensidade.

Os ganhos de força e condicionamento chegam mais rápido para os atletas que mantêm a maior intensidade média durante períodos sustentados. Deve-se estabelecer consistência em qualquer nível geral de intensidade antes de aumentá-la apreciavelmente, ou o espectro de esgotamento se aproxima. Incontáveis pessoas preferiram uma morte ardente a voltar para um quarto treino após três espetaculares treinos de CrossFit. Foram intensos demais.

Isso nos leva a alguns pontos finais importantes sobre a intensidade. A intensidade e os resultados são diretamente proporcionais, mas a intensidade e o conforto são inversamente proporcionais. Escolher uma maior intensidade é escolher mais condicionamento físico, mas também um maior sacrifício pessoal em forma de desconforto. Esperar um condicionamento físico de elite com esforços confortáveis é ingênuo, enquanto ir rápido demais é condenável. Nenhuma fórmula pode resolver esses problemas por você; a intuição de atletas e treinadores em todo o mundo superou todos os enfoques formalizados.

Conhecer o sabor e a sensação da intensidade não é menos que enfrentar o verdadeiro custo da condição física de elite.

Os movimentos naturais que acreditamos que todos podem aprender facilmente, mesmo por conta própria, requerem tão pouco equipamento, e nosso simples estatuto de funcionalidade, intensidade e variação oferece tanta flexibilidade que os recursos não podem ser um obstáculo sério para o treinamento de CrossFit.



Com um par de halteres de 15 libras, 9 pés de corda e uma barra para pull-ups, você pode adotar o programa CrossFit. Pelo custo aproximado da TV a cabo, você pode, com o tempo, montar uma academia de força e condicionamento físico que suporta programas de nível mundial.

Quem gosta de fazer por conta própria já criou anéis, pesos, discos, kettlebells, desenvolvedores de glúteos e quase todos os outros equipamentos que usamos regularmente.

O espaço é um problema menor. Os entusiastas do CrossFit se reúnem em parques em Miami, constroem academias em apartamentos e casas, transformam garagens e adaptam o design e equipamentos de academias locais por toda parte.

Os temas recorrentes ao superar os obstáculos para o treinamento de CrossFit são criatividade, moderação e compromisso. E em nenhum lugar isso é melhor compreendido ou expresso do que dentro da comunidade de CrossFitters que, por conta própria, com as mesmas limitações e desafios encontrados em todo lugar, capturaram a essência do conceito CrossFit e forjaram sua melhor forma física.

Essas pessoas estão no fórum de mensagens do CrossFit e sua capacidade e disposição para ajudar são o melhor recurso para iniciantes. Os moderadores do fórum incentivam um ambiente onde especialistas e novatos convivem em amizade.

Até onde \$1000 pode te levar em uma academia em casa? Veja as opiniões dos especialistas

Isso é o que eu tenho na minha garagem.

- Estação de pull-ups e dips \$100
- Conjunto de barras e halteres de 160 lb \$100
- Bola medicinal de 30 lb feita em casa (bola de basquete recheada de areia e camisetas velhas) grátis
- Kettlebell de 30 lb feito em casa \$20 pela alça em uma loja de ferragens
- Um saco de areia de 70 lb \$10
- Saco de pancada independente \$200
- Randy

Na minha opinião, os primeiros \$200 podem cobrir cerca de 75% dos WODs e o restante não é tão difícil de substituir. Passei o verão apenas com os anéis de \$80 do Tyler e um conjunto de barra olímpica de 300 lb por \$130.

- Mark G.

- Barra "Super" da BFS \$150
- Suporte para agachamento \$250
- Plataforma de levantamento olímpico caseira \$170 (5 folhas de madeira compensada + tapetes de borracha para estábulos)
- Par de bumpers de 10 kg \$100
- Par de bumpers de 20 kg \$145
- Pratos de ferro \$55 (par de 1.25 kg, par de 2.5 kg, dois pares de 5 kg)
- Isso ainda deixa mais de \$100 no orçamento.
-
- Lincoln

Até onde \$1000 pode te levar em um ginásio em casa? Confira as opiniões dos especialistas (cont.)

Mil dólares. Isso é demais para mim. A maior parte do meu ginásio foi doada, mas deixa eu acrescentar alguns extras:

1. Uma variedade de pedras ou rochas pesadas para fazer corridas carregando a pedra. Também as lance.
2. Uma grande bolsa de lona militar cheia de sacos de sal grosso. O sal grosso é para o seu amaciante de água, então tudo pode custar 6 dólares pelo sal e \$20 pela bolsa em uma loja de excedentes militares. Carregue-a no ombro e ande uma longa distância com ela.
3. Algumas tábuas de madeira (emprestadas... prometa devolvê-las) e algumas peças de 2 X 4 para uma plataforma. Um par de peças de tapetes de borracha para onde os pesos caem. Você também pode usar tapetes de carro velhos.
4. Carcaça de carrinho de mão descartada. Passe uma corda pelos buracos e você tem um trenó...

Opte pelo econômico.

- Danny John

Anéis - \$80

Kettlebell de 1,5 pood - \$125

Barra olímpica e discos de impacto (10/25/45) - \$250

Bola medicinal caseira - não mais que \$5

Corda de pular - \$10

Banco - \$150

Barra de puxada e barra de dips - \$150 cada em seu soldador local

Assinatura do CFJ - \$25

- Rick W.

- \$125 conjunto de barra de 300 libras
- \$125 halteres
- \$150 estação de dips/puxadas
- \$100 banco
- \$5 bola medicinal
- \$5 relógio de parede
- \$50 esteira/bicicleta ergométrica usada (há muitas disponíveis)
- \$50 toca-fitas
- \$25 CrossFit Journal
- \$15 corda de pular
- \$80 anéis de potência
- \$150 suporte para agachamento

Isso deixa alguns centenas de dólares para encher a geladeira com alimentos de qualidade.

- Fred

Se você comprar de segunda mão, pode conseguir muito com mil dólares. Veja com o que equipei minha garagem.

- Rack de potência com estação de dips e puxadas: \$550
- Novo conjunto de pesos olímpicos de 300 libras com barra: \$99
- Barra olímpica usada e 8 discos de 45 libras em uma venda de garagem: \$100
- Saco de pancadas pesado: \$50
- Luvas para saco: \$30
- Corda de pular: \$10
- Bola medicinal: \$40
- Banco usado: \$50
- Halteres ajustáveis de pegada grossa: \$80.
- Dois suportes de pesos usados: \$100
- Vários: \$100

Total aproximado: \$1,209

- John Walsh

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

“As Meninas” para Avós!

Greg Glassman

Na edição de setembro de 2003 do CFJ, introduzimos seis treinos de referência para avaliar o desempenho e as melhorias através de aparições repetidas e irregulares no WOD. Esses treinos foram nomeados Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran.

Achamos que esses seis treinos eram adequados para demonstrar nosso conceito de escalabilidade. Aqui oferecemos versões desses treinos que foram “ajustadas” em intensidade e substituímos exercícios para atender a qualquer público.

“Angie”

Original

Para tempo:
100 barras
100 flexões
100 abdominais
100 agachamentos

Modificado

Para tempo:
25 remadas em argolas
25 flexões de joelhos
25 abdominais
25 agachamentos



de 4

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

"As Meninas" para Avós (continuação...)



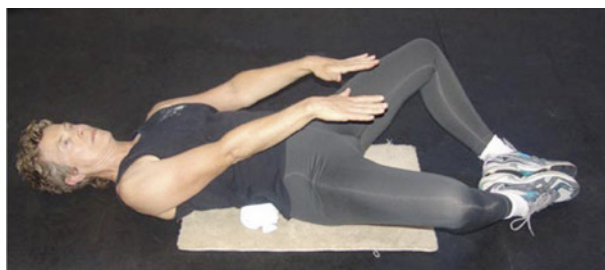
“Bárbara”

Original

5 séries cronometradas de:
20 Barras Fixas
30 Flexões de Braço
40 Abdominais
50 Agachamentos
3 minutos de descanso
entre as séries

Modificado

3 séries cronometradas de:
20 Remadas em Anéis
30 Flexões de Braço
40 Abdominais
50 Agachamentos
3 minutos de descanso
entre as séries



“Chelsea”

Original

5 Barras Fixas
10 Flexões de Braço
15 Agachamentos
A cada minuto, no
minuto, durante 30
minutos

Modificado

5 Remadas em Anéis
10 Flexões de Braço
15 Agachamentos
A cada minuto, no
minuto, durante 20
minutos

"Diane"		"Elizabeth"	
Original	Modificado	Original	Modificado
Para tempo:	Para tempo:	Para tempo:	Para tempo:
Levantamento terra 225 lbs	Levantamento terra 50 lbs	Carregamento 135 lbs	Carregamento 25 lbs
Flexões de parada de mãos	Desenvolvimento de ombros com halteres 10 lbs	Mergulhos nas argolas	Mergulhos no banco
21-15-9 repetições	21-15-9 repetições	21-15-9 repetições	21-15-9 repetições



"Fran"

Original	Modificado
Para tempo:	Para tempo:
Thruster 95 lbs	Thruster 25 lbs
Barra fixa	Remada com anéis
21-15-9 repetições	21-15-9 repetições



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

As Novas Garotas

No CrossFit Journal de setembro de 2003, apresentamos nossos primeiros treinos de referência - "As Garotas": "Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran". Nos meses seguintes, apresentamos mais duas: "Grace" e "Helen".

Esses treinos de referência servem para medir e avaliar seu desempenho e melhorias através de sua aparição repetida e irregular no "Treino do Dia".

Este mês, apresentamos seis novas surpresas: "Isabel, Jackie, Karen, Linda, Mary e Nancy." Certamente você as verá no cronograma.

"Isabel"

Levantamento de 135 libras, 30 repetições no menor tempo possível

Este treino é claramente o melhor amigo de Grace (135X30 C&J no menor tempo possível).

"Jackie"

Para tempo:

Remo 1.000 metros

Thruster 45 libras, 50 repetições

30 Pull-ups

Nem todos têm uma máquina de remo, mas "Jackie" é razão suficiente para adquirir uma. Uma segunda rodada de 500/25/15 e uma terceira de 250/15/10 constituem um treino perfeito.

"Karen"

Arremesso de bola 150 tiros

Simples e elegante, "Karen" tem o efeito de

três garotas. O tempo de Mike Weaver de 4:52 é a marca a ser batida. O alvo está a três metros, a bola pesa 20 libras e cada arremesso requer um agachamento completo.

"Linda"

Rodadas de 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 repetições para tempo de:

Carga com $\frac{3}{4}$ do peso corporal

Supino com o peso corporal

Levantamento terra com $1\frac{1}{2}$ do peso corporal

Este treino apareceu pela primeira vez em 5 de julho de 2003. Mais de um ano depois, em 23 de setembro de 2004, Steve M., Rutman, Steve S., Ross Hunt, Barry Cooper e Scott Kustes o consideraram o treino mais desafiador até o momento. O Sr. Kustes se referiu a este treino como "Três Barras da Morte".

"Mary"

Complete o maior número de rodadas possível em 20 minutos de:

5 Flexões de pino

10 Agachamentos em uma perna, alternando as pernas

15 Pull-ups

"Chelsea" (Pull-up, flexão, agachamento 5/10/15) mostrou que um potente estímulo cardiorrespiratório pode ser gerado através de treinos calistênicos simples. "Mary" demonstra o quão exigentes esses treinos podem ser. Visto pela primeira vez em 30 de outubro de 2004, o tempo a superar é de 12 e $\frac{2}{3}$ rodadas do Dr. Todd Hockenbury. (Este ginasta de West Point e cirurgião ortopédico sempre mantém o padrão elevado.)

de 2

As Novas Garotas (continua...)

“Nancy”

Cinco rodadas para tempo de:

Corra 400 metros

Agachamento com arranque 95 libras, 15 repetições

Habilidade e controle com frequência cardíaca alta são críticos.

“Nancy” exige isso.

As Garotas

Angie

100 Barras fixas
100 Flexões de braço
100 Abdominais
100 Agachamentos

Para tempo

Barbara

20 Barras fixas 5 rodadas para tempo
30 Flexões de braço 3 minutos de descanso
40 Abdominais entre rodadas
50 Agachamentos

Chealsea

5 Barras fixas A cada minuto no
10 Flexões de braço minuto por 30
15 Agachamentos minutos

Diane

Levantamento terra 21-15-9
225 lbs Flexões de repetições 3
braço em parada de rodadas para
mãos tempo

Elizabeth

Carga 135 lbs 21-15-9 repetições 3
Mergulhos em rodadas para tempo
argolas

Fran

Thruster 95 lbs 21-15-9 repetições 3
Barras fixas rodadas para tempo

Grace

Envios 30 repetições
135 lbs para tempo

Helen

Corrida de 400 metros 3 rodadas para
Swing de kettlebell de 1.5 tempo
pood (21 vezes)

Barras fixas (12 repetições)

Isabel

Arranque 135 lbs 30 repetições para
tempo

Jackie

Remo de 1000 metros Para tempo Thruster
45 lbs (50 repetições) Barras fixas (30
repetições)

Karen

Arremesso de bola 150 Para tempo
tiros

Linda

Carga 3/4 peso corporal 10-9-8-7-6-5-4-
Supino com peso corporal 3-2 e 1 repetições
Levantamento terra 1 1/2 rodadas para tempo
peso corporal

Mary

5 Flexões de braço em parada Complete o
de mãos 10 Agachamentos máximo de
com uma perna rodadas possíveis
15 Barras fixas em 20 minutos

Nancy

Corrida de 400 metros Cinco rodadas
Agachamento com para tempo
arranque 95 lbs (15
repetições)



the **CrossFit**® JOURNAL ARTICLES

CrossFit PT

Greg Glassman



Uma vantagem evidente com a adoção do CrossFit PT é a melhora na condição física, uma melhoria dramática, mas o que é singularmente único em nosso programa é a forma como essa melhoria tem sido demonstrada. O CrossFit PT foi comparado a outros programas de treinamento físico ao avaliar o desempenho de seus praticantes frente aos padrões de teste do programa que substituiu. No início, isso pode não parecer significativo, mas testar atletas treinados de forma tradicional contra as exigências do CrossFit resulta em mais desistências no dia do teste do que desempenhos acima da média.

Um exemplo marcante e importante disso é a corrida. A programação do CrossFit requer corridas de longa distância infrequentes e corridas de velocidade de 400 metros frequentes. Repetidamente, o CrossFit tem produzido melhores tempos de corrida de longa distância em comparações diretas com programas onde correr longas distâncias é uma prática comum. Melhores tempos de corrida com menos de um terço do volume têm sido a tendência.

A crescente popularidade do CrossFit entre militares e forças de segurança levou a uma adoção significativa do nosso programa em nível institucional e grupal, permitindo a extração de lições importantes sobre as diferenças entre o treinamento físico militar tradicional e o CrossFit PT. Algumas diferenças eram totalmente esperadas, outras menos, mas não menos significativas.

A programação constantemente variada construída a partir de exercícios funcionais realizados em alta intensidade é a chave da vantagem fisiológica do CrossFit. Nossa destilação de carga, amplitude de movimento, exercício, potência, trabalho, linha de ação, flexibilidade, velocidade e todos os aspectos metabólicos pertinentes a um único valor, geralmente o tempo, também trouxe outros benefícios menos esperados.

1 de 2

CrossFit PT (continuação...)

Com o CrossFit PT, cada treino oferece um ponto de dados valioso. Coletamos medidas de desempenho relativas e absolutas em cada sessão. A medição é crucial e nenhum programa de PT que conhecemos oferece tantas oportunidades para métricas quanto o CrossFit. As informações que podem ser extraídas do desempenho individual, de uma equipe ou de uma empresa são incríveis, inestimáveis e geralmente não estão disponíveis com PT tradicional.

Destilar cada treino em um único valor transforma o PT em esporte. As medidas relativas e absolutas se tornam facilmente "pontos", e "as pessoas se esforçam por pontos". O coronel Jeff Cooper observou em "Princípios de Defesa Pessoal" que, "o medo do fracasso esportivo muitas vezes é maior que o medo da morte." Rotineiramente, observamos guerreiros se esforçando mais por uma "vitória" ou "posição" do que qualquer treinador consideraria sensato ou prudente. Nossos quadros de avisos (lousas) inspiram cada rodada de competidores a perguntar, "O que vamos fazer hoje?" "Quem fez o quê?" e, internamente, "O que preciso fazer para conseguir isso?"

Nossos formandos da academia de polícia pedem para voltar ao PT após a formatura e os soldados pedem PT nos fins de semana. CrossFit é divertido, o tipo de diversão que pode elevar o moral e salvar vidas - o Capitão do Exército Michael Perry destacou entre os benefícios dos primeiros 5 meses de CrossFit de seus homens que, "primeiro e mais importante, amizades para a vida toda forjadas a partir de desafios físicos e mentais extremos. Raramente passa um dia sem risadas e agonia, que deve ser a receita para uma forte camaradagem."

Um resultado surpreendente do ranking deliberado e público do desempenho em cada treino foi a motivação e aceleração da melhoria daqueles menos capazes fisicamente por temperamento, treinamento ou limitação natural. O ranking aparentemente fez mais pelos de menor desempenho do que pelos de maior desempenho.

Nossa dependência de movimentos funcionais, incluindo muitos que são considerados muito complexos ou técnicos para aplicação em massa, devolveu a habilidade ao PT. Nos últimos 60 anos, o PT tradicional foi despojado de quase todos os elementos de habilidade que treinam para coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio. Os custos aqui são enormes e se estendem a perdas em velocidade e potência, produzindo um atleta geralmente menos capaz de enfrentar as variações e imprevistos de adversários, movimentos e terreno.

Os elementos de habilidade incluídos no CrossFit PT aumentam o sentido de esporte que tanto motiva as pessoas. CrossFit PT se parece com esporte; o PT tradicional, mesmo em intensidades mais baixas, se parece

com castigo.

Nosso uso de movimentos funcionais também reduziu as lesões crônicas por uso excessivo que afligem os participantes de programas tradicionais de PT. As lesões nas costas e joelhos, as fraturas por estresse e outras enfermidades de "dias de doença" foram significativamente reduzidas com a implementação do CrossFit.

Finalmente, a intensidade dos nossos treinos foi projetada com o único objetivo de maximizar a adaptação. Um benefício secundário crucial foi uma redução dramática no tempo de treinamento de PT, melhorando consideravelmente os resultados.

Onde foi testado, o CrossFit PT mostrou ser uma melhoria dramática em comparação com o PT tradicional nestes aspectos:

- Eficácia
- Tempo necessário
- Segurança
- Diversão
- Motivação
- Testes/métricas
- Exigências psicológicas
- Comprometimento no campo de batalha/rua

Para corroborar com profissionais militares e de segurança pública sobre QUALQUER uma dessas afirmações, escreva para info@crossfit.com e nós o colocaremos em contato com as pessoas que realmente contam.



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

E quanto à recuperação?

Perspectiva do treinador

Greg Glassman



Na certificação/seminário de CrossFit em Golden Colorado neste outono, um evento comumente conhecido como o “Primeiro Summit de CrossFit”, vários apresentadores falaram sobre a importância do descanso e da recuperação no treinamento atlético e mencionaram tendências e estudos atuais valiosos sobre o tema da recuperação.

Os mais inspirados pela conversa foram Dan John, Tyler Hass e Robb Wolf. Meu respeito e admiração por Dan, Tyler e Robb, junto com minha atitude negativa e admitida ignorância das “técnicas modernas de recuperação”, fizeram com que a sugestão de Tyler de dedicar uma edição do CFJ à recuperação fosse uma ideia interessante, especialmente se Dan e Robb pudessem ser persuadidos a ajudar.

de 3

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

Para deixar claro, minha visão crítica sobre qualquer conjunto estabelecido de informações sobre recuperação vem de algumas peculiaridades do meu temperamento intelectual e da natureza da minha prática clínica. Na minha experiência profissional, os protocolos de treinamento bem-sucedidos se revelam ao longo do tempo através do desempenho superior de seus adeptos. Repetidamente, ao longo da minha carreira, o desempenho excepcional tem sido facilmente identificado e atribuído aos detalhes do regime de treinamento do praticante. Um processo natural de perguntas e

respostas extraem estratégias mais potentes rapidamente: “De onde vem esse tipo; aprende tão rápido?” “É ginasta.” “Por que esses caras são muito mais fortes que os outros?” “Eles fazem levantamento de peso há anos.” Como ficou tão magro tão rápido? “Reduzindo a ingestão de carboidratos de alto índice glicêmico.” Observando, aprendendo, perguntando e experimentando, conseguimos construir um programa de sucesso cujos métodos foram coletados inteiramente de atletas de elite. Um dia quero perguntar, “Quem são esses atletas incríveis?” e a resposta será, “os novos descansadores.”

Estou esperando que um grupo, ou até mesmo um único atleta de elite, apresente os frutos de seu treinamento em técnicas de recuperação superior. Se e quando um atleta superar Greg Amundson ou Josh Everett e se diferenciar deles em grande parte por sua inclinação por cervejas geladas, massagens, banhos de gelo ou a companhia de mulheres bonitas, vamos experimentar, analisar e avaliar essas preferências conosco mesmos e depois com outros atletas. Ainda estou esperando. Pessoalmente, tenho esperança de que mimos e técnicas de recuperação avançada façam uma diferença substancial. Não seria ótimo?

Os relatórios, este mês, não me dão motivos para otimismo. O controle do estresse, massagens, sono, hidroterapia de contraste, hidratação, recreação, alongamentos e tratamento quiroprático lideram a lista de técnicas de recuperação promissoras. Embora nenhuma dessas nos seja estranha, ou mesmo nova no treinamento esportivo, não temos evidência

de que façam diferenças mensuráveis em acelerar o desenvolvimento do desempenho de elite. Posso apreciar o potencial que essas modalidades oferecem para o conforto, mas não vejo o aumento no desempenho.

Apesar dessa visão crítica sobre tecnologias de recuperação, devo acrescentar que nossa prescrição nutricional pode estar trazendo valor por meio de uma recuperação acelerada. Sabemos, pela observação regular, que a maioria dos dietistas da moda (baixo em gordura/alto em carboidratos/baixo em proteínas, principalmente) nunca tem chances.

de sobreviver ao nosso protocolo, independentemente do descanso ou do aumento progressivo. Notamos, além disso, que a adesão estrita ao nosso protocolo nutricional, pelo menos inicialmente, pesando e medindo os alimentos para estabelecer precisão e exatidão na dieta, confere uma vantagem que um cumprimento menos diligente não consegue igualar. A suspeita é que nossa estratégia nutricional acelera a recuperação, permitindo um ou dois treinos super produtivos adicionais a cada semana. Com o tempo, isso cria uma vantagem atlética distinta.

"Grande parte da conversa sobre técnicas de recuperação foca em evitar ou reduzir o 'excesso de treino'. Na minha opinião, o excesso de treino é indicado por um desempenho retrógrado e especificamente não inclui sintomas que são aliviados apenas com mais sono, líquidos, massagens ou mimos"

Deve-se notar que, embora reconhecendo que a privação de sono, desidratação e inflexibilidade são prejudiciais ao desempenho, não vi evidências de que o sono, água ou flexibilidade além dos níveis "normais" ajudem no desempenho. Jogar basquete com algemas vai limitar seu jogo, mas não vou sugerir que remover as algemas seja a chave para melhorar o desempenho no basquete para todos os jogadores.

Se agrupamos as modalidades de recuperação como 'mimos', o que minha prática clínica sugere é que os atletas mimados geralmente rendem abaixo do percentil 50. Aqueles mais inclinados, por exemplo, ao yoga, meditação e tratamento quiroprático não são nossos atletas mais destacados. Não acredito que o yoga, meditação e tratamento quiroprático sejam prejudiciais ao desempenho; acho que o auto-mimo e o desejo de conforto estão, no entanto, correlacionados com baixa motivação e sucesso. Por que aqueles mais inclinados a se preocupar e perguntar sobre o 'excesso de treino' têm tanta probabilidade de estabelecer um novo recorde no Decatlo Olímpico quanto de chegar a treinar em excesso alguma vez?

Muito se fala sobre técnicas de recuperação com foco em evitar ou diminuir o “overtraining”. Na minha opinião, o overtraining é mostrado por um desempenho em declínio e não inclui sintomas que podem ser aliviados com mais sono, líquidos, massagens ou cuidados. Overtraining não é falta de sono, dor muscular ou fadiga devido a um volume excessivo de treino. É um esgotamento neuroendócrino associado a um trabalho excessivamente intenso; mais descanso não necessariamente ajudará, mas sim reduzirá a intensidade.

Embora técnicas de recuperação inadequadas possam limitar a adaptação ao treino, claramente, obviamente e com certeza, são menos relevantes do que as limitações de não treinar intensamente o suficiente. Uma diferença marcante entre o método CrossFit e outros protocolos de força e condicionamento atlético é que trabalhamos mais intensamente. Pode haver a tentação de pensar que um programa que defende treinos de cerca de 30 minutos proporciona mais descanso do que os que duram várias horas, mas o problema dos treinos de três horas não é que deixam duas horas e meia a menos para recuperação, mas sim que não são intensos o suficiente para otimizar a adaptação.

Minha afirmação de que o treino insuficiente é um problema muito maior do que o overtraining sugere que acredito que o overtraining é raro ou impossível? Não, de forma alguma, mas acredito que o maior fator no overtraining não é a falta de recuperação, mas sim uma preparação inadequada para níveis mais altos de intensidade. Isso é mais evidente com nosso Treino do Dia (WOD).

Aconselhamos no “Começando” e repetidamente em outros lugares que o WOD é projetado para desafiar as capacidades dos humanos mais em forma do mundo, e que começar o CrossFit indo 100% no WOD resultará em um fracasso devastador. Recomendamos que qualquer pessoa que comece CrossFit passe um mês “fazendo os movimentos” antes de se lançar com intensidade total – “consistência antes da intensidade”. Inúmeras pessoas de comunidades esportivas e de operações especiais, há muito tempo consideradas invulneráveis, foram queimadas pelo ego e a intensidade. Mais ou melhor descanso não teria ajudado.

Além disso, embora desconfortável, contraproducente e geralmente desagradável, o overtraining não é o monstro temido que deve ser evitado a todo custo como comumente retratado. O overtraining é semelhante a um resfriado em termos de interrupção e nunca

tão severo quanto uma gripe. Mostre-me um atleta que nunca se sobrecarregou e eu te mostrarei alguém longe do seu potencial. É realmente muito, muito fácil garantir que você nunca se sobrecarregue, mas o desenvolvimento ideal ocorre nos limites do overtraining. Isso mesmo, se você está longe de estar sobrecarregado, está longe de um desempenho máximo.

Tudo o que não é exercício é recuperação, mas para mim os benefícios do tempo livre não vêm de melhorar o desempenho atlético, mas sim de enriquecer a vida. O exercício, a forma física, o esporte e até mesmo a saúde só são importantes na medida em que servem a um propósito mais amplo: a vida. O exercício e a forma física nos tornam mais vivos, mas ler, brincar, estudar e amar também nos tornam mais vivos e nos enriquecem enormemente, completamente independentes do nosso bem-estar físico. Recomendo totalmente que você dedique as 23 horas e meia diárias de não-exercício a enriquecer sua alma. No entanto, se você encontrar um caminho para a grandeza atlética que exija luxos, bebidas, massagens e talvez, uma companhia agradável, envie-nos os detalhes e cuidaremos do descanso. Enquanto isso, vamos continuar nos esforçando por mais trabalho, feito mais rápido, e seguir com o negócio da vida em nosso tempo livre.

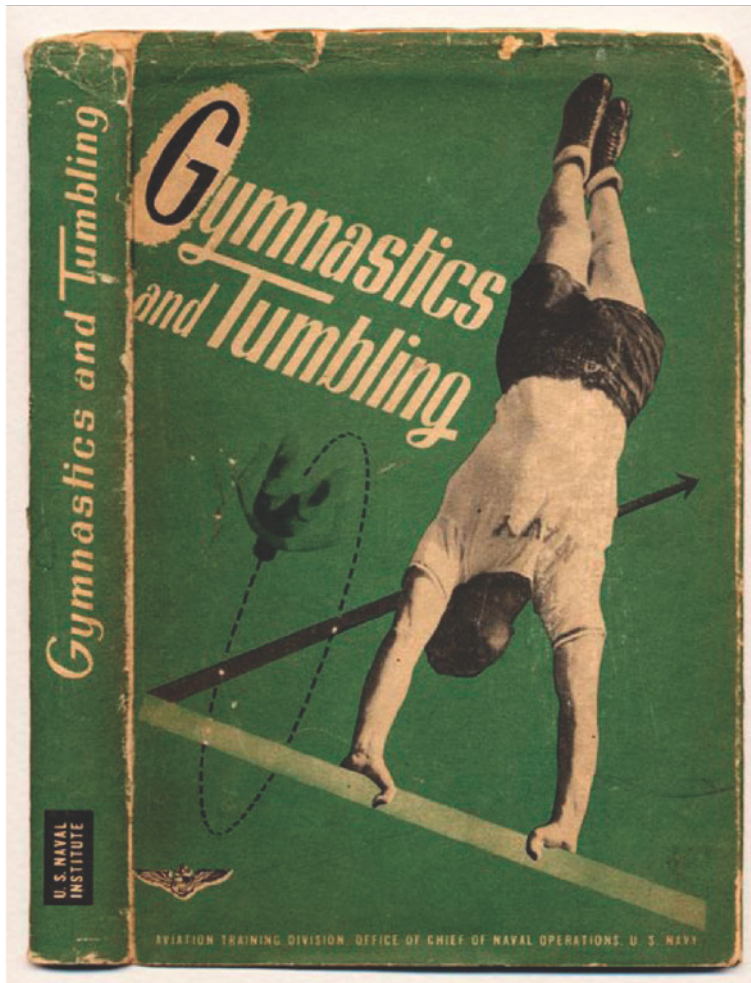


Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e é preparador físico e preparador físico desde o início dos anos 1980.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Ginástica e Acrobacias

Greg Glassman



Ginástica e Acrobacia

Emitido pela Divisão de Treinamento de Aviação, Escritório do Chefe de Operações Navais, Marinha dos EUA. Copyright 1944 pelo Instituto Naval dos Estados Unidos

Este mês, revisamos um livro pequeno, mas denso, fora de circulação, intitulado Ginástica e Acrobacia. Publicado pela primeira vez pela Marinha dos EUA em 1944, Ginástica e Acrobacia é hoje uma referência obscura em risco de extinção. Acreditamos que é um recurso indispensável para os praticantes de CrossFit e pretendemos mantê-lo vivo.

Pouco depois da entrada dos Estados Unidos na Segunda Guerra Mundial, a Marinha dos EUA implementou um programa de treinamento físico para futuros pilotos baseado em treinamento e prática de vários esportes: "Treinadores bem-sucedidos foram comissionados para que a Marinha pudesse ter a melhor instrução disponível." Os sucessos, métodos e refinamentos desses treinadores transformados em oficiais culminaram na emissão dos Manuais de Treinamento Físico da Aviação Naval pela Marinha dos EUA em 1944.

Os manuais foram preparados por e para os recém-comissionados oficiais a partir de suas experiências em ensinar milhares de cadetes de aviação. Seus títulos incluem: Combate Corpo a Corpo; Boxe; Luta Livre; Futebol Americano; Ginástica e Acrobacia; Futebol; Basquete; Natação; Exercícios em Massa, Jogos, Testes; O Programa de Esportes; Engenharia de Trabalho; e Pista Militar.

Embora nosso foco este mês seja particularmente no manual de Ginástica e Acrobacia, muito de seu valor pode residir no fato de que o físico dos Aviadores Navais dos EUA

de 9

Ginástica e Acrobacias (continuação...)

o programa de treinamento como um todo foi inspirado por guerras; modelado a partir de práticas esportivas bem-sucedidas, não pela ciência; projetado e implementado por treinadores, não por professores; considera o esporte no sentido de desenvolvimento físico e mental dentro do treinamento militar e não apenas para fins de esporte ou recreação; e, finalmente, foi ensinado com sucesso a jovens de capacidade física comum.

A contribuição única e essencial da ginástica para o condicionamento físico, e por extensão para as lutas de guerra, é articulada brilhantemente em Ginástica e Acrobacias (G&T). No final do capítulo intitulado “Breve História da Ginástica”, encontramos a poderosa afirmação de que “a ginástica e as acrobacias contribuem em grande medida para as demandas de uma democracia em guerra.”

O autor britânico D.W. Brogan comentou sobre a entrada dos Estados Unidos na Segunda Guerra Mundial: “Para os americanos, a guerra é quase sempre um incômodo, e a habilidade militar é um luxo como o Mahjong. Mas quando a questão é trazida para eles, a guerra se torna tão importante, pelo período necessário, quanto negócios ou esportes. E é mais difícil decidir qual é mais ameaçador para o Eixo – uma decisão americana de que isso é esporte ou que é negócio.” Optar pelo esporte em vez da ciência para formar defensores foi uma escolha sábia em um momento crítico. É também típico do CrossFit permitir que práticas bem-sucedidas prevaleçam sobre abordagens mais acadêmicas.

A conexão entre os valores e os benefícios físicos desenvolvidos através do treinamento esportivo e as demandas da guerra são demonstrados de forma contundente ao longo de G&T. O benefício duplo de desenvolvimento mental e físico através do condicionamento físico e esportes também é bem observado:

- “É nosso dever treinar os cadetes para serem superiores ao inimigo, mental e fisicamente. Esportes rigorosos, difíceis e competitivos oferecem um excelente meio para cumprir essa missão. Os registros provaram que a melhora mental dos cadetes anda de mãos dadas com melhor condição física” (v).
- “Basedow...considerava as atividades físicas como um meio para uma educação completa que abrange tanto o corpo quanto a mente” (4).
- “Pestalozzi...acreditava que exercícios metódicos treinavam o aluno intelectual, moral e esteticamente” (5).
- “Jahn, o pai da ginástica alemã... queria criar “pensamento social, independente e amante da liberdade... fortalecendo os grupos musculares degenerados

Programa de Esportes Acrobáticos e Desempenho Recorde

Para descrições completas e diagramas, consulte as páginas: 322-334 do livro.

No Chão

1. Equilíbrio sobre os dedos dos pés – recorde: 49 seg.
2. Equilíbrio no antebraço – recorde: 1 min. 47 seg.
3. Equilíbrio nas mãos – recorde: 1 min. 50 seg.
4. Caminhada com as mãos (no chão) – recorde: 186 pés.
5. Caminhada com as mãos (paralelas baixas) - recorde: 6 idas
6. Curvatura para trás de joelhos – recorde: 64
7. Levantamento de pernas e abdominais – recorde: 500/500
8. Apoio lateral esquerdo – recorde: 130
9. Apoio lateral direito – recorde: 130
10. Flexão de extensão – recorde: 4 min. 15 seg., número de vezes – 25
11. a. Flexão de extensão com um braço – recorde: 2 min.
12. Flexões nas mãos – recorde: 325
13. Flexões nos dedos – recorde: 84
14. Flexões batendo no peito – recorde: 75
15. Flexão com bola medicinal de 9 lb – recorde: 305
16. Flexões com um braço – recorde: 84
17. Meio lever – recorde: 80 seg.
18. Abdominais (pés não ancorados) – recorde: 2326
19. a. Abdominais – arqueando as costas – recorde: 75
20. Pular para frente e para trás sobre a perna – recorde: 21
21. Agachamento (perna direita à frente) – recorde: 47
22. Agachamento (perna esquerda à frente) – recorde: 41
23. a. Pular sobre o bastão – recorde: 30
24. Ponte do lutador – recorde: 33
25. Teste de agilidade de salto de oito pés – recorde: 2,5 seg.

Ginástica e Acrobacias (continuação...)

o corpo, libertando assim o homem das amarras de um ambiente que o tornava fraco, permitindo que seus músculos, e consequentemente seu vigor mental, decaíssem” (5).

- “É interessante notar que, ao longo da história, a ascensão e queda das nações parecem coincidir com a ascensão e queda da resistência física de seus povos” (7).
- “O profissionalismo atlético para poucos e a falta de participação intensa entre muitos resultaram em um declínio na resistência física nacional e, consequentemente, no poder da Grécia” (7). de 9

Inspirados pelas demandas de um mundo em guerra, esses autores conscientes da história criticam o nível então atual (1944) de instrução de ginástica nos EUA e culpam a diminuição do uso de aparelhos de ginástica nas escolas públicas e faculdades americanas pela tendência a “atividades recreativas leves para a maioria, enquanto a competição intensa era incentivada para uma pequena minoria.” Ironicamente, essa reclamação ocorreu em uma época em que havia 100.000 membros americanos em uma única organização de ginástica; hoje pode haver menos de 1.000 ginastas americanos do sexo masculino com mais de dez anos.

A Marinha utilizava a ginástica pelos efeitos de treinamento da disciplina, não para formar ginastas competitivos. Isso, nas palavras do Capitão F.T. Ward, Diretor de Treinamento de Aviação em 1943, “é a razão pela qual os livros são diferentes de outras publicações esportivas.” Essa distinção orienta a abordagem prática do programa e explica por que os autores de G&T podem ter afirmado o valor da ginástica para o desenvolvimento físico e a preparação física geral melhor do que a maioria dos autores modernos.

Na introdução de G&T, os autores explicam que “Ginástica e Acrobacias estão incluídas no Programa de Treinamento Físico da Aviação Naval devido à força e habilidades que são desenvolvidas através da participação neste esporte. Isso inclui melhoria da força da parte superior do corpo e treinamento em decisão e ação rápidas e corretas. Como não há outra atividade para desenvolver completamente a força da parte superior do corpo, agilidade e equilíbrio, esse esporte ocupa um lugar de destaque no Programa de Treinamento da Aviação Naval.”

O breve e poderoso capítulo intitulado “Valores da Ginástica e Acrobacias” fornece uma lista de benefícios adicionais derivados do treinamento de ginástica:

Programa de Esportes Acrobáticos e Desempenho Recorde

continuação

- 4 Alavanca de cotovelo no chão – recorde: 3 min. 46 seg.
- 4 Equilíbrio no antebraço caminhando por distância – recorde: 43 pés 9 pol.
- 4 Caminhada de mãos cinquenta pés por tempo – recorde: 8,3 seg.
- 4 Caminhada de mãos com bola medicinal de 9 lb – recorde: 132 pés
- 4 Equilíbrio de cabeça para equilíbrio de mãos – recorde: 8
- 4 Equilíbrio de cabeça, elevações de perna reta – recorde: 45
- 4 Flexões, posição de caranguejo – recorde: 91
- 4 Equilíbrio em agachamento tocando os joelhos – recorde: 45
- 4 Saltos agachados – recorde: 156
- 4 Giro do lutador na bola medicinal – recorde: 33
- 4 Torção de pulso – recorde: 9 1/2
- 4 Rolamento de mergulho – recorde: 14 pés 4 pol.
- 4 Número de abdominais em 5 min.; pés não ancorados – recorde: 132
- 4 Número de abdominais em 5 min.; pés ancorados – recorde: 157
- 4 Posição em “V” – recorde: 20 min. 25 seg.
- 4 Equilíbrio no antebraço para equilíbrio de mãos – recorde: 2
- 4 Rolagem em V – recorde: 32
- 4 Burpees – recorde: 40 em 30 seg.

Na Barra Alta

- b Alavanca para trás – recorde: 53 seg.
- b Alavanca para frente – recorde: 19,5 seg.
- b Moagem de barriga – recorde: 26
- b Barras:
- b Pegada comum, sem balanço – recorde: 46
- b Pegada reversa, sem balanço – recorde: 46

- 6 A ginástica contribui para o desenvolvimento da força na parte superior do corpo. Mais de cinquenta por cento dos cadetes admitidos nas escolas de pré-voos foram considerados deficientes na força da parte superior do corpo, especialmente nos músculos da cintura escapular, dos tríceps, do abdômen e das costas. 4 de 9
- 6 A ginástica oferece oportunidade para o desenvolvimento da potência. Subir em cordas, lançar a bola medicinal à distância e as rotinas de ginástica exigem esforço máximo e, portanto, desenvolvem potência.
- 6 A ginástica proporciona o desenvolvimento da coordenação muscular ou controle neuromuscular. As atividades fundamentais de correr, escalar e saltar são combinadas de maneira única nas rotinas de ginástica. Movimentos de torção ou giro, flexão, circunferência e balanço ocorrem em rápida sucessão durante as rotinas na posição ereta ou de pé, no suporte e em várias outras posições. Talvez nenhuma atividade atlética além da ginástica e acrobacias ofereça a oportunidade para o desenvolvimento máximo da coordenação muscular e controle neuromuscular e talvez nenhuma atividade de guerra exija o auge da coordenação muscular e controle neuromuscular tanto quanto a aviação.
- 6 A ginástica contribui para o desenvolvimento da flexibilidade, elasticidade, agilidade e flexibilidade, permitindo a amplitude total de movimento e controle do corpo.
- 6 A ginástica desenvolve o senso de realocação. Uma série de rolamentos rápidos para a frente nos colchonetes, ou círculos de quadril na barra horizontal, ou um treino na roda aérea ou trampolim, deixa o cadete extremamente tonto no início. No entanto, duas semanas de prática condicionam-no efetivamente para que ele faça um ajuste satisfatório em pouco tempo. Tanto a postura quanto o equilíbrio são resultados do senso de realocação, que proporciona uma conscientização ao aviador de que ele está invertido quando está voando de cabeça para baixo.
- 6 A ginástica desenvolve agilidade – movimentos rápidos, fáceis e hábeis. Saltar em uma variedade de posições ensina os princípios fundamentais do controle corporal. O aviador naval ou paraquedista pode ser chamado a superar perigos e obstáculos imprevistos durante as operações de pouso; portanto, ele deve ser hábil em saltar e pular. Ele deve ter aprendido bem a arte de saltar para o lado, em posição de cócoras, em abertura, de ponta a ponta ou em mergulho, com facilidade e mínimo esforço. Assim, a ginástica se encaixa no treinamento no percurso de obstáculos

Programa de Esportes Acrobáticos e Performance Recorde

continuação

- 1 Pega invertida, com peso de 50 lbs. – recorde: 11
- 1 Pega invertida, com bola medicinal de 9 lbs. – recorde: 21
- 1 Pega comum, pega larga e tocar atrás do pescoço – recorde: 20
- 1 Pega de antebraço – recorde: 21
- 1 Pega de bíceps – recorde: 6
- 1 Pega comum; levantar as pernas até meio nível – recorde: 21
- 1 Um dedo – recorde: 14
- 1 Um braço – recorde: 2
- 1 Mergulhos de queixo – recorde: 15
- 1 Flexão com ambas as mãos liderando – recorde: 12
- 1 Salto sobre cerca – recorde: 6 pés 3 pol.
- 1 Pendurado de macaco – recorde: 20
- 1 Virar o gato – recorde: 25
- 1 Quedas – recorde: 25
- 1 Círculos de quadril livres – recorde: 19
- 1 Círculos de quadril para frente – recorde: 42
- 1 Grandes balançadas – recorde: 20

Em Cavalito Lateral

- 2 Círculos grandes de quadril – recorde: 28
- 2 Tesouras, comum – recorde: 58

Na Barra Baixa

- 1 Desmontagem curta de balanço para distância – recorde: 10 pés 3 pol.

Paralelas

- b Mergulhos
- b Comum – recorde: 34
- b Pega invertida – recorde: 20

Ginástica e Acrobacias (continuação...)

já que o corredor mais eficaz é aquele que consegue, com habilidade e segurança, adaptar rapidamente sua experiência de saltos de ginástica às dificuldades do percurso.

- 1 As acrobacias ensinam a cair com segurança. Praticamente todas as fases da vida de um cadete, ou aviador, (ou mesmo como civil) podem ser significativamente melhoradas pelo conhecimento de acrobacias. Quando ele inicia o treinamento básico, participa de caminhadas de condicionamento ou de esportes como futebol e basquete, o cadete que sabe fazer acrobacias está muito mais preparado para evitar lesões por quedas do que aquele que não sabe.
- 1 O cadete temporariamente incapacitado por lesões leves pode participar de ginástica especialmente selecionada, mantendo-se em forma apesar das dificuldades.
- 1 Ginástica e acrobacias desenvolvem equilíbrio corporal, útil ao longo da vida. Junto com escalada, saltos e quedas, essas habilidades são diretamente úteis em várias situações de emergência.
- 1 A ginástica ensina o cadete a subir, descer e descansar em uma corda - habilidades de extrema importância prática.
- 1 A ginástica desenvolve um senso de ousadia e coragem, mas desencoraja a imprudência.
- 1 A ginástica desenvolve atitudes essenciais para o sucesso do aviador naval: destemor, iniciativa, decisão, coragem, perseverança, presença de espírito, autoconfiança, além de uma visão analítica e capacidade de avaliar rapidamente uma situação.

O público-alvo de Ginástica e Acrobacias, cadetes aviadores, eram fisicamente mais comuns do que se poderia supor. Os padrões da Escola de Pré-Voo incluíam 20 flexões, 6 barras e um salto vertical de 40 centímetros. Os testes de resistência e agilidade eram igualmente brandos. A maioria dos CrossFitters qualificaria facilmente. O currículo de G&A é projetado para que “mesmo o oficial inexperiente possa fazer um trabalho notável em ginástica se ele estudar e seguir o manual e o programa de aulas cuidadosamente.”

Se as qualificações do pré-teste forem muito difíceis, o Capítulo XII, “Programas Suplementares,” oferece programas “Sub-Equipe” projetados para trazer o cadete ao nível desejado. Um programa é oferecido para que “um cadete inferior possa ser elevado aos padrões da base em um período de cinco semanas.” As atividades da sub-equipe listadas

Programa de Esportes Acrobáticos e Desempenho Recorde

continuação

- c. Ordinário, com peso de 22,7 kg – recorde: 15
- d. Flexões balançando para trás – recorde: 30
- e. Flexões balançando para frente – recorde: 43
- f. Flexões balançando para frente e para trás – recorde: 31
2. Caminhada do gafanhoto para frente e flexões – recorde: 29
- 2a. Caminhada do gafanhoto para trás e flexões – recorde: 31
3. Salto do gafanhoto e flexões – recorde: 29
4. Caminhada do gafanhoto para frente e para trás com flexões – recorde: 22
5. Rastejamento do leão e flexões – recorde: 16
6. Piruetas – recorde: 8
- Baixas Paralelas**
1. Equilíbrio de mão – recorde: 2 min. e 16 seg.
2. Equilíbrio de mão em uma barra – recorde: 60 seg.
3. Flexões – recorde: 202
4. Equilíbrio de mão de papagaio nas barras paralelas – recorde: 24 seg.
5. Equilíbrio de ombro para equilíbrio de mão – recorde: 6
6. Flexão (costas) – recorde: 89
7. Mesa giratória (pernas em meia alavanca) – recorde: 31
8. Alavanca de cotovelo – recorde: 3 min. 30,5 seg.
- 8a. Alavanca de cotovelo com uma mão
9. Piruetas – recorde: 9
10. Pressão de perna reta, braço dobrado para equilíbrio de mão

Cordas

- 2 Subida em corda de 5,8 metros – recorde: 4,9 seg.
- 2 Subida em corda dupla – recorde: 7,3 seg.

de 9

Ginástica e Acrobacias (continuação...)

por aparelho nas páginas 271-277 fornecem centenas de exercícios espetaculares na barra horizontal, cavalo com alças, barras fixas, argolas, barras paralelas e bolas medicinais. Lembre-se, esses exercícios são usados para levá-lo a 20 flexões e 6 barras. A maioria dos exercícios aqui pode ser feita por qualquer pessoa. Quanto tempo procuramos por rotinas interessantes como preparação para a calistenia básica?

Em 450 páginas, quase mil exercícios e centenas de fotografias, não há um exercício de dificuldade avançada ou mesmo intermediária. As progressões são suaves, agradáveis e fáceis. Elas foram projetadas para homens adultos com condicionamento físico e habilidade moderados, em grande parte inexperientes e possivelmente assustados, e, muito provavelmente, avessos a quedas ou inversões. Dizemos que as progressões são “suaves” ou “universais”.

A atenção dos cadetes de aviação no treinamento era dividida entre onze “departamentos de condicionamento”, dos quais ginástica e acrobacias era apenas um. A ginástica era “um período” por dia. Nem todas as instalações tinham equipamentos adequados, então uma seção intitulada “Quando o Equipamento Regulamentar Não Pode Ser Obtido” descreve substituições caseiras para tapetes, barras horizontais, barras paralelas, caixa de salto, trampolim e tábuas de batida. O espírito de G&T é de inclusão e engenhosidade.

Explorar a ginástica para obter até mesmo frações das adaptações do ginasta e não para expressão artística; utilizar progressões viáveis; combinar e comprometer o treinamento ginástico com outros objetivos e esforços de condicionamento físico; e enfatizar as demandas mentais e de caráter do treinamento são fundamentais para os objetivos de Ginástica e Acrobacias e se alinham perfeitamente com a missão do CrossFit.

Essencial para o conceito do CrossFit é a competência equilibrada nas dez habilidades físicas gerais: resistência cardiovascular/respiratória, resistência, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. A ginástica não tem igual entre as modalidades de treinamento para desenvolver os quatro componentes neurológicos das dez habilidades—coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Em nossa instalação em Santa Cruz, CA, nossos melhores atletas brincam e praticam movimentos básicos de ginástica regularmente, se não diariamente. Temos barras paralelas, argolas, tapetes e um cavalo com alças montados o tempo todo. Infelizmente, esse aspecto do treinamento dos nossos atletas locais não se transferiu fortemente para nossos amigos da Internet que seguem o WOD (Treino do Dia). Uma falta de equipamento e

Programa de Esportes Acrobáticos e Desempenho Recorde

continuação

- 4 Subida de corda com mochila de 27,5 lb – recorde: 8,2 seg.
- 4 Subida de corda invertida – recorde: 7 seg.

Argolas

1. Equilíbrio nas mãos – recorde: 45 seg.
2. Flexões na barra com ambas as mãos liderando – recorde: 9
- 2a. Pendurado invertido – recorde: 36
- 2b. Elevações com as pernas em meio lever – recorde: 20

Barras Fixas

1. Banderas – recorde: 23 seg.
2. Elevações de pernas – recorde: 81 vezes
3. Meio lever com bola medicinal de 9 lb – recorde: 41 seg.

Bola Medicinal

1. Arremesso para distância - bola de 9 lb – recorde: 50 pés
2. Arremesso para distância - bola de 6 lb – recorde: 63 pés 6 pol.

falta de familiaridade geral com os exercícios fundamentais de ginástica dentro da nossa comunidade maior resultou no desenvolvimento das habilidades neurológicas da comunidade CrossFit não acompanhando os outros componentes do condicionamento físico.

Para remediar isso, ou seja, para aumentar a coordenação, agilidade, precisão e equilíbrio de nossa comunidade, nos comprometemos com o seguinte:

- Familiarizar a comunidade CrossFit com o livro de Ginástica e Acrobacias da Marinha dos EUA (G&T).
- Encorajar aqueles que seguem o WOD a praticar e treinar um dos movimentos básicos do G&T antes de cada treino como parte de um aquecimento prolongado.
- Incentivar os CrossFitters em todos os lugares a adquirir acesso a barras paralelas, argolas, tapetes, etc.
- Publicar fotos dos esforços e sucessos dos atletas com os movimentos básicos.

Ginástica e Tumbling (continuação...)

- Promovendo geralmente uma maior conscientização, participação e instrução sobre a ginástica por meio do site CrossFit. Queremos que você use a Ginástica e o Tumbling como inspiração, como uma lista de verificação para os movimentos aprendidos, como um meio para descobrir novos exercícios de peso corporal de baixo desafio e como uma referência contextual para maior envolvimento e comunicação na ginástica. de 9

Há tantas coisas certas sobre G&T. Ele existe apenas para extrair de forma rápida e eficiente a vantagem da ginástica, foi testado e comprovado com adultos adultos, contém quase 1.000 exercícios, muitos dos quais qualquer um pode fazer (confira as acrobacias do Esquadrão D e C), e é bem ilustrado e habilmente diagramado. Os bonecos são maravilhosos, os registros do aviador em várias acrobacias são motivadores e o espírito e o tom são puro CrossFit - sério, mas divertido, pragmático e desafiador.

Infelizmente, nossos delírios sobre G&T nos últimos meses removeram rapidamente cópias suficientes do mercado e as poucas que permanecem disponíveis aumentaram quase 400% no preço, para mais de US\$ 40. Não gostamos que Gymnastics and Tumbling chegue a US\$ 500, mas sempre haverá mais CrossFitters do que cópias – a menos que consigamos persuadir o Instituto Naval dos EUA a encomendar outra impressão. Até lá, resolvemos compartilhar nossa cópia com todos.

Digitalizamos nossa cópia de Gymnastics and Tumbling, sacrificando um livro pela causa, e estamos disponibilizando capítulo por capítulo para que todos possam baixar gratuitamente.

Comece a trabalhar! Publique suas frustrações, feridas e sucessos nos comentários.



Índice

(Do livro “Ginástica e Tumbling”)

Capas (7,5 MB)

PAGE STAFF (edição revisada de todos os manuais) iii .

STAFF (Edições Revisadas e Primeiras de Ginástica e

Manual de tombamento). vi

PREFÁCIO ix

INTRODUÇÃO (Primeira Edição). xii

INTRODUÇÃO (edição revisada) xii

CAPÍTULO

I Breve História da Ginástica (4,6 MB). 3-9

História mais antiga. 3

Idade Média 3

Tempos Modernos. 4

Pioneiros da Ginástica nos Estados Unidos. 8

II Valores de Ginástica e Tumbling (1,6 MB). 10-12

Objetivos. 10

A ginástica se articula com outros departamentos. 10

O objetivo do programa. 11

Valores 11

III Instalações, Equipamentos, Manutenção, Substitutos (5,6 MB). 13-22

Instalações e Equipamentos Internos 13

Ginásio Interno. 13

Instalações e equipamentos ao ar livre 17

Ginásio ao ar livre. 17

Colocação de Equipamentos em Ginásio Indoor. 19

Cuidados com o equipamento. 19

Provisão adequada para segurança. 21

Quando o equipamento de regulação não pode ser protegido. 21

IV Princípios de Ensino Aplicáveis à Ginástica e ao Tumbling (1,7 MB). 23-26

V Métodos e dispositivos de segurança (12,9 MB). 27-45

A arte de detectar ou proteger o artista. 29

Dicas para o instrutor. 29

Caindo e tropeçando. 0,30

Aplicação da atividade de cambalhota e salto para

Treinamento de Paraquedas. 37

VI Aquecimento e Condicionamento (2,4 MB) 46-50

Warm Up Procedures 46

Principles Involved in Lesson Planning 47

Elementary Training or Conditioning 48

Advanced Training or Conditioning 49

VII Gymnastic and Tumbling Nomenclature (20 MB) 51-87

Aparelhos de ginástica e suas peças. 51

Nomenclatura Ginástica ou Terminologia Padrão. 0,59

Termos diversos de ginástica. 0,69

Nomenclatura de tombamento e balanceamento. 0,77

Solteiros. 0,77

Gymnastics & Tumbling (continued...)

Duplas e Triplas.	0,82
Termos diversos.	0,83
Equilíbrio.	0,85
Terminologia Competitiva.	0,87
VIII Atividades com Aparelhos Ginásticos (51,5 MB)	88-167
Apertos de barra horizontal (em suspensão lateral)	0,88
Barra Baixa.	0,89
Barra alta.	0,97
Barras Paralelas.	110
Paralelas laterais.	126
Anéis.	129
Buck.	0,140
Cavalo lateral.	142
Cavalo Longo.	155
Elefante.	0,158
O Salto do Tigre.	163
IX Atividades de Escalada (10,4 MB)	168-183
Cordas.	0,168
Rede de carga.	177
Prateleira de escalada.	181
Poles.	182
X Atividades de equilíbrio e queda (31,8 MB)	184-238
Equilíbrio.	184
Solteiros.	184
Duplas.	0,190
Triplos.	194
Edifício Pirâmide.	0,198
Trave de equilíbrio.	212
Salta.	214
Caindo.	216
Solteiros.	216
Duplas.	232
Trampolim.	0,236
XI Atividades de Trampolim (21,6 MB)	239-266
Os fundamentos da atividade no trampolim.	241
Série progressiva de acrobacias na cama elástica.	0,244
Acrobacias adicionais no trampolim.	0,250
Lista abrangente de acrobacias no trampolim com Classificação de dificuldade.	0,260
XII Programas Suplementares (10,8 MB)	267-291
Subesquadrão.	0,267
Formulários Administrativos.	0,267
Atividades do Subesquadrão.	271
Cadetes Feridos.	277
Formulários Administrativos.	0,277
Atividades para Cadetes com Lesões nas Pernas.	0,279
Atividades para Cadetes com Lesões no Braço e no Peito.	0,281
Exercícios Gratuitos.	0,282
Postes de escalada.	0,283
Escada Horizontal.	0,283
Pesos da polia.	0,284



Gymnastics & Tumbling (continued...)

Exercícios com parceiro.	0,286
Atividades de autoteste (duplas)	0,287
Exercícios em Bancos.	0,288
"Siga o Mestre".	0,289
Sala de Desenvolvimento Individual.	0,289
Departamento de Condicionamento de Oficiais.	.291
XIII Ginástica de Desenvolvimento Competitiva em um Programa Esportivo Interno (21,7 MB).	292-348
Objetivos ou resultados desejados.	0,292
Organização e Administração.	0,292
Normas e Regulamentos	0,294
Dia de Explicação.	0,294
Formulários de acrobacias para programas esportivos.	0,298
Acrobacias do time do colégio do Esquadrão A.	319
Competição Homem Contra Homem.	321
Acrobacias em programas esportivos e performances recordes.	0,323
Esquadrão A Inter-Esquadrão se reúne.	0,338
Sugestões de acrobacias e rotinas de ginástica.	0,340
Anéis.	0,340
Barras Paralelas.	0,342
Barra horizontal.	0,343
Cordas.	.344
Caindo	0,345
Programa de esportes de ginásio ao ar livre.	0,347
Resumo.	0,348
XIV Relés adequados para parte superior do corpo	
Desenvolvimento (7,5 MB).	349-359
Relés Solo.	0,349
Relés Duplos.	0,352
Relés de Grupo	0,356
APPENDICES (35 MB)	
The Naval Aviation Gymnastic and Tumbling Program	
Application to School Teaching.	.360
APPENDIX I. Lesson Plans	.363
APPENDIX II. Core and Supplementary Activities for Flight	
Preparatory and War Training Service Schools	.441
APPENDIX III. Elementary Progressive Gymnastic Stunts	.451
Index (6.7 MB)	.463

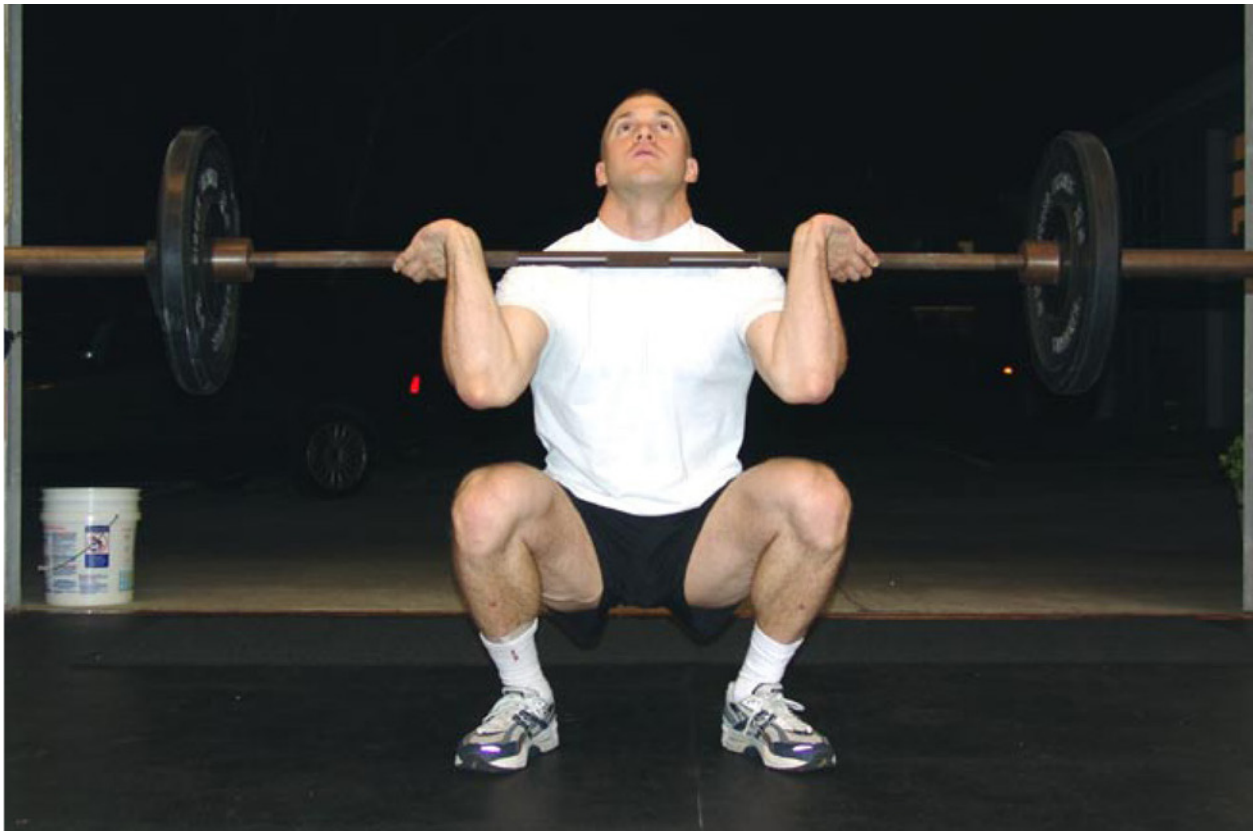
[Download the Whole Book \(254 MB\)](#)

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Brincando com Fran

Greg Glassman



Neste mês, analisamos o “Fran”, um dos nossos treinos de referência. Essa é uma ótima oportunidade para obter ideias sobre desempenho humano, programação e formas de medir e motivar o progresso.

Antes de tudo, Fran é uma combinação de thrusters com barra (mistura de agachamento frontal e empurrão) e barras fixas. Mais especificamente, sua estrutura é de 21 thrusters seguidos por 21 barras fixas, depois 15 thrusters seguidos por 15 barras fixas e, finalmente, 9 thrusters seguidos por 9 barras fixas. O treino é avaliado pelo tempo de conclusão. Nossa notação para isso, e outros treinos semelhantes é, “Três rodadas, 21-15 e 9 repetições, por tempo, de thrusters com barra de 95 libras e barras fixas.” (Veja o vídeo.)

1 de 4

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

Brincando com Fran (continuação...)

A primeira vez que se enfrenta esse treino, fica evidente a tendência de Fran para ser desafiador. Exposições repetidas, onde o objetivo é melhorar o tempo, revelam uma intensidade que reflete o custo doloroso da aptidão de elite. Considerando a posição do thruster como o mais exaustivo de todos os exercícios e a reputação da barra fixa por desafiar muitos atletas, o efeito de Fran não surpreende muito.

Combinados, o thruster e a barra fixa trabalham todos os principais grupos musculares, complementando-se perfeitamente, já que cada um possui exatamente o que o outro não tem, e constituem três movimentos essenciais superfuncionais: o agachamento, o empurrão e a barra fixa. Mas uma análise mais detalhada oferece uma maior apreciação e compreensão do caráter de Fran.

Para qualquer atleta, Fran representa uma quantidade fixa de "trabalho" tanto no sentido coloquial da palavra quanto no sentido mais técnico que um físico usaria. Para o físico, o trabalho é "a transferência de energia produzida pelo movimento do ponto de aplicação de uma força e é medido multiplicando a força pelo deslocamento do seu ponto de aplicação na linha de ação." Em termos práticos, isso significa que podemos medir o trabalho realizado multiplicando o peso de um objeto pela altura a que o levantamos.

No caso de Fran, realizamos 45 thrusters e 45 barras fixas durante o treino. Cada thruster move o mesmo peso à mesma distância, assim como cada barra fixa. Medir o trabalho realizado ao levantar apenas a barra é simples. Basta multiplicar o peso da barra pela distância percorrida em cada repetição de thruster. Mas o trabalho necessário para levantar a barra é acompanhado pelo trabalho necessário para agachar e elevar os braços acima da cabeça, e isso é apenas para o thruster. Ao somar o trabalho necessário para levantar a barra com o trabalho necessário para o agachamento e elevar os braços, podemos determinar razoavelmente o trabalho necessário de um thruster. Multiplicando esse total por 45 repetições obtemos a quantidade de trabalho necessário para completar os thrusters de Fran. Ao medir o trabalho necessário para a barra fixa e novamente multiplicar por 45 repetições, podemos determinar o trabalho necessário para completar as barras fixas de Fran. Somando o total do trabalho dos thrusters com o total do trabalho das barras fixas, obtemos o trabalho total necessário para completar Fran. Para qualquer atleta, esse valor—a quantidade de trabalho—é fixo, independentemente da capacidade ou desempenho.

Mas medir o trabalho necessário para agachar e elevar as mãos acima da cabeça e realizar a barra fixa é um

pouco complicado. Simplificamos bastante essa tarefa para o movimento do thruster multiplicando o percurso do centro de massa, que se presume estar entre o osso púbico e o umbigo do atleta e no plano frontal, pelo peso do atleta. De maneira similar, aproximamos o trabalho necessário para realizar uma barra fixa multiplicando o percurso do centro de massa pelo peso do atleta.

No caso do movimento de empurrão a partir do agachamento, grande parte da perna não se eleva a distância que percorre o centro de massa, por isso nossa estimativa do trabalho necessário para o agachamento é alta. Algo disso é compensado pelo percurso dos braços desde o início até o final, que supera a distância percorrida pelo centro de massa.

O mesmo ocorre no caso da barra fixa. A maior parte do braço não se eleva tanto quanto o centro de massa, então nossa estimativa do trabalho necessário para realizar cada barra fixa também será um pouco alta. Como os braços são consideravelmente mais leves que as pernas, esperamos que nossa superestimativa do trabalho da barra fixa seja menor que nossa superestimativa do trabalho necessário para o agachamento.

Essas medidas derivadas do percurso do centro de massa de um atleta são menos que ideais, mas ainda podem oferecer informações valiosas. Embora reconheçamos que nossos métodos são de primeira ordem (por exemplo, não consideramos a dinâmica), deixamos que outros mais interessados refinem nossos métodos para chegar às mesmas ou outras conclusões e os deixamos com a oferta do renomado fisiologista Richard Burton de que "a mecânica do movimento humano pareceria oferecer um amplo campo para o tratamento quantitativo que envolve tensões musculares e a aritmética das alavancas. No entanto, um simples movimento de membros pode exigir um número de músculos trabalhando juntos, e as medições relevantes podem ser difíceis de obter, mesmo de muitas prateleiras de livros de anatomia."

Se tomarmos nossas medidas do atleta de CrossFit Greg Amundson, que mede aproximadamente 6 pés de altura e pesa 200 libras, descobrimos que na barra fixa seu centro de massa percorre 24 polegadas e no thruster percorre 26 polegadas enquanto a barra percorre 47 polegadas.

A partir desses dados calculamos que cada barra fixa requer 400 libras-pé de trabalho e cada thruster requer 805 libras-pé de trabalho—aproximadamente 433 libras-pé para mover o corpo e 372 libras-pé para mover a carga. Ao multiplicar a soma do trabalho necessário para fazer uma barra fixa e um thruster por quarenta e cinco repetições, obtemos o trabalho total necessário para completar Fran—um impressionante 54,225

pés-libra de trabalho. Este valor é constante para Greg, independentemente do tempo que ele leve para completar Fran.

Já surgem alguns aspectos interessantes. Primeiro, o agachamento sem peso e o empurrão acima e a barra são quase equivalentes em termos de trabalho necessário para completar uma repetição. Isso foi contra-intuitivo para a equipe do CrossFit. Segundo, para um atleta de 90 kg, o peso corporal representa aproximadamente dois terços das exigências de Fran. A primeira observação pode oferecer ideias para o planejamento, com base no entendimento de que o agachamento e a barra são metabolicamente equivalentes. A segunda observação nos faz questionar o potencial de desempenho de atletas mais leves em comparação aos mais pesados com Fran. Após analisar os números, agora acreditamos que Fran favorece atletas mais leves que 90 kg.

Embora a quantidade de trabalho necessário para completar Fran seja constante para qualquer atleta, a potência média, e portanto a intensidade do treino, varia inversamente com o tempo de conclusão. Quanto mais rápido o tempo, maior a potência média expressa durante o treino, e a potência (intensidade) é fundamental para o conceito do CrossFit. Isso nos incentiva a fazer alguns cálculos adicionais.

Se dividirmos cada um dos três últimos esforços de Greg em Fran (seus constantes 54.225 pés-libra de trabalho) pelo tempo de conclusão em segundos, encontramos a potência média para cada esforço em pés-libra por segundo: uma unidade de potência. Esses três esforços têm uma média de 315 pés-libra por segundo.

Para comparar, fizemos com que Greg realizasse uma Fran modificada com 115 libras em vez das 95 libras regulares. Esse aumento de vinte libras na carga da barra leva o trabalho necessário para completar Fran de 54.225 pés-libra para 57.735 pés-libra.

O que isso fez com a potência média de Greg ao completar esta "Fran Pesada"? Reduziu a potência média de 315 pés-libra por segundo para 253 pés-libra por segundo.

Tabela I Trabalho e Potência de Greg Amundson para "Fran" a 43 kg

Força	X Distância	=	Trabalho
90 kg (peso de Greg)	X 60 cm (distância da barra)	=	400 pés-lbs por Barra
90 kg (peso de Greg)	X 66 cm (distância do empurrão)	=	433 pés-lbs por Empurrão (apenas Greg)
43 kg X 120 cm (peso da barra)	(distância da barra)	=	372 pés-lbs por Empurrão (apenas barra)
Trabalho / (Tempo de Greg) = Potência Média			Totais
54.225/2:48 (168 seg) = 323 pés-lbs/seg			400 pés-lbs por Barra 805
54.225/2:57 (177 seg) = 306 pés-lbs/seg			pés-lbs por Empurrão 45(805
54.225/2:51 (171 seg) = 317 pés-lbs/seg			+ 400) = 54.225 pés-lbs para
Média = 315 pés-lbs/seg			completar Fran a 43 kg

Tabela II Trabalho e Potência de Greg Amundson para "Fran" a 52 kg

Força	X Distância	=	Trabalho
90 kg X 60 cm (peso de Greg)	(distância da barra)	=	400 pés-lbs por Barra
90 kg X 66 cm (peso de Greg)	(distância do empurrão)	=	433 pés-lbs por Empurrão (apenas Greg)
52 kg X 120 cm (peso da barra)	(distância da barra)	=	450 pés-lbs por Empurrão (apenas barra)
Trabalho / (Tempo de Greg) = Potência Média			Totais
57.735/3:40 (220 seg) = 262 pés-lbs/seg			400 pés-lbs por Barra 883 pés-lbs por
57.735/3:57 (237 seg) = 244 pés-lbs/seg			Empurrão 45(883 + 400) = 57.735 pés-lbs para
57.735/3:48 (228 seg) = 253 pés-lbs/seg			completar Fran a 52 kg
Média = 253 pés-lbs/seg			

Tabela III Trabalho e Potência de Greg Amundson para "Fran" a 34 kg

Força	X Distância	=	Trabalho
90 kg (peso de Greg)	X 60 cm (distância da barra)	=	400 pés-lbs por Barra
90 kg (peso de Greg)	X 66 cm (distância do empurrão)	=	433 pés-lbs por Empurrão (apenas Greg)
34 kg X 120 cm (peso da barra)	(distância da barra)	=	294 pés-lbs por Empurrão (apenas barra)
Trabalho / (Tempo de Greg) = Potência Média			Totais
Média 50.715/2:30 (150 seg) = 338			400 pés-lbs por Barra 727 pés-lbs por
pés-lbs/seg Média = 338 pés-lbs/seg			Empurrão 45(727 + 400) = 50.715
			pés-lbs para completar Fran a 34 kg

Esta é uma redução na potência média durante o exercício de quase 20%.

Para comparação, também fizemos com que Greg realizasse um esforço com uma Fran modificada com 75 libras em vez das 95 libras usuais. Esta redução de vinte libras na carga da barra leva o trabalho necessário para completar Fran de 54.225 libras-pé a 50.715 libras-pé.

O que isso fez com a potência média de Greg para completar esta “Fran Anoréxica”? Elevou a potência média de 315 libras-pé por segundo para 338 libras-pé por segundo. Isso representa um aumento na potência média da Fran padrão de cerca de 7%.

Com uma carga de 75 libras Greg completou o treino em 2:30. Sabemos que Fran é comprimida ao máximo em cerca de 2:20-2:25. Esse é o tempo necessário para completar Fran sem carga, ou seja, sem peso nos thrusters e movendo os braços simulando uma barra fixa. Uma redução adicional na carga apenas diminuiria a potência. A potência máxima de Greg está em algum lugar entre 75 e 95 libras.

Mais sobre Greg mais adiante. Vamos ver outra família de variações de Fran onde a carga e as repetições permanecem constantes. Essas variantes são, emprestando um termo da química, “isômeros” de Fran: variantes onde as partes são as mesmas, mas a estrutura é diferente.

Em rodadas de 21, 15 e 9 repetições de thrusters e barras fixas, Fran inclui 45 thrusters e 45 barras fixas. O que aconteceria com o tempo e, consequentemente, com a potência média se as instruções de Fran fossem 45 thrusters com 95 libras seguidos de 45 barras fixas?

Uma rodada de 45 thrusters e 45 barras fixas (1x45), três rodadas de 15 thrusters seguidos de 15 barras fixas (3x15), 5 rodadas de 9 thrusters e 9 barras fixas (5x9), e 9 rodadas de 5 thrusters e 5 barras fixas (9x5) são exatamente equivalentes em trabalho mecânico, mas muito, muito diferentes em sensação e efeito. Também devolverão tempos diferentes para qualquer atleta.

Observando os isômeros de Fran, a divisão 45/45 poderia parecer dar o tempo teórico mais rápido devido à falta de transições. Os fatos da força muscular e resistência, no entanto, exercerão uma influência dominante em todos, exceto nos atletas mais fortes.

Na divisão 9x5, as transições são numerosas, mas proporcionam alívio: 8 mudanças de esforço em vez de uma. Isso permitiria a alguém com fraqueza muscular em

o thruster e a barra fixa para alternar os esforços antes de se estabilizar. Para atletas que têm dificuldades com divisões menores, a divisão 9x5 pode mantê-los em movimento, mas também pode aumentar significativamente as exigências cardiorrespiratórias, já que qualquer trabalho é mais difícil do que descansar.

Nossa expectativa é que, em geral, os tempos para as diferentes divisões se classificariam, do mais rápido ao mais lento, 9x5, 5x9, 3x15 e 1x45. A divisão 21/15/9 de Fran, para a maioria das pessoas, provavelmente ficaria entre 3x15 e 1x45.

Se isso sugeriu um contínuo, aplicável à maioria dos atletas, desde força até impacto metabólico com base no grau de fragmentação no par, você está vendo o que nós vemos. O isômero menos fragmentado, 1x45, é mais exigente em força e resistência do que o isômero mais fragmentado de 9x5.

À medida que os atletas se desenvolvem praticando CrossFit, esperaríamos que seus melhores tempos se deslocassem do lado 9x5 do contínuo para o lado 1x45 à medida que sua força, resistência e condicionamento metabólico avançam. A vantagem da divisão mais fragmentada deve desaparecer com o desenvolvimento atlético contínuo. Um atleta descansa para se recuperar de fraquezas, sejam elas metabólicas ou musculares.

Voltando a Greg. Como Greg Amundson poderia melhorar seu tempo de Fran de 2:48? É isso que vemos. Quando ele diminui um pouco o peso (20 libras), sua potência aumenta em 7% e não aumentará mais se reduzir ainda mais. Quando aumenta um pouco o peso (20 libras), sua potência diminui em 20%. Preveríamos que passar mais tempo com as versões mais pesadas de Fran seria o caminho mais eficaz para melhorar o desempenho de Greg. Melhorar o Fran de Greg não é nosso objetivo, no entanto, nem tampouco a análise. Mas a análise abre nossas mentes e, mais importante ainda, nossos olhos. Ainda não podemos derivar princípios fundamentais mais valiosos do que medir, pensar e experimentar. A melhor parte da medição pode estar em saber o que estamos fazendo, para que possamos fazer algo diferente.



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 foi treinador de fitness e condicionamento desde o início dos anos 80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Kipping Pull-up

Greg Glassman



Cada tipo de pull-up tem seus fãs dedicados. Pegada larga e estreita, pontos de apoio simples e duplos, pegada larga, barra giratória, lento e atrás da cabeça, todos têm seus defensores apaixonados.

No entanto, o pull-up padrão do CrossFit, um kipping enérgico, um pull-up de 'qualquer jeito', tem poucos seguidores mesmo entre os conhecedores de pull-ups. O nosso sempre foi o pull-up de 'trapaça'.

O kipping aparece em uma variedade de estilos, e cada atleta tem seu kip característico, mas em sua forma mais elegante, o kip é uma transferência de movimento que começa no plano horizontal, onde é fácil e eficiente, para o plano vertical, onde o impulso e um puxão perfeitamente sincronizado das costas lançam o atleta com força para cima.

de 3

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

A barra fixa com balanço (continuação...)

Este "truque" se baseia em uma inversão atlética e poderosa da direção do quadril, semelhante ao clean e ao snatch, e amplia os principais músculos das costas e dos braços através do tronco e do quadril para incluir a área de força. Longe de ser um truque, o balanço é uma habilidade fundamental com utilidade funcional em argolas, barras paralelas, barra alta e solo (a forma mais rápida de se levantar). Enquanto a maioria das comunidades atléticas evita o balanço, nós fazemos um grande esforço para ensiná-lo e aprendê-lo.

O dinamismo e o atletismo do treino CrossFit frequentemente confundem e alarmam os potenciais atletas cuja experiência tem se limitado ao fitness popular e sua quase total dependência dos exercícios de musculação. Um treinador australiano de uma equipe de vela da America's Cup informou à sua equipe após visitar a sede da CrossFit no ano passado que "os atletas e treinadores do CrossFit usam uma forma ruim. Eles até usam as pernas no desenvolvimento militar," aparentemente sem conhecimento do push-press.

O balanço é um exercício de corpo inteiro, atlético, que exige coordenação e agilidade. É pliométrico, requer flexibilidade dos ombros, permite um ciclo rápido e no todo representa um padrão essencial, único e poderoso de recrutamento motor do núcleo para a extremidade. Nenhuma dessas características pode ser atribuída à barra fixa estrita.

Para qualquer atleta, cada tipo de barra fixa requer a mesma quantidade de trabalho mecânico para ser realizado. A barra fixa com balanço é mais rápida que a barra fixa estrita e, portanto, gera mais potência do atleta. A barra fixa com balanço contribui para treinos de altíssima potência média que as outras barras fixas não conseguem igualar.

Em um treino de CrossFit focado em barras fixas como "Fran" ou "Helen," as barras fixas estritas aumentariam consideravelmente o tempo de conclusão. Estaríamos fazendo a mesma quantidade de trabalho em mais tempo. A mesma quantidade de trabalho em mais tempo é uma redução na potência média. Potência é intensidade. Teríamos reduzido a intensidade do treino.



O Kipping Pull-up (continuação...)

Não esperaríamos diminuir a intensidade de um treino sem afetar a maioria das adaptações que podem e devem resultar do esforço. As puxadas estritas provavelmente reduziriam a condição física dos CrossFitters se substituíssem nossas kipping pull-ups.

O que se sabe até agora sobre a resposta neuroendócrina sugere que o kipping pull-up contribui significativamente para uma mudança no ambiente hormonal que promove fortemente o desenvolvimento atlético. Seria difícil fazer a mesma afirmação para a puxada estrita, mais lenta e menos poderosa.

Argumentar o valor das puxadas estritas como um exercício focado que aumenta dramaticamente a força de tração da parte superior do corpo é válido, mas grande parte dessa necessidade pode ser abordada com puxadas em 'L' (a puxada mais limpa de todas), escaladas de corda, a escada Bachar, redes de carga e nossa barra de puxadas com pegada grossa giratória. Excelentes exercícios de tração, e nenhum adequado para kipping.

Não encontramos comunidades de não-kippers capazes de realizar mais puxadas estritas que os CrossFitters, e descobrimos que as classificações dos nossos atletas para puxadas não mudam significativamente ao testar diferentes tipos de puxadas. Quarto lugar no kipping parece ser quarto lugar em estritas, lentas ou largas.

Reveladoramente, ver os não-kippers competirem contra nossos atletas tem sido a maneira mais fácil de demonstrar as

forças do kip. Os defensores das puxadas estritas acharam impossível defender a superioridade de seu método pessoalmente. O debate é em grande parte um fenômeno da Internet.

Ensinamos o kip a partir da posição pendurada, fazendo com que o atleta empurre os quadris e os ombros para a frente e depois relaxe, empurre para a frente e depois relaxe, até que um balanço se desenvolva. O atleta se move de 'arqueado a oco', formando um 'C' alternando entre barriga para frente, ombro aberto (arqueado), e barriga indo para trás, ombro fechando (oco).

Uma vez que o balanço está desenvolvido, o atleta encontrará o kip dando um puxão forte para cima na parte de trás do balanço enquanto se inclina levemente para trás, o que lança o atleta em direção à barra em um lindo arco.

Começar pela parte superior da puxada e lançar-se para baixo como ensina Christopher Sommer <http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4098.html> é apropriado para ensinar o movimento de kipping a crianças de 60 libras em uma barra horizontal super flexível, não a um SEAL de 200 libras em dois pés de tubo galvanizado.

As kipping pull-ups têm as mesmas vantagens sobre as puxadas estritas que o jerk tem sobre o shoulder press. Cada um é um estímulo fundamentalmente mais potente que sua contraparte menos dinâmica, menos poderosa. A ampla dependência do nosso programa em movimentos mais dinâmicos e poderosos contém as sementes do sucesso dos nossos atletas.

Links

Fórum CrossFit – o kipping é essencial:

<http://www.crossfit.com/discus/messages/22/4926.html>

<http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4319.html>

Dragon Door – balançar pesos está bem, mas não o corpo:

<http://forum.dragondoor.com/training/message/326530/>

<http://forum.dragondoor.com/training/message/318350/>

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.

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.*

1 de 3

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.

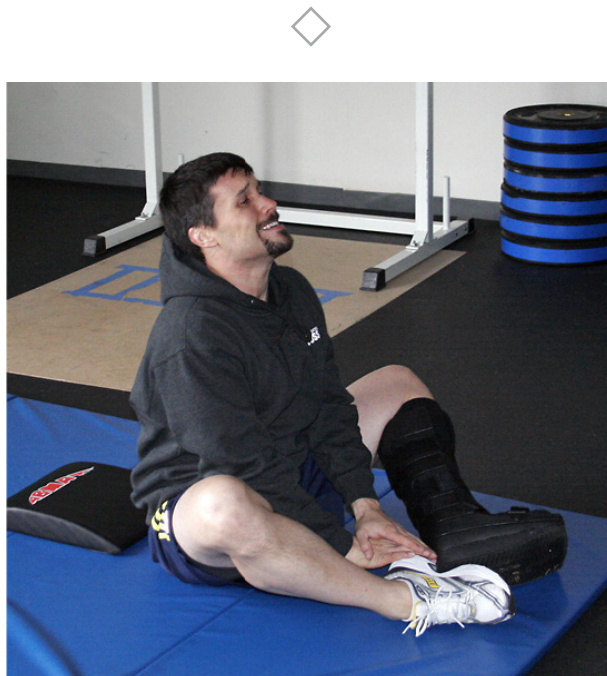
Há um foco ou especialização onde antes poderia não ter feito sentido. A lesão de Mac é uma bênção mista.

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Academia na Garagem II - A Revolução

Greg Glassman



Assunto: Aulas não oficiais de CrossFit

Para: info@crossfit.com

De: Eric Lester

Data: 1 de julho de 2005

Há cerca de 7 semanas, comecei a fazer o WOD com um amigo na academia da minha universidade. Desde então, mais pessoas se juntaram a nós, e agora somos cerca de 5 que fazem o WOD regularmente. Espero que esse número cresça no outono quando mais estudantes chegarem.

Gostaria de criar um site para nosso pequeno grupo, onde possamos registrar os melhores tempos de cada um, fotos, etc. Acho que seria uma motivação extra e divertida para todos. Não temos um treinador ou algo assim, mas eu costumo assumir a liderança, instruir quando necessário e incentivar.

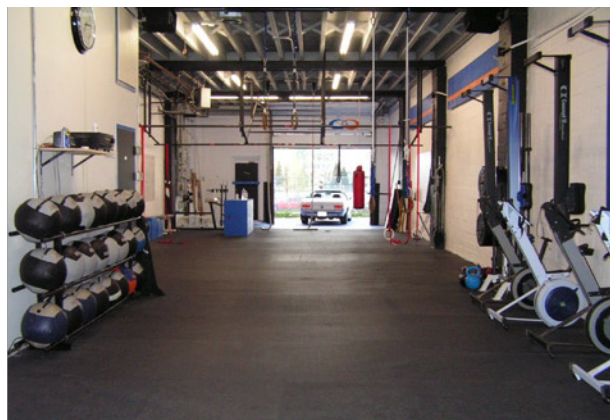
Estou pensando em um nome apropriado para nosso grupo e página. O amigo que começou comigo sugeriu "CrossFit ISU" (já que nossa universidade é a Universidade Estadual de Indiana) e gostei porque aumenta a conscientização sobre o CF :). Mas acho que esse tipo de nome provavelmente está reservado para academias CF reais com um instrutor certificado...



O CrossFit Journal foi lançado em 2002 com uma edição intitulada "A Academia na Garagem." Nessa edição inicial, criticamos a falta de programação eficaz nas academias comerciais e oferecemos uma solução com a promessa de que "você pode construir, de maneira bem econômica, uma instalação de força e condicionamento de nível mundial na sua garagem!"

Agora, retornamos ao conceito de academia na garagem do CrossFit para informar sobre os sucessos do que podem ser centenas de academias CrossFit emergentes e as aspirações e motivações das pessoas por trás delas.

1 de 6



Os fãs de CrossFit estão marcando presença em Londres, Nova York, New Brunswick, Porto Rico, Bagdá, Afeganistão e Catar. Os grupos de CrossFit se reúnem em parques públicos, garagens e estacionamentos, porões, celeiros, casas de antigos ditadores, academias comerciais, depósitos, escolas de artes marciais e universidades, sob arquibancadas e em bases militares.

Há três anos, vimos o movimento CrossFit como uma alternativa ao modelo dominante de academias comerciais e sua abordagem característica de “grande caixa”, baseada em máquinas e musculação. Promovemos a ideia da academia na garagem principalmente para oferecer abrigo aos nossos programas mais atléticos, que não encontravam espaço em academias comerciais.



Hoje, nos vemos como parte de uma batalha mais ampla entre as grandes franquias, como Gold's, Bally's e 24-Hour Fitness, e as instalações menores, das quais a rede Curves é o exemplo mais conhecido.

Na última década, as pequenas instalações de alguns milhares de metros quadrados ou menos avançaram muito na luta por ganhar participação de mercado na indústria de academias. Pequenos estúdios que oferecem Pilates, yoga, treinos rápidos e fitness para mulheres e crianças surgiram em shopping centers e galerias por todo o país.



O domínio do mercado pelo modelo de grande caixa é um fenômeno interessante, pois seu próprio tamanho pode ser, em última instância, o resultado de um modelo fisiológico defeituoso. Se aceitamos a necessidade de exercícios distintos e máquinas dedicadas para cada parte do corpo, criamos a necessidade de vastos espaços e dezenas de máquinas.

A grande quantidade de espaço necessária para programas de musculação baseados em máquinas e os custos extraordinários associados ao aluguel, equipamento e licenças (o estacionamento geralmente é um problema legal) se ajusta bem aos funcionários de salário mínimo, baixa qualificação e alta rotatividade. No Bally's, você está alugando o espaço e os garotos de camisa polo são apenas decoração. A tecnologia determina o modelo de negócios.



Metros quadrados, número de andares e quantidade de equipamentos são para o modelo de grande caixa o que “localização, localização, localização” é para imóveis residenciais. Essa mentalidade persiste até hoje. As grandes academias comerciais oferecem aulas de Pilates, yoga ou Jazzercise apenas para contrabalançar a ameaça das instalações menores e especializadas e para se manter na moda.

De onde vêm os competidores das pequenas caixas? Muitas vezes, das próprias grandes caixas. Em cada musculação



Na academia, entre as máquinas, há uma ou duas pessoas que descobriram os pesos livres, têm um bom olhar para o movimento, se preocupam com os clientes, desejam ganhar um bom rendimento e sabem que são o motivo de as pessoas voltarem. Os membros sempre dizem isso a eles.

As grandes academias de musculação inspiram seus melhores treinadores a abrir e gerir pequenos estúdios. Esses treinadores percebem que uma programação eficiente não precisa de muito espaço ou equipamentos—pode ser feita em um espaço pequeno.

Por conta própria, em seus pequenos estúdios, eles reúnem cordas de pular, bolas suíças, uma ou duas barras olímpicas, uma bicicleta ergométrica ou uma esteira, alguns colchonetes dobráveis e halteres de vários pesos. Os maiores gastos tendem a ser a máquina de crossover de cabos/polias e os espelhos. Você já viu essas instalações em dezenas de centros comerciais—todas são iguais.

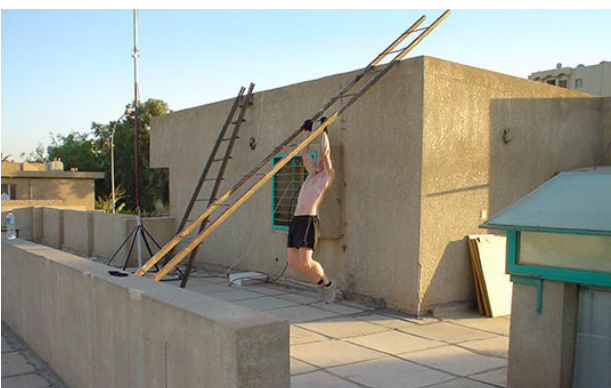
O que o treinador de grandes academias que vira dono de microacademia descobre imediatamente é que tudo é melhor por conta própria. O medo de que os clientes não o seguissem era infundado (frequentemente, eles mesmos iniciam ou até financiam a mudança), os rendimentos aumentam mesmo com o aluguel, e a vida em geral é maravilhosa. Um treinador ocupado em uma academia pequena é uma pessoa feliz.

A microacademia é muito mais do que uma academia grande em menor escala. A academia grande depende de assinaturas e é mais lucrativa quando milhares se inscrevem e apenas algumas centenas realmente frequentam. O operador da pequena academia está no negócio do treinamento, e os clientes totalmente envolvidos e com alta retenção são valiosos. A diferença nos modelos de negócios permeia a atmosfera e a cultura de ambos. O cliente é melhor atendido na microacademia e sabe disso.

Não apenas o treinador ganha mais dinheiro em sua própria pequena instalação, como também, ironicamente, a programação geralmente melhora justamente pela falta de recursos—ou seja, máquinas. Isso é frequentemente surpreendente, até emocionante, tanto para o treinador quanto para o cliente.

Uma grande academia em uma área metropolitana dos EUA perde um ou dois de seus melhores treinadores a cada ano para que eles abram seus próprios negócios de treinamento privado. Nem todos vão para centros comerciais ou parques empresariais—alguns começam em residências privadas ou garagens—mas a maioria prospera de qualquer forma.

A popularidade, os sucessos e os baixos custos de início e operação da pequena academia inspiraram uma legião de empresas a oferecer oportunidades de franquia de microacademias. Uma busca rápida revela “Slim and Tone”, “Personal Training Institute”, “Contours Express”, “Elements Diet and Fitness”, “J.W. Tumbles”, “Slender Lady”.



“ShapeXpress,” “LA Boxing,” “Anytime Fitness,” “Intrivah Fitness,” “FUNchise,” “Strides Women’s Fitness,” “The Blitz,” “Vert Peak Fitness Centers,” “Fitwize4Kids,” “It Figures,” “Ladies Workout Express,” “Scrimage,” “21 Minute Convenience Fitness,” “Nitro Fitness,” “Club 50 Fitness,” “Designing Women’s Weight Loss,” “IMX Pilates,” “The Little Gym,” “123 Fit,” “Ultimate Woman Fitness,” e “HIT Sports Training Centers”—todos de uma única fonte.

No entanto, o gigante no sofá é a franquia Curves, com mais de 9.000 locais ao redor do mundo. A revista Entrepreneur classificou a Curves como a #2 Melhor Franquia Geral, #1 Franquia de Crescimento Mais Rápido, #1 Franquia de Baixo Investimento e #1 Franquia de Fitness.

Curves oferece aulas de circuito com intensidade variável em pequenas academias com equipe mínima. O treino da Curves gera uma resposta cardiorrespiratória a partir de padrões mistos de recrutamento motor amplo. Os participantes comentam que “é divertido e eficaz”.

Isso é exatamente o que fazemos no CrossFit. As semelhanças são notáveis, assim como as diferenças. No CrossFit, ensinamos as pessoas a movimentar seus corpos, não máquinas. Isso é apenas o começo.

Curves é uma franquia. CrossFit não é e nunca será. Os franqueados do Curves estão focados em ganhar dinheiro. Levantar a bandeira do CrossFit não sugere intenção monetária. Os CrossFitters se unem em torno de movimentos funcionais constantemente variados, executados em alta intensidade. Os CrossFitters se afiliam como uma confederação de praticantes de fitness legítimos compartilhando recursos confiáveis.

O melhor que o CrossFit oferece, programação eficaz e comunidade construtiva, é feito de forma gratuita. A família de treinadores e participantes que trabalham sob a bandeira do CrossFit é motivada, em diversos graus, pelo dever com o país, a camaradagem, a descrição do trabalho, o sonho atlético, a superação pessoal e o lucro. As comunidades que o CrossFit serve e apoia são o melhor testemunho que um programa de fitness poderia oferecer. Os indivíduos que formam nossa comunidade são tributo suficiente para qualquer empresa.

CrossFit é um movimento de base na Internet que convida todos que realmente se preocupam com a forma física a tirar o carro da garagem, pegar alguns pesos, uma barra, alguns discos, uma barra de puxadas e alguns anéis, e experimentar o Treino do Dia. Convidar um amigo para participar multiplicará a experiência. Continue e você precisará de um espaço maior.

Não há espaço? A falta de uma instalação não é relevante para o potencial. CrossFit NYC começou no Central Park. Dê uma olhada no CrossFit Bagdá.



Para quem pensa em se afiliar: ganhar uma renda de seis dígitos trabalhando apenas de manhã é possível e muito gratificante, embora não seja fácil. Não oferecemos um modelo de negócio formal ou plano para afiliados, mas descobrimos que uma combinação de aulas em grupo e treinamento individual pode gerar uma renda profissional. Com o tempo, a natureza e os mercados revelarão modelos de negócio mais ou menos eficazes para os afiliados.

O sucesso comercial da Curves deve encorajar aqueles que consideram um negócio de treinamento impulsionado pelo CrossFit. Um programa melhor, algumas janelas e a inclusão de homens não diminuem o potencial de uma academia pequena.

Queremos promover uma revolução no fitness que priorize a função em vez da forma; que avalie o desempenho, não a anatomia. Queremos argolas e anilhas de borracha em nossas academias, não máquinas. Acreditamos que onde você treina importa menos do que como você treina, e com quem você treina é mais importante do que o equipamento que você tem. Sabemos que isso pode ser alcançado em espaços pequenos e demonstramos que a garagem é tão boa quanto qualquer outro ambiente para alcançar um fitness de elite.

Os Dez Melhores Conselhos para uma Afiliação de Sucesso com o CrossFit

1. Divirta-se

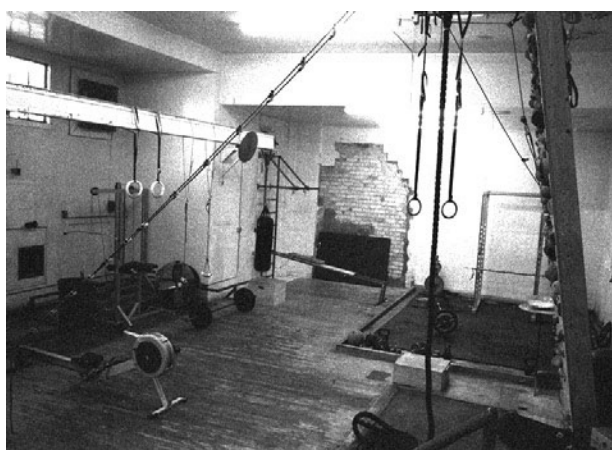
Se você não gosta de se exercitar e treinar, ninguém vai querer fazer isso com você. Os grupos mais fortes trabalham e se divertem juntos. Encontre atividades extracurriculares para seu time.

2. Comece pequeno e esteja preparado para ser despejado

Comece no espaço mais pequeno e econômico disponível e mude-se quando superá-lo. Comece na sua garagem e treine lá até que os vizinhos se juntem a você ou se unam para reclamar do barulho. Ficar sem espaço significa que você pode arcar com mais espaço.

Espaço industrial é melhor que comercial. O espaço industrial é mais barato, tem tetos mais altos, vem com portas de enrolar e geralmente é superior ao espaço comercial. Seja um destino.

Mais informações sobre os afiliados do CrossFit e o processo e requisitos para se afiliar estão disponíveis na página de afiliados do CrossFit.



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.

4. Não cause dano a ninguém

A rabdomiólise: é uma ameaça potencialmente fatal para iniciantes; tenha muito cuidado. Esse é um perigo real e presente. Evitar a “rhabdo” deve ser a principal preocupação nas primeiras sessões de treino. Incluir um novato desconhecido em uma turma já estabelecida é um convite à rabdo.

5. Domine o básico

Apenas insistindo nos fundamentos corretos, um grupo terá sucesso com a programação do CrossFit. O maior erro de treinamento que vemos é ensinar movimentos avançados a pessoas que não dominaram os pré-requisitos.

6. Aproveite os talentos da sua equipe local

Os encanadores, eletricitistas, empreiteiros gerais, fabricantes, médicos, advogados e contadores entre vocês terão orgulho em ajudar. Academias bem-sucedidas dependem dos recursos de todos os seus membros.

7. Apoie-se em www.crossfit.com

Os talentos coletivos da família CrossFit não têm igual em outro lugar. Este projeto é impulsionado e apoiado pela Internet.

8. Tire fotos

Documente os esforços e conquistas do seu grupo com fotos e decore as paredes e a web com essas imagens. Destaque seus melhores e mais dedicados trabalhadores. Construa o legado do seu programa desde o primeiro dia.

9. Comece com aulas individuais e depois avance para as aulas em grupo

Os melhores instrutores de grupo aperfeiçoaram suas habilidades através da instrução individual. Raramente um instrutor sem experiência individual oferecerá um produto profissional a um grupo. (Sua taxa de desistência também se correlacionará com o número de sua equipe que começa com instrução individual).

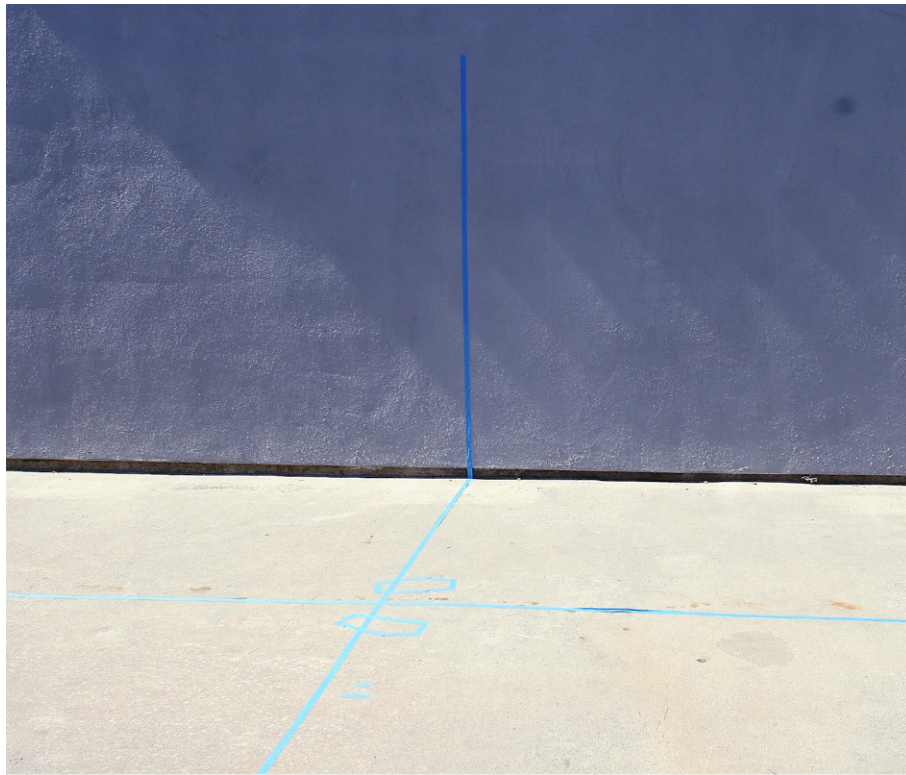
10. Instrua, apresente, demonstre

CrossFit é um laboratório de ideias de fitness; lidere com pensamento. Construa seu programa para ser um recurso poderoso para sua comunidade. Folhetos, palestrantes convidados e apresentadores, discussões e vídeos acelerarão o entendimento e o progresso da sua equipe.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Treinamento Digital

Greg Glassman & Mike Burgener



A comunidade CrossFit conta com milhares de membros espalhados por diversos países, composta por alguns dos treinadores e atletas mais experientes em esporte e condicionamento físico. Embora sejamos fortes, comprometidos e talentosos, a verdade é que nossa comunidade está em grande parte conectada pela Internet e dispersa geograficamente. Isso significa que, para muitos, as oportunidades de receber contribuições de nossos treinadores se limitam a textos e eventos de treinamento, ambos com limitações evidentes.

Recentemente percebemos que, embora gerenciemos dezenas de milhares de bilhões de bits de dados mensalmente no CrossFit.com, raramente alguém oferece fotos ou vídeos de seus esforços de treino para avaliação. Este mês, testamos e demonstramos o treinamento através de entradas digitais e oferecemos um incentivo aos nossos amigos para que fotografem ou filmem seus esforços, os publiquem no fórum do CrossFit e deixem que os especialistas forneçam comentários.

1 de 6

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

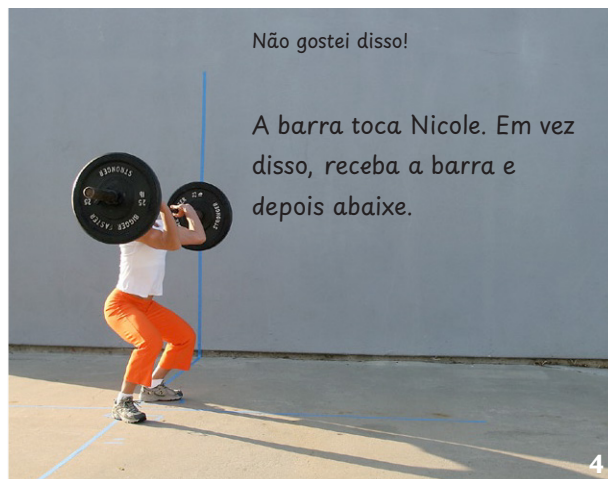
the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

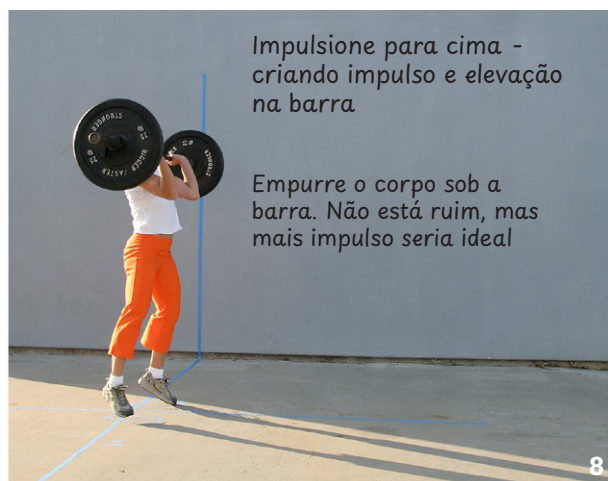
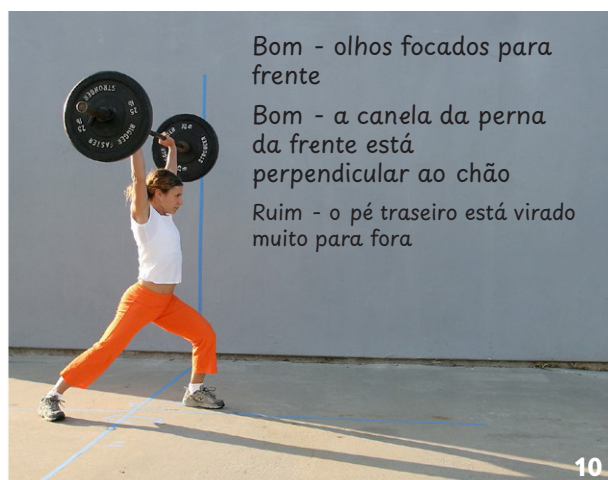
Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

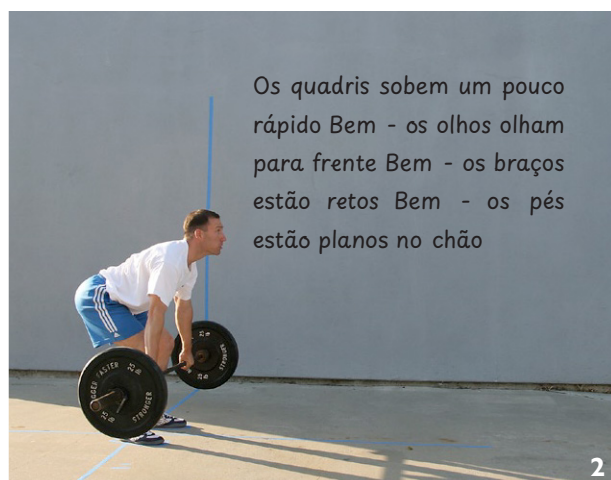
Para testar e demonstrar nosso conceito de treinamento digital, Tony Budding e Nicole Carroll fotografaram digitalmente seu Clean and Jerk e enviaram as fotos para o treinador Mike Burgener avaliar. Compartilhamos aqui os resultados das contribuições de Mike, e mais tarde nesta semana publicaremos essas imagens em nosso fórum em uma seção reservada para o treinamento digital. Será fácil: tire fotos do seu esforço, faça o upload na rede e prepare-se para receber o feedback, seja ele positivo, negativo ou desafiador.

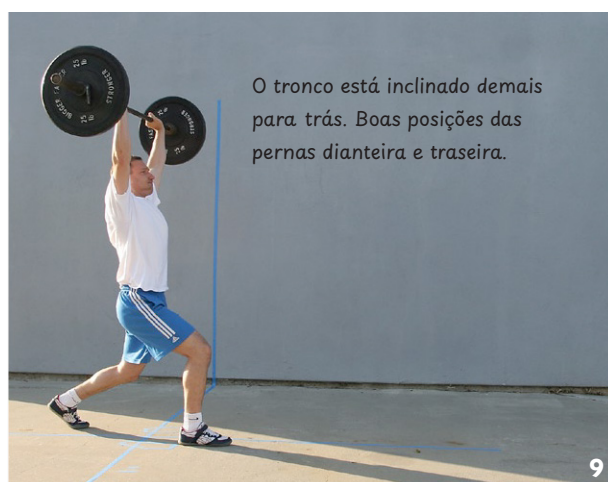
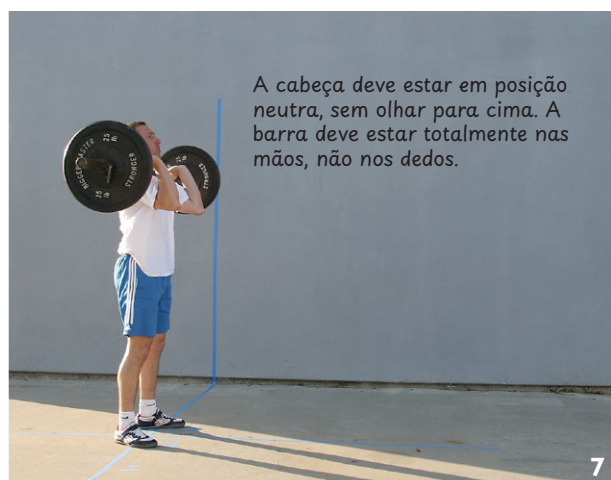
Embora não seja estritamente necessário, colocamos uma linha de fita adesiva em uma parede que chegava ao chão e saía perpendicularmente da parede para definir o plano frontal que divide o atleta em parte frontal e traseira. Perpendicular a essa linha de fita, colocamos outra peça para definir o plano sagital que divide o atleta em metade direita e esquerda. Colocando o atleta diretamente sobre o cruzamento formado pela interseção dessas linhas, delineamos a posição inicial dos pés. Essas linhas ajudam a dar perspectiva à fotografia. As fotos foram tiradas de uma posição três passos à frente do plano frontal, conforme solicitado pelo treinador Burgener.

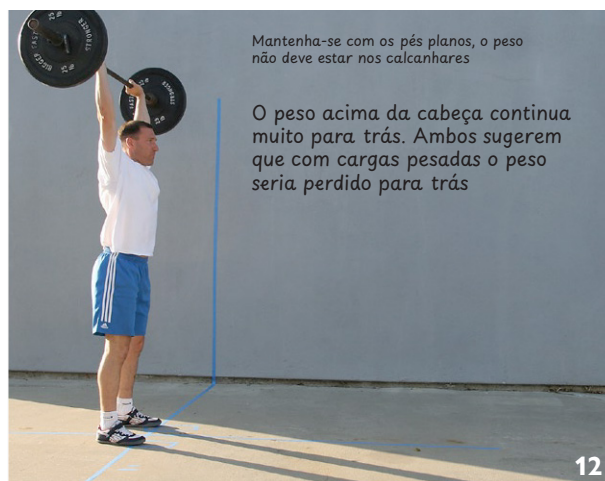
Parece que funcionou, mas só o tempo dirá. Seja o juiz. Publique suas fotos e nos diga se as contribuições fazem diferença no seu desempenho. Não é esse geralmente o nosso padrão de avaliação na CrossFit?











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.

Mike Burgener, conhecido como “Coach B” ou simplesmente “Burg,” é o proprietário do Mike’s Gym (um afiliado da CrossFit e Centro de Treinamento Regional da USAW), um treinador sênior internacional da USAW, antigo treinador da equipe mundial juvenil (1996-2004) e da equipe mundial sênior (2005), e treinador de força e condicionamento na Escola Secundária Rancho Buena Vista em Vista, Califórnia. Ele ensina os seminários de certificação de levantamento olímpico de dois dias da CrossFit.

Fundamentos, Virtuosidade e Maestria

Uma Carta Aberta aos Treinadores de CrossFit

Revista CrossFit Agosto de 2005

Greg Glassman

Na ginástica, completar uma rotina sem erros não garante uma pontuação perfeita, o 10.0 — apenas um 9.7. Para conseguir os três décimos finais, é preciso demonstrar "risco, originalidade e virtuosidade", além de não cometer erros na execução da rotina.

Risco é simplesmente executar um movimento que provavelmente será falhado; originalidade é um movimento ou combinação de movimentos único para o atleta — um movimento ou sequência nunca vista antes. É compreensível que ginastas iniciantes gostem de demonstrar risco e originalidade, pois ambos são dramáticos, divertidos e inspiradores — especialmente entre os próprios atletas, embora o público tenha menos chances de perceber quando um ou outro é demonstrado.

A virtuosidade, no entanto, é um conceito totalmente diferente. Na ginástica, virtuosidade é definida como "realizar o comum de maneira incomumente bem." Ao contrário do risco e da originalidade, a virtuosidade é evasiva, extremamente evasiva. No entanto, é facilmente reconhecida tanto pelo público quanto pelo treinador e pelo atleta. Mas mais importante, mais do que o requisito para aquele último décimo de ponto, a virtuosidade é sempre o marco da verdadeira maestria (e de genialidade e beleza).

Existe uma tendência forte entre iniciantes ao desenvolver qualquer habilidade ou arte, seja aprendendo a tocar violino, escrever poesia ou competir na ginástica, de rapidamente passar dos fundamentos para movimentos, habilidades ou técnicas mais elaboradas e sofisticadas. Essa compulsão é a maldição do iniciante — a pressa por originalidade e risco.

A maldição do iniciante se manifesta como adorno excessivo, criatividade tola, fundamentos fracos e, em última análise, uma falta marcante de virtuosidade e maestria atrasada. Se você já teve a oportunidade de ser ensinado pelos melhores em qualquer área, provavelmente ficou surpreso com o quão simples, quão fundamental, quão básica era a instrução. A maldição do iniciante aflige tanto o aprendiz quanto o professor. O treinamento físico não é diferente.

O que inevitavelmente condenará um programa de treinamento físico e diluirá a eficácia de um treinador é a falta de compromisso com os fundamentos. Vemos isso cada vez mais tanto na programação quanto na supervisão da execução. Raramente agora vemos prescritos os curtos, intensos duplos ou triplos que epitomizam a programação do CrossFit. Raramente os treinadores realmente se concentram nos detalhes dos movimentos fundamentais.

Eu entendo como isso acontece. É natural querer ensinar movimentos avançados e impressionantes. A vontade de rapidamente deixar de lado o básico e partir para movimentos avançados vem do desejo natural de entreter seu cliente e impressioná-lo com suas habilidades e conhecimentos. Mas não se engane: isso é um erro. Ensinar um arranque quando ainda não há um agachamento acima da cabeça, ensinar um agachamento acima da cabeça quando ainda não há um agachamento simples, é um erro colossal. Essa pressa em avançar aumenta a chance de lesões, atrasa o progresso e diminui o retorno do esforço do cliente. Em resumo, prejudica a sua forma física.

Se você insiste nos fundamentos, realmente insiste neles, seus clientes logo reconhecerão que você é um treinador mestre. Eles não ficarão entediados; ficarão impressionados. Eu prometo isso. Eles rapidamente perceberão o poder dos fundamentos. Também avançarão de todas as maneiras mensuráveis além daqueles que não tiveram a sorte de ter um professor tão focado e comprometido com o básico.

O treinamento irá melhorar, os clientes avançarão mais rápido, e você parecerá mais experiente e profissional, ganhando mais respeito, se simplesmente se comprometer novamente com o básico.

Há bastante tempo em uma sessão de uma hora para aquecer, praticar um movimento ou habilidade básica, buscar um novo recorde pessoal ou levantamento máximo, discutir e criticar os esforços dos atletas, e depois fazer um pequeno circuito utilizando essas habilidades ou apenas brincar. Brincar é importante. Virar pneus, jogar basquete, corridas de revezamento, pega-pega, Hooverball, e similares são essenciais para um bom programa, mas são como temperos—como sal, pimenta e orégano. Não são os pratos principais.

Os treinadores de CrossFit têm as ferramentas para serem os melhores treinadores do mundo. Eu realmente acredito nisso. Mas o suficiente nunca é o bastante, e queremos aquele último décimo de ponto, o 10.0 completo. Queremos virtuosidade!!

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Agachamento de Arranque

Greg Glassman



O agachamento de arranque é o exercício central definitivo, o coração do arranque e incomparável no desenvolvimento de movimentos atléticos eficazes.

Esta joia funcional treina a transferência eficiente de energia de partes grandes para pequenas do corpo, o que é essencial no movimento esportivo. Por essa razão, é uma ferramenta indispensável para desenvolver velocidade e potência.

de 7

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

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

O Agachamento com Barra Sobre a Cabeça (continuação...)

O agachamento aéreo também exige e desenvolve flexibilidade funcional, melhorando o agachamento ao aumentar e corrigir severamente erros de postura, movimento e estabilidade.

O agachamento aéreo é para controle do core, estabilidade e equilíbrio o que o clean e snatch são para potência: inigualável.

Ironicamente, o agachamento aéreo é extremamente simples mas universalmente desafiador para iniciantes. Existem três obstáculos comuns para aprender o agachamento aéreo. O primeiro é a falta de instrução adequada: fora da comunidade de levantamento olímpico, a maioria das instruções sobre

o agachamento aéreo estão infelizmente incorretas, completamente erradas. O segundo é um agachamento fraco: você precisa ter um agachamento firme como uma rocha para aprender o agachamento aéreo. Recomendamos fortemente que você revise a edição de dezembro de 2002 do CrossFit Journal sobre agachamentos antes de tentar o agachamento aéreo; isso pode economizar muito tempo a longo prazo. O terceiro obstáculo é começar com peso demais: você não terá chance de aprender o agachamento aéreo com uma barra. Você precisará usar uma vara de madeira ou um tubo de PVC; usar algo acima de cinco libras para aprender este movimento e seu agachamento aéreo não irá progredir.

Aqui está nosso processo de sete passos para aprender o agachamento aéreo:

1. Comece apenas quando tiver um agachamento forte e use uma vara ou tubo de PVC, não um peso. Você deve conseguir manter um agachamento profundo com as costas arqueadas, cabeça e olhos para frente, e o peso do corpo principalmente nos calcanhares por vários minutos como pré-requisito para o agachamento aéreo. Até mesmo uma barra de treino de 15 libras é pesada demais para aprender o agachamento aéreo.



O Agachamento com Barra Sobre a Cabeça (continuação...)

2. Aprenda a realizar os movimentos de "deslocações" ou "passadas" com os braços retos usando a barra. Você deve ser capaz de mover a barra quase trezentos e sessenta graus, começando com a barra abaixo e à extensão dos braços à frente do corpo, e depois movê-la em um arco amplo até que descansa abaixo e atrás de você sem dobrar os braços em nenhum momento do percurso. Comece com uma pegada larga o suficiente para passar facilmente e depois aproxime as mãos repetidamente até que o movimento ofereça um alongamento moderado dos ombros. Este é seu pegada de treino.



3. Você deve ser capaz de realizar o movimento de ida e volta no topo, na base e em qualquer ponto intermediário ao descer no agachamento. Pratique parando em vários pontos do percurso até o fundo, mantenha a posição e balance suavemente a barra para frente e para trás, novamente, com os braços retos. No fundo de cada agachamento, mova lentamente a barra para frente e para trás.



de 7

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

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

O Agachamento com Barra Sobre a Cabeça (continuação...)

4. Aprenda a encontrar o plano frontal com o bastão em cada posição do agachamento. Pratique isso de olhos fechados. Você quer desenvolver um forte senso de onde está o plano frontal. Este é o mesmo exercício do passo 3, mas desta vez você leva o bastão a parar no plano frontal e o mantém brevemente em cada passada. Peça a um parceiro de treino para verificar se o bastão está no plano frontal em cada parada.



5. Comece o agachamento com barra acima da cabeça mantendo-se em pé, ereto, e com o bastão o mais alto possível no plano frontal. Você deve começar com o bastão diretamente sobre a cabeça, nunca atrás de você, ou pior ainda, um pouco à frente.



de 7

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

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

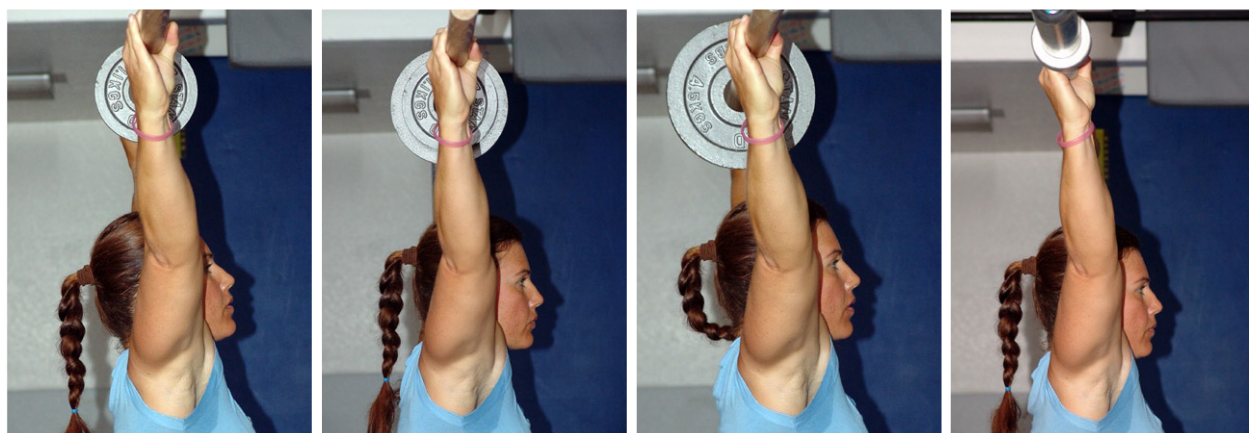
Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

O Agachamento com Barra Sobre a Cabeça (continuação...)

6. Desça lentamente até o fundo do agachamento, mantendo a barra no plano frontal o tempo todo. Peça a um colega de treino para observar de lado e garantir que a barra não se mova para frente ou para trás enquanto você agacha. Um leve movimento para trás do plano frontal é aceitável, mas para frente é um erro grave. Se não conseguir evitar que a barra avance, pode ser que sua pegada esteja muito estreita. A barra não se manterá no plano frontal automaticamente; você precisará puxá-la para trás deliberadamente enquanto desce.



7. Pratique o agachamento com regularidade e aumente a carga gradualmente. Podemos adicionar um peso de 2,5 libras na barra, depois um de 5, outro de 5 e um de 2,5, e depois um de 10. Use uma barra de treino de 15 libras, mas mantenha sempre a forma perfeita. Não adianta adicionar peso se a barra, e mais tarde a barra maior, não puder ser mantida no plano frontal.

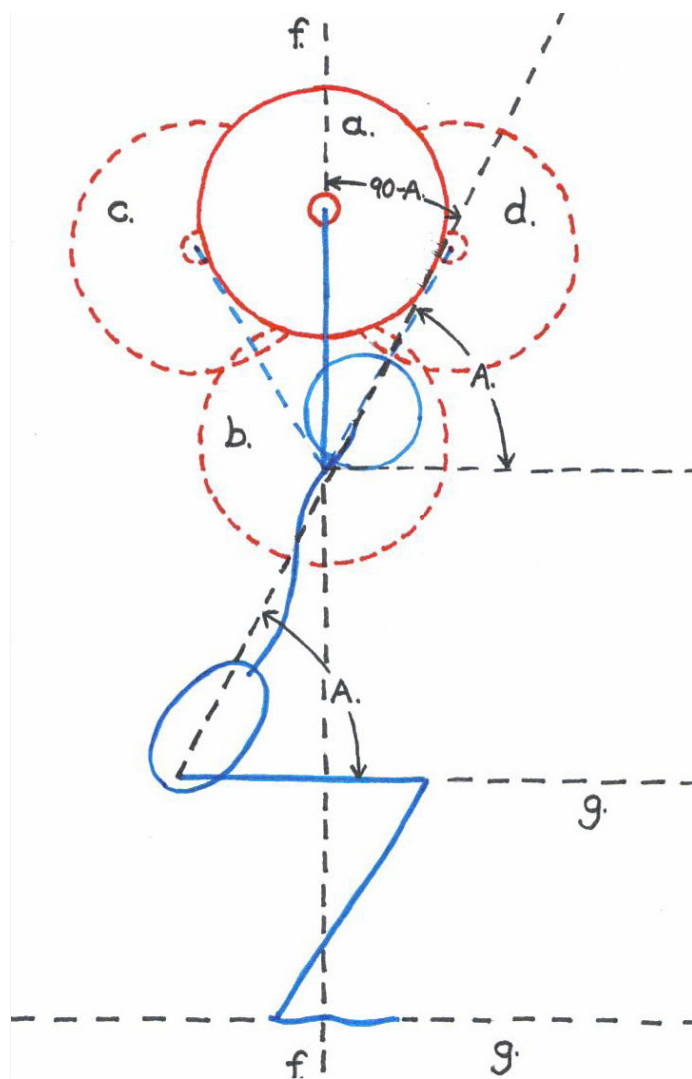


de 7

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

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com



A: O ângulo de inclinação do tronco em relação à horizontal. À medida que o agachamento é aperfeiçoado, esse ângulo aumenta. O agachamento se torna mais vertical à medida que a força do atleta e a conexão neural com a cadeia posterior aumentam. Ângulos de inclinação menores são criados ao tentar inclinar-se longe de uma cadeia posterior fraca e em direção aos quadríceps. Embora tecnicamente correto, o ângulo menor é mecanicamente desfavorável.

90-A: Este é o ângulo de rotação dos braços, nos ombros, além da cabeça. Quanto menor é A, maior é a rotação, 90-A, exigida dos ombros para manter a barra no plano frontal. Quanto maior é 90-A, mais largo é o pegador necessário para permitir que os ombros girem e mantenham a barra no plano frontal. No final, a conexão/força da cadeia posterior determinará a largura do pegador, a elevação do agachamento e o grau de rotação dos ombros. A maturidade e qualidade do agachamento é um determinante de toda a mecânica do agachamento acima da cabeça.

g: Estas linhas marcam a horizontal.

f: Esta linha define o plano frontal. Divide o atleta em metade frontal e traseira. No agachamento (como na maioria dos movimentos de levantamento de peso) o atleta se esforça para manter a carga neste plano. Se uma carga se desvia substancialmente deste plano, o atleta deve trazê-la de volta, o que, por sua vez, o desequilibra.

b: Esta é aproximadamente a posição para um agachamento traseiro ou frontal.

a: Esta é a posição para o agachamento acima da cabeça. Com perfeita estabilidade, movimento e alinhamento, esta posição não aumenta o momento sobre o quadril ou as costas. A diferença na força do atleta ao fazer o agachamento aqui, acima da cabeça, em vez da posição b, o agachamento traseiro ou frontal, é uma medida perfeita de instabilidade no tronco, nas pernas ou nos ombros, e de uma linha de ação incorreta nos ombros, quadris ou pernas, e de uma postura fraca ou defeituosa no agachamento.

c: Esta posição tem a carga atrás do plano frontal. Pode de fato diminuir o momento sobre o quadril e as costas. Enquanto o equilíbrio for mantido, a posição é forte.

d: Este é um erro fatal no agachamento acima da cabeça. Mesmo um leve movimento nessa direção aumenta enormemente o momento no quadril e nas costas. Mover-se nessa direção, mesmo com uma carga pequena, pode fazer o agachamento desmoronar como um castelo de cartas.

O Agachamento com Barra Sobre a Cabeça (continuação...)

Com prática, você pode aproximar suas mãos e manter a barra no plano frontal. Com o tempo, pode desenvolver controle e flexibilidade suficientes para descer até um agachamento profundo com pés e mãos juntos sem que a barra se mova para frente. Praticar isso é um excelente exercício de aquecimento e resfriamento.

O agachamento com barra sobre a cabeça melhora o controle do core ao punir qualquer instabilidade para frente com um aumento instantâneo do momento sobre o quadril e as costas. Quando a barra é mantida perfeitamente em cima e estática, o que é quase impossível, o agachamento não impõe maior carga sobre o quadril ou as costas, mas se mover muito rápido, na linha de ação errada ou vacilar pode fazer com que até as cargas mais leves caiam como um castelo de cartas. Você tem duas, e apenas duas, opções seguras para abandonar: deixar cair a carga para frente e recuar ou cair para trás, ou deixar cair para trás e avançar ou cair para frente. Ambas são seguras e fáceis. Escapes laterais não são uma opção.

A diferença entre o seu agachamento com barra sobre a cabeça e o seu agachamento traseiro ou frontal é uma medida sólida de sua estabilidade e controle do core e a precisão de sua postura e linha de ação no agachamento. Melhorar e desenvolver seu agachamento com barra sobre a cabeça corrigirá falhas não visíveis no agachamento traseiro e frontal.

À medida que aumentam seus máximos em agachamento com barra sobre a cabeça, traseiro e frontal, sua medida relativa revela muito sobre o seu potencial de desenvolvimento para o movimento atlético.

Uma média dos seus máximos em agachamento traseiro e frontal é uma excelente medida da força do seu core, quadris e pernas. Seu máximo em agachamento com barra sobre a cabeça é uma excelente medida de sua estabilidade e controle do core e, em última análise, de sua capacidade para gerar potência atlética eficaz e eficiente.

Seu máximo em agachamento com barra sobre a cabeça sempre será uma fração da média de seus máximos em agachamento traseiro e frontal, mas, idealmente, com o tempo, deveriam convergir em vez de divergir.

Se divergem, você está desenvolvendo força em quadris e core, mas sua capacidade de aplicar potência de maneira eficiente distalmente é reduzida. Em atividades atléticas, você pode ser propenso a lesões. Se convergem, você está desenvolvendo força e potência úteis que podem ser aplicadas com sucesso a movimentos atléticos.

A aplicação funcional ou utilidade do agachamento com barra sobre a cabeça pode não ser evidente de imediato, mas há muitas situações no mundo real onde objetos suficientemente altos para passar por baixo são muito pesados ou não suficientemente livres para serem levantados ou empurrados por cima, mas podem ser elevados primeiro abaixando os quadris até que os braços possam ser travados e depois subindo em agachamento.

Uma vez desenvolvida, a técnica do agachamento com barra sobre a cabeça é algo impressionante: uma obra-prima de controle, estabilidade, equilíbrio, potência eficiente e utilidade. Vá em frente.



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

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O ombro no levantamento

Greg Glassman

Qual deve ser a contribuição do ombro ao levantar peso acima da cabeça? O ombro deve permanecer fixo ou se elevar em direção à orelha durante um levantamento? Essas perguntas surgiram recentemente no fórum de mensagens do CrossFit e chegaram a outros sites de fitness onde nossas respostas e práticas contrastam com a ortodoxia local.

Por mais interessantes que sejam as perguntas — e são potencialmente vitais em termos de segurança e eficácia — também oferecem uma oportunidade para detalhar como no CrossFit avaliamos tipicamente todos os métodos de treinamento e resolvemos questões e preocupações técnicas. Esse é precisamente o propósito deste artigo: revelar nosso pensamento sobre o que guia e fundamenta nossas crenças e práticas.

Para responder à pergunta sobre o papel do ombro no levantamento acima da cabeça, queremos analisar os métodos e técnicas dos atletas que levantam ou sustentam cargas significativas acima da cabeça no curso normal de seu esporte; avaliar esses métodos em relação aos princípios observados, confiáveis e reconhecidos do desempenho humano; e realizar experimentos locais, onde for ético e sensato fazê-lo. Avaliamos os métodos de maneira experiencial, teórica e clínica, mas cada passo tem uma natureza empírica. Mesmo nossas teorias só têm utilidade na medida em que são consistentes com a observação.

Ao procurar atletas cujo esporte regularmente envolve cargas significativas acima da cabeça, encontramos um tesouro com os ginastas e levantadores de peso (levantadores olímpicos).

As cargas, velocidade, ângulos, amplitude de movimento e dinâmicas extremas do ombro durante a ginástica não têm igual



em outros esportes. Costumamos dizer que os ginastas são os estudantes de pós-graduação do trabalho de ombros e outros atletas estão na escola primária. As cargas sobre a cabeça que os ginastas experimentam são enormes e frequentemente envolvem aterrissar em um pino de alturas significativas ou se mover poderosamente através de um pino.

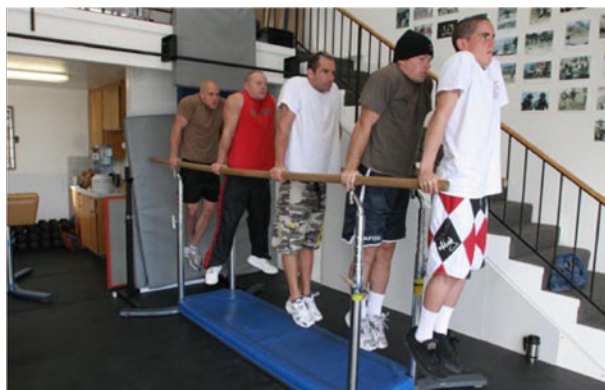
de 4

Como exemplos, basta observar o “handstand de lançamento para trás” realizado nas barras paralelas e o “flic-flac” executado no exercício livre, ambos do site Drills and Skills do treinador Roger Harrell.

Quando falamos do papel do ombro ao sustentar cargas acima da cabeça, a perspectiva dos ginastas é bem clara. O ombro deve estar junto à orelha. Isso é chamado de “ombro ativo”. Em qualquer atividade, um ombro ativo é aquele que trabalha contra uma carga. Em uma parada de mãos, isso significa que está firmemente próximo à orelha graças ao músculo trapézio; em um suporte nas barras paralelas, no entanto, o “ombro ativo” é mantido para baixo e longe das orelhas pelo músculo dorsal largo. Em ambos os casos, o ombro ativo trabalha contra a carga. Usamos o termo “inativo” ou “passivo” para um ombro que cede à carga. Os ginastas aprendem desde cedo a “colocar os ombros nas orelhas” para alcançar força, controle e estabilidade acima da cabeça.

Os levantadores de peso também são especialistas em erguer cargas acima da cabeça; isso é o que fazem o tempo todo. As dinâmicas e cargas suportadas no arranco são enormes. Dê uma olhada no avatar de Pyrros Dimas no fórum de mensagens de Dan John. Não é preciso muita imaginação para apreciar a dificuldade e as exigências de levantar quase o dobro do seu peso corporal e segurá-lo em um agachamento sobre a cabeça, a postura mais desafiadora e exigente. (Consulte esta postagem no fórum para uma foto de ombros ativos em um arranco de 200 kg.)

Para os levantadores de peso, a importância de um ombro ativo ao levantar e sustentar peso acima da cabeça também é clara. Considere novamente o arranco. É uma poderosa contração do trapézio que impulsiona a carga para cima antes que o atleta se jogue por baixo para segurar a barra em um agachamento sobre a cabeça. A potente contração do trapézio continua a aceleração da barra iniciada pelos quadris e pernas e levada através da extensão completa do quadril, quando o quadril se inverte instantaneamente. Esse mesmo encolhimento dos ombros impulsiona o atleta por baixo da barra onde ele a segura, com os braços completamente estendidos, apoiado pelo recrutamento completo do trapézio: um ombro ativo. O mesmo encolhimento, o dinâmico “ombro ativo”, impulsiona a carga, lança o atleta e sustenta a carga.



Quais princípios, se houver, do desempenho humano apoiam as abordagens específicas dos levantadores de peso e ginastas para lidar com cargas acima da cabeça?

Primeiro, um alcance completo de movimento e linhas de ação mais longas têm uma aplicação atlética maior do que suas contrapartes limitadas. Elas oferecem padrões de recrutamento motor mais naturais e maior potência devido a um percurso mais longo. No CrossFit, não fazemos agachamentos parciais, pressões parciais ou levantamentos parciais. Buscamos a linha de ação mais longa com um alcance completo de movimento. Um ombro ativo estende o alcance acima da cabeça por centímetros.

Segundo, as partes do corpo que estão mais próximas do centro (mais proximais) são mais fortes do que as partes mais afastadas (mais distais). Pode-se realizar um trabalho melhor e mais potente com as partes proximais do que com as distais. Ao recrutar os trapézios nos levantamentos acima da cabeça, recrutamos músculos muito mais fortes do que os dos braços. (Todos conseguimos encolher mais peso do que conseguimos pressionar.) Terceiro, os movimentos atléticos geralmente são expressos em uma onda de recrutamento muscular do núcleo para as extremidades (de proximal a distal), onde as partes do corpo maiores e mais fortes aceleram as cargas e as passam para as partes do corpo menores e mais fracas para uma aceleração contínua. Tirar o ombro ativo dos levantamentos acima da cabeça deixa uma interrupção na cadeia cinética no caso do 'jerk' ou 'push-press' e encurta a cadeia no 'shoulder press'.

Seria adequado perguntar aos levantadores de peso e ginastas sobre a prevalência e propensão a lesões no ombro em seus respectivos esportes. Fizemos isso e não encontramos razão para suspeitar que tenham mais ou menos lesões no ombro do que a população em geral. Os treinadores são geralmente fontes muito confiáveis para avaliar a propensão de um esporte a lesões. Pergunte a um treinador de futebol se ele vê ligamentos de joelho rompidos e a resposta será uma risada de reconhecimento e um aceno afirmativo. Pergunte sobre costas quebradas e você obterá um rápido "não". Nossos treinadores de levantamento de peso e ginástica reconhecem um bom número de lesões regulares, até mesmo comuns, mas não no ombro.

Como os CrossFitters têm se saído levantando acima da cabeça com um ombro ativo? Assim como os levantadores de peso e ginastas, não temos razão para suspeitar de qualquer relação causal significativa entre nossos levantamentos acima da cabeça e as lesões no ombro. Nas comunidades de fitness onde levantar acima da cabeça é



O ombro elevado (continuação...)

Embora possa parecer prejudicial, geralmente há provas claras de deterioração inativa ou passiva do ombro durante o levantamento acima da cabeça.

Vários CrossFitters, incluindo Tyler Hass e eu, para citar dois, experimentamos movimentos de ginástica simples e ombros passivos, para nosso desapontamento (como relatado aqui). Tyler descobriu que fazer parada de mãos sem encostar os ombros nas orelhas era desastroso, e eu descobri que afastar habilmente os ombros das orelhas na parada de mãos era incrivelmente doloroso.

Nossa opinião é que o ombro ativo é uma âncora forte, apoio e motivador para movimentos de grande força, alto impacto ou grande potência. O ombro inativo não é. A dinâmica das contribuições do ombro para os movimentos de levantamento de peso e ginástica sugere um valor potencial em exercícios que simplesmente movem o ombro de passivo para ativo a partir de diferentes posturas. Isso pode ser feito pendurado em uma barra, em um suporte sobre argolas ou barras, e enquanto se segura uma barra com o braço estendido para baixo e à frente das pernas. Curiosamente, apenas o terceiro desses movimentos, o “encolhimento de ombros”, é um exercício comum na academia e é reconhecido como poderoso e importante.

As lições que extraímos deste olhar sobre levantamento e suporte acima da cabeça podem ser aplicadas a puxadas, mergulhos, arremessos, arrancos, prensas, puxões, flexões e até mesmo remo e reforçaram nosso compromisso com uma participação poderosa do ombro para cada um desses exercícios.

Ao tirar fotos para este artigo, encontramos algumas limitações posturais em alguns de nossos melhores atletas. Um em particular teve grandes dificuldades para segurar uma barra acima da cabeça com os ombros elevados até as orelhas. O mesmo atleta demonstrou repetidamente grandes dificuldades em fazer parada de mãos e outros trabalhos acima da cabeça. Há muito tempo sabemos que limitações posturais revelam deficiências funcionais. Agora temos mais um para prestar atenção.



Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e da CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta de competição e tem sido treinador físico desde o início dos anos 1980.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Rabdomiólise induzida pelo CrossFit

Greg Glassman



Alertamos sobre a rabdomiólise em uma edição anterior (CrossFit Journal 33, maio de 2005) e voltamos ao tema este mês não só para repetir nosso aviso, mas para compartilhar as lições que aprendemos sobre a “rhabdo por esforço.”

Antes que o primeiro caso de rhabdo chegasse à nossa atenção, alertávamos regularmente sobre a intensidade do CrossFit sempre que tínhamos a oportunidade. Na edição de janeiro de 2005 do jornal, oferecemos a seguinte precaução para os novatos enfrentando o WOD (treino do dia): “Incontáveis especialistas de comunidades esportivas e de operações especiais, considerados invencíveis, foram queimados no altar do ego e da intensidade.” Descobrimos que essa queima é rhabdo, e agora nos sentimos obrigados não só a explicar a intensidade do CrossFit, mas a alertar sobre seu potencial letal.

Podemos evitar muitos detalhes médicos com uma descrição rápida e simples da rabdomiólise como um colapso sistêmico potencialmente mortal iniciado pelos rins em resposta à presença de resíduos de fibras musculares e detritos na corrente sanguínea. Há vários

de 3

causas e tipos de rabdomiólise, classificadas pela causa subjacente da degradação muscular. Com o CrossFit lidamos com o que é conhecido como rabdomiólise de esforço. Pode incapacitar, causar lesões graves e até mesmo levar à morte.

Até o momento, vimos cinco casos de rabdomiólise por esforço associados a treinos de CrossFit. Cada caso resultou na hospitalização da pessoa afetada. A estadia mais longa no hospital foi de seis dias, a mais curta de dois dias. Todos se recuperaram completamente. O mais afetado esteve extremamente doente, enquanto o menos afetado não teve queixas além da rigidez. Todos estavam extremamente doloridos. No entanto, a rigidez não explica adequadamente o desconforto da rabdomiólise. O mais afetado, um membro da SWAT, relata que seis dias de morfina intravenosa mal aliviaram a dor.

As vítimas incluem:

- 1) Estudante universitária, surfista, ciclista de montanha, pouco mais de vinte anos. Sua segunda aula de CrossFit em três dias foi um treino rápido e intenso em grupo, que incluiu flexões assistidas de alta repetição. Sentiu-se dolorida, depois mais dolorida. Foi à emergência. Foi internada. Passou três dias no hospital. Não se “sentia doente.”
- 2) Dermatologista nos seus últimos quarenta anos. Entusiasta do tênis. Ativo e competitivo de maneira recreativa. Seu primeiro treino de CrossFit foi na segunda-feira, o segundo na quarta-feira. Jogou várias horas de tênis na sexta, sábado e domingo. Hospitalizado na segunda-feira. Sua principal queixa foi rigidez.
- 3) Um homem da SWAT de meia-idade, famoso por suas façanhas em um escritório do xerife muito ativo. Um amigo CrossFitter o levou para uma primeira experiência parecida com “Helen”. Quase o matou, literalmente. Nosso primeiro e pior episódio de rabdomiólise (e o descrito em detalhe na edição 33 da revista). Agora é um CrossFitter entusiasta.
- 4) Arremessadora de softball universitária. Desafiou o namorado corredor quando ele reclamou do treino “Tabata This” do CrossFit. O corredor a desafiou. Não terminou o treino e foi hospitalizada três dias depois por quatro dias. Uma jovem muito doente.
- 5) Pessoal de operações especiais. Ignorou avisos para aprender algo sobre CrossFit antes de participar de um seminário de CF de três dias. Testou sua rotina de musculação e corrida com CrossFit e apresentou desempenhos nos terceiro e quarto quartis nos dois primeiros de três dias, reduzindo-se a observar no dia 3 (provavelmente

salvou sua vida), e no hospital durante os dias 4 a 8. Muito CrossFit muito cedo.

Todos os cinco se recuperaram completamente. O mais afetado, o homem da SWAT, agora é um CrossFitter comprometido e pode facilmente superar treinos que uma vez quase o mataram.

Vimos rabdomiólise em homens e mulheres, tanto jovens quanto de meia-idade. Todos foram e continuam sendo competidores dedicados e eram, segundo padrões comuns e populares, muito em forma. Todos eram atletas. Não vimos nem ouvimos falar de um caso de rabdomiólise por esforço envolvendo indivíduos previamente sedentários ou inativos.

Os cenários, circunstâncias, idade, gênero, antecedentes e treinadores envolvidos variam amplamente em nossos cinco casos, mas cada vítima era nova no CrossFit. Cada uma foi afetada pelo seu primeiro ou segundo treino. As vítimas do golpe um-dois tiveram seu segundo treino dois dias após o primeiro.

Não encontramos um regime de treino além do movimento funcional constantemente variado executado em alta intensidade (CrossFit) que reduza as chances de colapsar e queimar, de potencialmente contrair rabdomiólise, quando exposto pela primeira vez ao CrossFit. Nenhum CrossFitter experiente teve problemas de rabdomiólise.

Nossas vítimas geralmente só haviam experimentado treinos de baixa potência e baixa intensidade. Os regimes que separam o treino de força do cardio quase sempre são de baixa intensidade. Os treinos de musculação combinados com corridas de longa distância não são uma preparação adequada para o esporte, o combate, a emergência ou o CrossFit.

Desde nosso primeiro relatório sobre rabdomiólise há cinco meses, a Associação Nacional de Força e Condicionamento (NSCA) publicou artigos em sua revista e apresentou especialistas sobre rabdomiólise em seus eventos. A rabdomiólise descrita geralmente está correlacionada com exaustão, desidratação, alta umidade, altas temperaturas e práticas prolongadas. Confusão mental e depósitos de sal são oferecidos como sinais. Essa não é a rabdomiólise que presenciamos.

A rabdomiólise que vimos surgiu de sessões de vinte minutos ou menos, com temperatura e umidade leves ou baixas. As vítimas não arfavam excessivamente, não se esforçavam, gemiam ou expressavam um desconforto anormal pelos treinos. Os atletas que sofreram rabdomiólise tiveram resultados marginais no CrossFit

em suas performances e não apresentaram sinais de desconforto fora do comum. Saíram dos treinos aparentemente sem maiores problemas do que qualquer outra pessoa. O ambiente e as circunstâncias atribuídas à rabdomiólise na literatura esportiva e médica são tão diferentes do que vivenciamos que chamamos a rabdomiólise que observamos de 'rabdomiólise fria.'

Do nosso ponto de vista, parece claro que essas pessoas foram expostas a muito trabalho em pouco tempo. Seu treinamento anterior—os tipos de programas oferecidos em academias comerciais, revistas de fitness, sites populares na Internet, o exército dos EUA (incluindo treinamento de operações especiais) e agências de treinamento policial—se mostraram terrivelmente inadequados para prepará-los para uma saída de potência sustentada.

Os atletas de elite do CrossFit estão realizando 18.000 libras-pé de trabalho por minuto durante três ou quatro minutos (isso é quase metade de um cavalo-vapor!). Isso é o que nossos atletas de alto nível estão fazendo em treinos como 'Fran.' Sem se treinar deliberadamente para alcançar a máxima expressão de trabalho eficaz em um amplo domínio de tempo, é praticamente impossível entregar uma saída de potência tão alta quanto a de nossos atletas. O estímulo de treinamento para desenvolver a resistência ao poder que se aproxime do de nossos atletas simplesmente não existe. O CrossFit emprega exercícios, linhas de ação e modelos de programação que permitem a expressão de um volume máximo de trabalho em um amplo domínio de tempo. Não acreditamos que ninguém mais esteja fazendo isso em qualquer lugar.

Atletas de programas de treinamento convencionais perceberam que, em comparação com os atletas treinados no CrossFit, a) não conseguem manter cargas de trabalho igualmente altas, b) é provável que sofram lesões ortopédicas ao tentar, e c) desenvolvem rabdomiólise em níveis de saída de potência que são facilmente mantidos pelos praticantes de CrossFit, incluindo mulheres, atletas mais velhos e crianças.

O surto de rabdomiólise nos ensina que os CrossFitters estão treinados para realizar mais trabalho, trabalho mais eficaz e mais seguro em um período de tempo determinado do que qualquer outro atleta. Acredito que podemos, temos e continuaremos a demonstrar isso para todos que desejem observar, ouvir e pensar.

O modelo de 'mais trabalho, trabalho mais eficaz e mais seguro' do CrossFit explica os desempenhos fracos e a ocasional rabdomiólise entre atletas aparentemente em forma expostos ao CrossFit, nossa superioridade sobre os protocolos de treinamento tradicionais em testes clínicos, e a ausência total e

completa de desafios aos desempenhos de treinamento do CrossFit por parte de não-CrossFitters em um chamado público prolongado de quase cinco anos para que pessoas mais em forma e fortes em qualquer lugar mostrem do que são capazes.

A natureza, o combate e as emergências podem exigir altos volumes de trabalho realizados rapidamente para o sucesso ou sobrevivência. Até que outros se juntem ao CrossFit na preparação de atletas para essa realidade, o problema da rabdomiólise por esforço será nosso para enfrentar sozinhos.

Identificamos três áreas-chave onde podemos minimizar a exposição de pessoas desprevenidas aos desafios físicos do mundo real. Nosso programa de redução de rabdomiólise inclui oferecer aulas de 'elementos' para novatos, onde o ritmo, e portanto a saída de potência, é mantido baixo enquanto os atletas têm tempo para aprender novos movimentos e se desenvolver e adaptar gradualmente a saídas de potência mais altas. O modelo mental que demos aos nossos treinadores é o de uma entrada mais longa na rodovia da intensidade total para os novatos.

Para nossos seminários, estamos emitindo ordens de precaução prévias ao seminário aos participantes recomendando a exposição aos movimentos funcionais antes da data do seminário. Estamos produzindo um vídeo/DVD pré-seminário que alertará sobre a rabdomiólise e ajudará os participantes a se prepararem para o seminário. Também vamos identificar os participantes não iniciados no CrossFit e aconselhá-los pessoalmente para que moderem seus esforços e participação.

Finalmente, estamos conversando com nosso designer de sites sobre avisos mais visíveis para captar qualquer pessoa desprevenida que possa decidir imprudentemente, apesar de nossos avisos, enfrentar um treino a toda velocidade e totalmente despreparada.



Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele foi ginasta competitivo e atua como treinador de fitness desde o início dos anos 80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Sit-Up de Glúteos e Isquiotibiais

Greg Glassman

Temos quatro desenvolvedores de glúteos e isquiotibiais (GHD) (http://store.sorinex.com/product_p/ghb-1.htm) no CrossFit Santa Cruz. Usamos para extensões de costas e abdominais. Este mês exploramos o sit-up do desenvolvedor de glúteos e isquiotibiais, anteriormente conhecido como sit-up de cadeira romana.

O sit-up de GHD já foi um exercício comum na academia. Hoje em dia, é raro ver alguém fazer algo além de extensões de costas no GHD. Em grande parte, o declínio do sit-up de GHD ou de cadeira romana coincidiu com a ascensão do crunch. O crunch ganhou popularidade devido a avisos e alegações nos meios de comunicação sobre o impacto destrutivo do sit-up tradicional nas costas.

Argumentou-se que os principais motores do sit-up estilo GHD eram os flexores do quadril e não os abdominais, e consequentemente, este tipo de sit-up, e outros semelhantes, na verdade não eram bons exercícios para os abdominais. Além disso, argumentou-se que recrutar os flexores do quadril para levantar o torso era prejudicial à coluna lombar.

De vez em quando, temos a sorte de encontrar um fisiologista do exercício que repete essa mensagem sobre a má ativação abdominal e o dano à parte inferior das costas diante do aparelho GHD. O que fazemos é pedir que se posicionem no GHD e realizem uma série de trinta sit-ups para nós enquanto repetem a afirmação de má ativação.

A diversão chega no dia seguinte quando o relato do cientista do exercício é que estão quase

doloridos demais para sentar. Rir, caminhar, ficar de pé e se mover é um verdadeiro sacrifício. Onde eles sentem? Nos abdominais.

Nossa história favorita nessa linha vem de Matt Weaver (www.speed101.com), possivelmente o ser humano mais rápido do mundo. Além de ser conhecido por alcançar 137 km/h de bicicleta, Matt foi coroado “Rei do Sit-Up” no ensino médio por completar 100 sit-ups perfeitos em um minuto. Em uma de suas primeiras visitas ao CrossFit Santa Cruz, ele se encontrou em um circuito multiestação com um grupo de veteranos de CrossFit que incluía vinte e uma repetições de sit-ups de GHD com amplitude total de movimento, com as mãos tocando o chão.

O treino deixou Matt indisposto imediatamente depois. Isso foi uma surpresa, mas nada o preparou para o que veio na manhã seguinte: “Acordei mais tarde sem a menor capacidade de me sentar. Era como se o tanquinho tivesse desaparecido completamente, embora todas as costelas permanecessem. A maldição me deixou apenas capaz de rolar e deslizar como uma cobra para fora da cama. A partir daí, tive que usar meus braços de formas humilhantes para me mover. Evitei ser visto. Passou uma semana, e comecei a me recuperar.”

O pior ainda estava por vir! Após ser destronado como Rei do Sit-Up, os abdominais de Matt estavam inchados e distendidos de forma notável. Este rapaz parecia inchado e bronzeado onde na semana anterior estava definido e pálido. À medida que o inchaço diminuía, seu abdômen crescia e crescia.

de 4

e cresceu. O pai de Matt, John, é médico de emergência, então foi consultado. Ele riu até quase perder o fôlego. (Nosso tipo de médico.)

Antes que o inchaço parasse, o escroto de Matt ficou do tamanho de um pequeno e feio melão. Por que não temos fotos, nunca vamos entender.

Aparentemente, os fluidos que incharam os abdômens de Matt drenaram para o canal inguinal e encheram o escroto. Ah, e aparentemente os abdominais no GHD recrutam os músculos abdominais. Matt está convencido.

A lição que tiramos do abdominal no GHD é que, apesar da primazia dos flexores do quadril sobre os flexores do tronco, ou os abdominais, neste exercício eles são poderosamente recrutados de duas maneiras. Primeiro, o movimento leva o tronco da hiperextensão à flexão total, embora com carga desprezível. (Nenhum abdominal iguala este alcance de movimento.) Segundo, o papel dos abdominais neste exercício é poderoso e em grande parte isométrico—isto é, eles estabilizam o tronco de uma extensão indevida.

Este segundo ponto é consistente com nossa crença de que as contrações mais poderosas, funcionais e de desenvolvimento do tronco são isométricas, não isocinéticas. Nossos exercícios favoritos para o abdômen são predominantemente exercícios de estabilização ou isométricos. O abdominal no GHD, o L sit e o agachamento com barra acima da cabeça compartilham esse papel de estabilização. A falta de flexão do tronco nesses movimentos esconde sua potência dos não iniciados.

Nossa experiência com atletas e trabalho de flexão estática do quadril, como o L sit, e exercícios mais dinâmicos, como o abdominal no GHD, nos levou a várias conclusões:

1. A força e a capacidade de compra dos flexores do quadril sugerem sua importância para o movimento funcional. Um especialista calculou que eles são capazes de gerar muitas vezes a força que os abdominais podem. Pensar que músculos com tanta vantagem mecânica não deveriam ser usados para essa vantagem é ridículo.
2. A maioria dos atletas modernos é fraca na flexão do quadril e isso afeta a maioria das performances.
3. Flexores do quadril fracos garantem abdominais fracos—especialmente os abdominais inferiores fracos—e nenhuma quantidade de abdominais pode compensar. (Parece que toda academia tem uma aula de abdômen

com um instrutor que tem uma saliência abdominal inferior proeminente. Peça para ela manter um joelho levantado enquanto está em pé na outra perna e resistir ao empurrão do joelho para baixo com alguns dedos. É fácil empurrar o joelho para baixo, e não deveria ser).

4. Sem exercícios de contração/estabilização estática, os abdominais nunca aprendem a desempenhar seu papel mais crítico e funcional—estabilização da linha média.

E quanto ao perigo para a região lombar que se alega ser induzido por trabalho forte dos flexores do quadril? Não induzimos nem vimos esse dano. Temos, no entanto, algumas suspeitas de como isso pode ter ocorrido em comunidades onde os abdominais na cadeira romana e os abdominais tradicionais de treino militar eram amplamente aceitos.

Primeiro, no treino militar e na polícia, onde o abdominal era rei, ele era essencialmente um movimento bifásico. Com os pés ancorados e os joelhos dobrados, este abdominal sobe com uma ligeira pausa no meio da ação. Veja um vídeo de alguém fazendo esses abdominais e você verá a pausa.

O que acontece é que a parte superior das costas faz contato sólido com o chão sob os abdominais superiores e assim eles podem flexionar o tronco e fazer de ponto de apoio o ponto de contato. À medida que o abdominal continua, os abdominais médios flexionam o tronco, mas a curva lombar cede sem encontrar resistência e na contração total do reto médio a coluna está neutra e não flexionada. A contração ocorreu sem carga real; o abdômen e as costas apenas afundaram mais perto do chão. Isso paralisa o abdominal, mas a pelve e a lombar têm contato sólido com o chão, então os flexores do quadril completam o movimento. A contagem natural, bifásica, de um-dois do abdominal militar é uma repetição de abdominais superiores lançando o movimento para os flexores do quadril, onde eles completam o movimento. Abdominais superiores, flexores do quadril. Abdominais superiores, flexores do quadril. Nenhum trabalho efetivo de abdominais médios.

Essa deficiência do trabalho de abdominais médios, e consequentemente da força no reto médio, e a violência da transferência dos abdominais superiores para os inferiores pode ter apresentado desgaste e danos não saudáveis à coluna lombar. Esse entendimento veio, em parte, de um trabalho brilhante de Koch, Blom e Jacob na produção do “Ab Mat” (http://www.backbuilder.com/abmat_situps.htm).

Em segundo lugar, ao observar pessoas realizando abdominais no GHD, notamos que poucos utilizam todo o conjunto de flexores do quadril ao se sentarem. Os flexores do quadril incluem o iliopsoas e o reto femoral. O iliopsoas se origina na coluna lombar e se conecta ao fêmur. Nos abdominais, ele puxa o atleta para a posição sentada a partir da coluna lombar, o que pode criar forças de cisalhamento desconfortáveis na coluna. O reto femoral é a parte superior do quadríceps e estende a perna e flexiona o quadril. Ele se origina na pelve e se conecta à patela através do tendão patelar. Nos abdominais, o reto femoral puxa o atleta para a posição sentada a partir da pelve e da espinha ilíaca. A ativação do reto femoral durante os abdominais no GHD faz duas coisas importantes. Primeiro, adiciona uma força significativa ao movimento. A aceleração

do tronco para a posição vertical é tão intensa quando o reto femoral está envolvido que nossos treinadores podem perceber seu uso ou falta de participação através da visão periférica. O que ele traz para o movimento é evidente na velocidade e aceleração do tronco. Em segundo lugar, o reto femoral reduz a força de cisalhamento nas vértebras lombares ao puxar a partir da pelve e da espinha ilíaca em vez da coluna lombar.

Ao treinar abdominais no GHD, orientamos o atleta a estender rapidamente

<http://media.crossfit.com/cf-video/cfj-oct-2005/glute-ham-demo.wmv>



as pernas enquanto sobe. A diferença é clara



para todos que observam quando o reto femoral entra em ação. Aqueles que identificaram os abdominais no GHD e outros abdominais com os pés ancorados como uma fonte de dor lombar parecem sempre puxar apenas com o iliopsoas e nunca usar o reto femoral. Quem teve problemas de dor lombar por causa de abdominais no GHD ou na cadeira romana encontrará alívio considerável ao treinar para usar todo o conjunto de flexores do quadril ao realizar abdominais.

Em terceiro lugar, com muita frequência, as comunidades que



de 4



Começamos os iniciantes no aparelho GHD com assistência para garantir que possam descer até ficarem paralelos sem desabar. (No ano passado, brevemente, treinamos um treinador da Universidade de Stanford que enfatizava muito seu foco no treino de núcleo com a bola suíça. Quando o colocamos no GHD, ele caiu para trás e não conseguiu se levantar. Tivemos que ajudá-lo a voltar à posição horizontal.) Se nosso atleta tiver um núcleo tão fraco quanto o do treinador de Stanford, começamos com o AbMat e reintroduzimos o GHD mais tarde, quando tiver desenvolvido mais força básica.

Também advertimos contra sessões excessivas no GHD para iniciantes, para evitar o chamado 'síndrome do melão' de Matt Weaver, descrito anteriormente. Este é um exercício potente que já deixou vários atletas fortes fora de combate por alguns dias até uma semana.

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e do CrossFit Santa Cruz, além de ser o editor do CrossFit Journal. Ele foi ginasta competitivo e atua como treinador de fitness e condicionamento desde o início dos anos 80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Exercícios de Transferência de Habilidades para o Snatch

Greg Glassman



Na nossa edição de agosto, exploramos o agachamento de arranque, que descrevemos como "o exercício definitivo para o core, o coração do snatch, e incomparável no desenvolvimento do movimento atlético eficaz." Este mês, apresentamos três exercícios de transferência de habilidades baseados no agachamento de arranque, comumente utilizados por levantadores de peso para desenvolver o snatch.

Para aprender a realizar e ensinar corretamente esses exercícios, visitamos a academia de Mike, uma afiliada da CrossFit, em Bonsall, Califórnia, para aprender diretamente com Mike Burgener e sua filha de 15 anos, Sage, como

1 de 3

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

Exercícios de Transferência de Habilidades para o Snatch (continuação...)

execute esses exercícios corretamente. Mike é o atual treinador dos Jogos Pan-Americanos dos EUA, e Sage é uma campeã júnior que compete em nível nacional.

Os três exercícios são conhecidos como pressing snatch balance, heaving snatch balance e snatch balance. Cada um requer dinâmica e atletismo crescentes para alcançar, manter e controlar a posição de recepção do snatch, que é, na verdade, o fundo do agachamento overhead.

Cada um dos três exercícios de snatch balance começa com a barra em uma posição acima da parte superior das costas, como no agachamento traseiro. Começar com a barra nas costas, em vez da posição frontal, oferece ao atleta maior controle e um acesso mais fácil a uma linha de ação realmente ascendente e não desviada.

Cada exercício começa em pé, com a barra nas costas e um pegada de snatch. No pressing snatch balance, o atleta abaixa lentamente os quadris em um agachamento enquanto estende simultaneamente os braços para pressionar a barra acima da cabeça. No heaving snatch balance, o atleta realiza um curto e poderoso “dip and drive” para iniciar o movimento (flexionando brevemente os joelhos e quadris e depois estendendo com força para impulsionar a barra para cima) e então repousa no fundo do agachamento overhead.

Tanto o pressing snatch balance quanto o heaving snatch balance começam e terminam com os pés um pouco mais afastados do que a largura dos ombros, assim como na posição de recepção do clean e do snatch, que também é a postura de agachamento do agachamento overhead até o fundo.

O snatch balance, em contraste, começa em uma postura mais estreita, com os pés diretamente sob os quadris, a postura de início que é a posição inicial para o clean e o snatch (o que o treinador Burgener frequentemente chama de “postura de salto”). O snatch balance exige que o atleta inicie o movimento com um forte dip and drive, depois se abaixe sob a barra e mova os pés para posar na postura de recepção um pouco mais ampla com a barra acima da cabeça, tudo de maneira explosiva e instantânea.



Exercícios de Transferência de Habilidades para o Snatch (continuação...)

O pressing snatch balance e o heaving snatch balance são mais utilizados por levantadores iniciantes e intermediários, enquanto o snatch balance e o agachamento de arranque são tipicamente usados por levantadores de peso experientes.

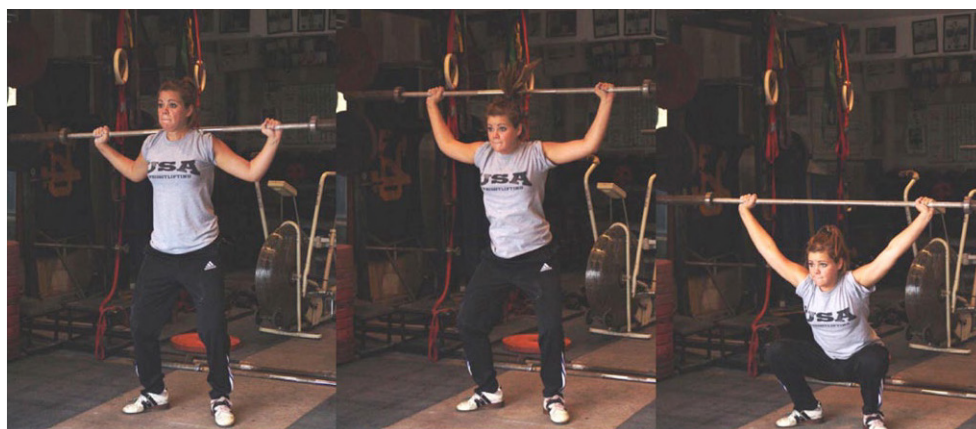
Cada um desses exercícios, assim como o agachamento de arranque, deve ser aprendido, praticado, refinado e aperfeiçoado com uma barra ou tubo de PVC antes de adicionar qualquer peso significativo. Praticar dessa maneira — com carga mínima — é uma excelente ferramenta de aquecimento que não só prepara o atleta para treinos mais rigorosos, mas

também reforça habilidades mecânicas fundamentais vitais para movimentos mais atléticos e complexos.

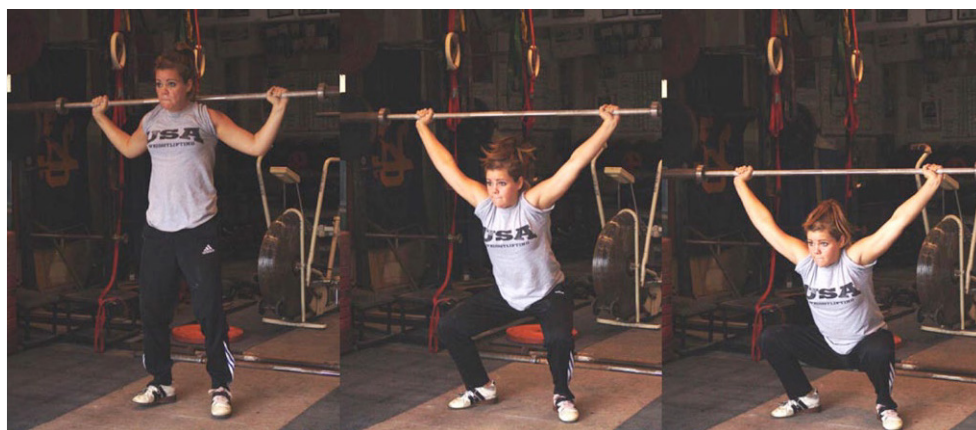
Geralmente, os levantadores de peso podem lidar com mais peso no snatch balance do que no snatch. O aumento de confiança e controle com cargas máximas de snatch é um dos principais benefícios de treinar a família do snatch balance. A qualquer peso dado, a dinâmica do snatch é notavelmente maior do que a do agachamento de arranque. Pressing Snatch Balance O snatch balance pode ajudar a fechar essa lacuna.



[Pressing Snatch Balance Video](#)



[Heaving Snatch Balance Video](#)



[Snatch Balance Video](#)

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 tem sido treinador de fitness e condicionamento físico desde o início da década de 1980.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

WWW.CROSSFIT.COM

Greg Glassman

Routine of the Day

February 19, 2001

Routine 010219

Row 4000 meters @ a 2 min 500 meter pace
Within the next 16 mins hang clean 50% of your body weight 21 times

Row 2000 meters @ a 2 min 500 meter pace
Within the next 8 mins hang clean 50% of your body weight 18 times

Row 1000 meters @ a 2min 500 meter pace
Within the next 4 mins hang clean 50% of your body weight 15 times

Row 500 meters @ a 2 min 500 meter pace
Within the next 2 mins hang clean 50% of your body weight 12 times

There's no rest here other than the time allowed for the hang clean.
Not everyone can make the numbers, do what you can safely, effectively.

Today's link is an article by Dr. Steven Seiler, a noted researcher, and renowned rowing coach.

The article is called "The Time Course of Training Adaptations."

It is recommended that you read and reread the article until you fully understand it.

The physiology that Dr. Seiler details contains the very reason endurance

Em 15 de novembro de 1999, astrônomos enviaram uma poderosa transmissão de rádio para um aglomerado estelar a 25.000 anos-luz na esperança de um dia se comunicar com inteligência extraterrestre. Com sorte, uma resposta pode chegar em 50.000 anos.

de 5

Em 10 de fevereiro de 2001, Lauren e eu publicamos pela primeira vez nossos treinos simples e distintos na Internet, com a esperança de um dia nos conectarmos com mentes inteligentes no mundo do fitness. O experimento foi um sucesso surpreendente, com um retorno relativamente rápido, e deu origem a uma comunidade que está revolucionando o fitness e o treinamento.

Este mês queremos compartilhar nossos pensamentos sobre o crescimento e desenvolvimento do CrossFit e dividir nossos sonhos e compromissos como guardiões e servidores da comunidade CrossFit.

História

O site CrossFit.com não foi ideia nossa. Na verdade, o nome de domínio foi registrado e mantido em confiança por um amigo e cliente, Mike Bender, dez vezes vencedor da competição Toughest Cop Alive, que esperou pacientemente até que entendêssemos o potencial da Internet e a necessidade de um site.

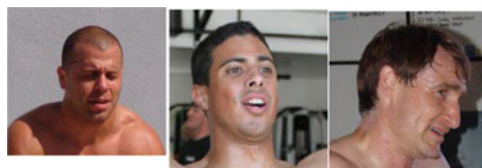
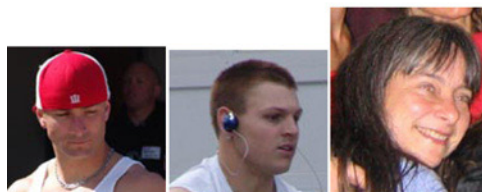
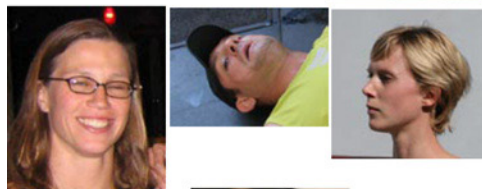
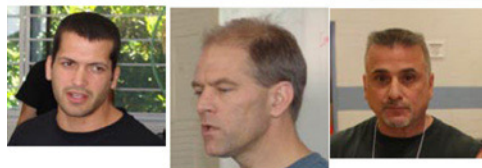
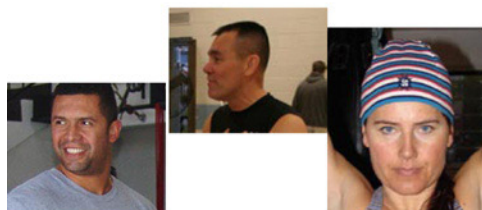
Foi Ben Elizer, outro cliente da CrossFit e desenvolvedor de software no Vale do Silício, quem propôs pela primeira vez um site para CrossFit no final de 1999. A empresa de software de Ben, KnowWare, agora extinta, havia realizado trabalhos técnicos para muitas das startups mais conhecidas do mundo digital e tinha as conexões, contatos e experiência necessários para garantir capital de risco e levar uma startup ao público.

A KnowWare organizou uma série de reuniões com artistas, programadores, desenvolvedores e investidores para planejar o lançamento do CrossFit.com. O modelo de negócio proposto era criar um site de alta tecnologia cheio de recursos com capital de risco, torná-lo público e depois descobrir como gerar receita. O lema era “Conquiste visitas, depois monetize.”

Os desenvolvedores sabiam como construir um site, atrair pessoas para ele e conseguir investidores, e nós sabíamos como transformar pessoas em verdadeiros atletas. Nenhum de nós sabia exatamente como ganhar dinheiro, e isso estava bem para todos nós, mas nossas percepções sobre como melhor atrair as pessoas para um conceito de fitness acabaram divergindo. Os especialistas em tecnologia, os desenvolvedores, acreditavam que um site caro e promoções financiadas por investidores nos levariam a um IPO. Já tinham feito isso antes. Nós pensávamos que um programa único e eficaz entregue diariamente através de um “Treino do Dia” ou “WOD” resolveria o problema.

Quando explicamos que acreditávamos que nossos treinos eram tão eficazes que se publicássemos um a cada dia, alguém eventualmente os encontraria, tentaria, obteria ótimos resultados e voltaria para contar aos amigos, os especialistas digitais riram alto e de forma condescendente disseram: “Ahhhh, o velho enfoque de base!” (Eles também adoraram o “som” de “Treino do Dia.”)

Trabalhamos e planejamos, discutimos e debatemos com nossa equipe de desenvolvimento/gestão durante meses sobre as visões para o CrossFit.com enquanto avançávamos para a primeira fase de financiamento.



Então, na segunda semana de março de 2000, o NASDAQ iniciou uma queda livre que anunciava um dos maiores colapsos do mercado na história dos EUA. Os planos para o CrossFit.com desapareceram tão rapidamente quanto as fortunas e sonhos de muitos investidores.

Francamente, embora lamentássemos a ruína financeira de nossos novos amigos, ficamos bastante aliviados. O resto do ano foi dedicado a tentar ser expulsos de outro ginásio comercial.

Aliviados, mas ainda curiosos, não podíamos parar de pensar na ideia de compartilhar nosso programa de fitness com o mundo. Estávamos obcecados com a noção de que, se nosso programa fosse tão eficaz quanto acreditávamos, a Internet poderia ser a oportunidade de prová-lo, permitindo-nos, de maneira econômica e poderosa, divulgar o núcleo do nosso trabalho—nossos treinos—em nível global.

Hoje

Em 10 de fevereiro de 2001, o CrossFit.com foi lançado com uma única página simples que apresentava nosso primeiro treino sobre um fundo azul e fonte branca que só descobrimos meses depois que era impressa como uma página em branco.

Cinco anos depois, sem gastar um centavo em publicidade, marketing ou promoção, o CrossFit.com conta com mais de 75.000 visitantes únicos regulares de todo o mundo, mais de um milhão de visitas até agora este ano e mais de um terabyte de dados entregues mensalmente.

Só no último ano, o CrossFit apareceu nas revistas Law and Order, Outside, Grappling e Skiing. No mês passado, a Men's Journal listou o CrossFit na posição número 4 entre os "50 Melhores Sites de Saúde e Fitness" e está preparando uma reportagem sobre o CrossFit para sua edição de fevereiro de 2006.

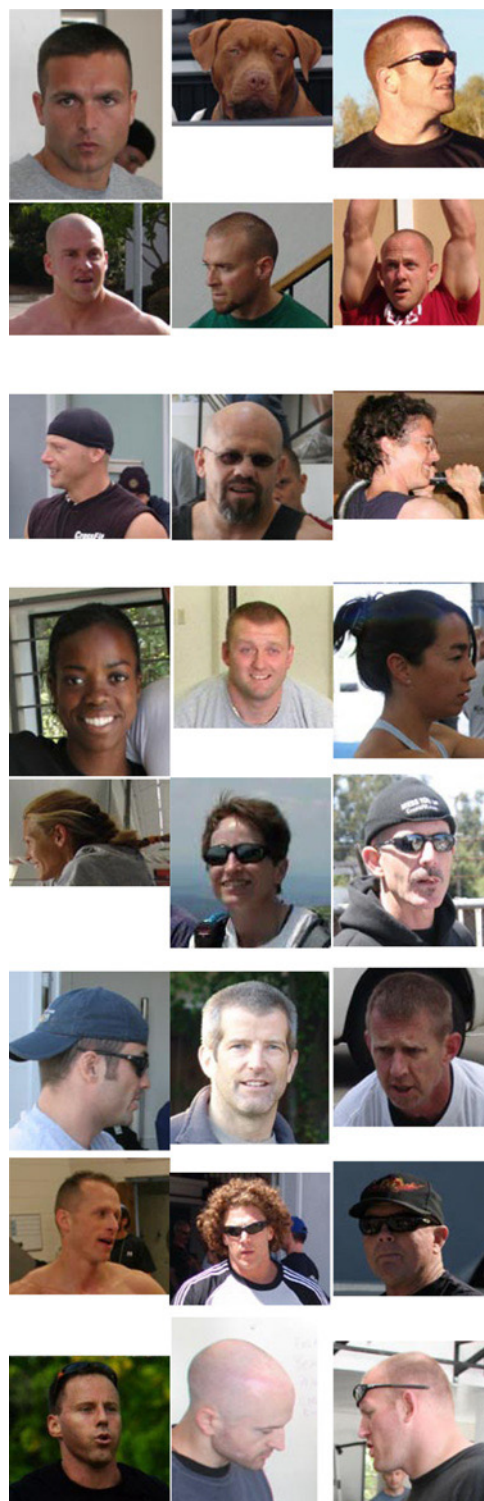
Atualmente, há 49 afiliados do CrossFit; no ano passado, nesta época, havia sete. Nossa "comunidade virtual", seja lá o que isso signifique, gera subcomunidades que suam, riem e choram juntas—pessoalmente. Formais e informais, temporárias e duradouras, planejadas e improvisadas, essas reuniões impulsionadas pelos participantes do CrossFit têm o potencial de revolucionar a indústria do fitness.

Nossa afirmação de ser um desenvolvedor sem igual de fitness permaneceu sem desafios em 5 anos de publicações de WOD de "ponha à prova, desafie o padrão ou cale-se", e foi testada de maneira exaustiva e imparcial em testes clínicos de polícia e militares nos EUA e Canadá.

O CrossFit está crescendo como erva daninha. É aquele velho enfoque de base.

Ouvindo você

A ideia de um programa de fitness baseado na variação constante de exercícios funcionais executados em alta intensidade veio de nós. Todas as inovações seguintes vieram diretamente de nossos clientes:



de 5

- Conseguir nossa própria instalação
- CrossFit Journal
- Seminários e certificações
- Site na web
- Registro do domínio CrossFit.com
- Vídeos e DVDs
- Loja CrossFit
- Camisetas
- Formato de blog para o site
- Programa de afiliados
- Fórum de mensagens
- Moderação do fórum de mensagens
- Perguntas frequentes da CrossFit
- CrossFit ao Vivo

Tudo o que seguiu a centelha inicial do conceito de programação foi uma resposta direta às demandas, solicitações e pedidos repetidos de quem pratica CrossFit. São também os CrossFitters que desenvolverão e aperfeiçoarão continuamente o modelo CrossFit enquanto mantemos nosso compromisso de torná-los co-desenvolvedores dos melhores treinadores, atletas e pensadores em fitness. Somos um programa de fitness de código aberto.

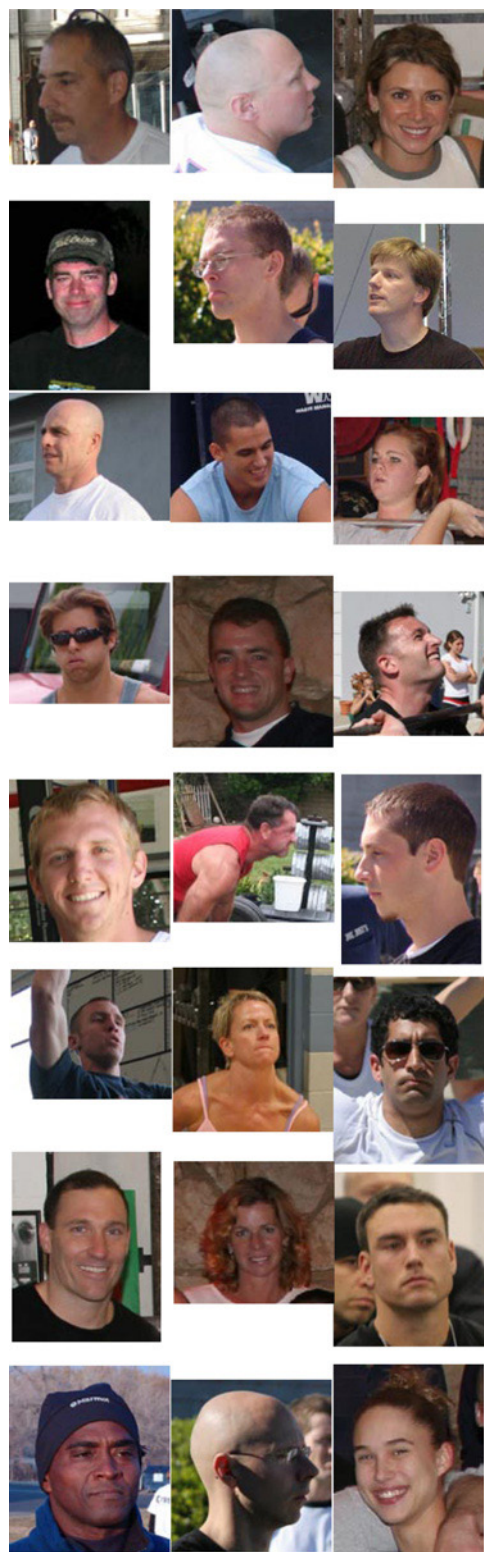
Como guardiões desta comunidade, estamos comprometidos em fornecer infraestrutura, ferramentas e serviços aprimorados para apoiar os CrossFitters em todos os lugares.

Infraestrutura

Manter o site em funcionamento é primordial. Nosso tempo acumulado de inatividade em cinco anos de operação é de menos de várias horas. CrossFit.com sobreviveu a inundações, vazamentos no teto e cortes de energia quando estava hospedado em nossa garagem, e a falhas de empresa e de equipamento quando hospedado profissionalmente. Com uma sorte incomum e a dedicação de amigos incansáveis, e enquanto pulávamos de um servidor para outro (seis mudanças até agora), não perdemos um treino em cinco anos. A outra constante tem sido o aumento do tráfego no site.

Em abril de 2003, apresentamos um redesenho do CrossFit.com. A remodelação contou com um design profissional, um novo fórum de mensagens e uma arquitetura de weblog impulsionada pelo Moveable Type. Brian Mulvaney nos instava ao formato de blog há mais de um ano. Foi a persistência de Brian no tema dos blogs que nos levou à opinião de que sites com conteúdo dinâmico na página principal que formavam comunidade prosperariam enquanto outros seriam relegados a um estado de cartaz.

Foi a estrutura de blog e o espírito do novo site que despertou a necessidade de mais e melhor conteúdo multimídia. As fotos maiores e os vídeos mais e melhores, provaram ser ferramentas poderosas para construir comunidade e fomentar o fitness.



Neste verão, colocamos o CrossFit.com nas mãos de especialistas em TI. Jim Roe, nosso novo especialista em TI, é um veterano na gestão de sites de alto tráfego críticos para a missão. Pela primeira vez, não estamos apenas mantendo um site, mas também planejando e construindo infraestrutura para o crescimento e tráfego futuro.

Além de acomodar mais tráfego, construir máquinas maiores com conexões mais rápidas nos permite reduzir custos para os afiliados ao produzir mídias de alta qualidade.

As atualizações e complementos do Moveable Type nos permitirão enviar o WOD por e-mail e permitir que todos publiquem seus comentários no blog do WOD por e-mail. Temos uma longa lista de correções e modificações previstas para 2006 na interface do Moveable Type.

Duas adições ao site estão programadas para o início de 2006. A primeira é o novo fórum de mensagens do CrossFit. Lynne Pitts nos moverá do nosso fórum Discus lento e sobrecarregado para o vBulletin, o que proporcionará uma plataforma mais robusta e com mais recursos. A mudança de Discus para vBulletin é tão importante quanto foi a mudança do primeiro fórum para Discus. Lynne continua sendo um pilar do CrossFit.

Também programada para o início de 2006 está a Wiki de Fitness do CrossFit. A comunidade CrossFit inclui numerosos especialistas cujo conhecimento é quase tão rico e poderoso quanto sua expressão. Em nossa Wiki, a autoridade, autenticidade e cor serão mais valorizadas do que a abrangência e exaustividade. Esperem artigos como "Defesa do banco da frente de um carro", "Vantagens das bicicletas de uma velocidade", "O rifle .308", "O agachamento acima da cabeça para a força do núcleo" e "Morte por congelamento". A Wiki do CrossFit será um lugar destacado para exibir e desenvolver artigos dignos de uma exibição pública permanente.

Rede complicada

CrossFit.com está no centro de uma revolução no fitness. O site CrossFit, os afiliados CrossFit, nossos amigos e nossos seminários formam uma rede complexa e eficiente de apoio, experiência, educação, camaradagem e diversão. Esta rede apresenta um desafio viável à cultura e indústria tradicional de fitness e treinamento.

Milhares chegaram ao CrossFit.com e descobriram uma maneira muito melhor de se exercitar. A maioria dessas mesmas pessoas

descobriu que seus colegas de CrossFit são inteligentes, interessantes, divertidos e multidimensionais. Através de seminários, treinamentos, e-mails e telefonemas, muitos de nós fizemos novas e fortes amizades. As cem pessoas envolvidas no programa de afiliados estão descobrindo a satisfação e emoção incomparáveis que se encontram ao ensinar e compartilhar o fitness com outros.

Isso é realmente uma revolução.



Em 0 de fevereiro de 200, CrossFit.com foi lançado com uma única página pouco atraente que apresentava nosso primeiro treino em um fundo azul e fonte branca, que apenas meses depois descobrimos que era impresso como uma página em branco.

Cinco anos depois, sem gastar um centavo em publicidade, marketing ou promoção, CrossFit.com tem mais de 75.000 visitantes únicos regulares de todo o mundo...

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 tem sido treinador de fitness e condicionamento desde o início dos anos 80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Treinamento Profissional

Greg Glassman

Sou treinador de fitness. Minha prática é mais que um trabalho; é minha paixão. Meus clientes são minha prioridade e seus sucessos são minha obra de vida. Sou um profissional.

À primeira vista, minha função é guiar meus atletas (considero todos os meus clientes como atletas, independentemente da idade ou habilidade) rumo à aptidão física, mas reconheço um propósito em meus esforços e um impacto em meus atletas que vai além do físico. Vejo o treinamento como uma metáfora física para hábitos e atitudes que promovem sucesso em todos os aspectos. Enfatizo esse ponto a todos que treinam comigo e sei que tive sucesso somente quando me retornam exemplos concretos.

As lições aprendidas através do treinamento físico são inevitáveis. As características de caráter requeridas e desenvolvidas através do treinamento físico são aplicáveis universalmente a todos os esforços. Perseverança, dedicação, sacrifício, autocontrole,

que seus valores mais importantes são reforçados, refinados e nutridos no treinamento rigoroso. Sendo um profissional, acredito que minha competência é determinada unicamente por minha eficácia. Meus métodos devem ser insuperáveis. Por conseguinte, as tendências e

modas no fitness são distrações, não atrações. Na medida em que meus métodos são frequentemente não convencionais, não aceitos ou únicos, refletem as margens com as quais domino minha indústria, e essas margens eu levo ao banco. Um treinador que anseia por aprovação popular persegue a mediocridade ou pior.

Comprometido com uma eficácia incomparável, muitas vezes tive que desenvolver novas ferramentas e métodos. Isso não pode ser feito sem estudo e experimentação; consequentemente, grande parte do meu trabalho é realizado não na academia, mas em livros e literatura científica e em comunicação com outros treinadores e coaches.



integridade, honestidade e compromisso são aprendidos melhor e mais facilmente na academia. Até mesmo clientes que tiveram sucesso espetacular nos negócios, esportes, guerra ou amor encontram

Minha competência é determinada por minha eficácia, que em última análise é medida pelo desempenho dos meus atletas, um desempenho que deve ser avaliado. Competência,

Eu de 2

© CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

CrossFit
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

Formação Profissional (continuação...)

As provas e o registro me fazem entender a diferença entre apenas parecer bom ou sentir-se bem e realmente ser competente no que faço.

Meu compromisso com meus atletas é claro e perceptível desde nosso primeiro encontro. Estou totalmente dedicado a eles. Eles são o foco da minha atenção e das minhas conversas. Eles retornam não por minha capacidade física, mas porque confiam na minha habilidade de desenvolver a deles. Atletas de classe mundial raramente se tornam treinadores de classe mundial.

Entendo que a tendência moderna e quase universal de programas sem habilidades ou de baixa competência oferece resultados inferiores e transforma os treinadores em animadores. Não aceito isso. Devo compreender a mecânica, os sinais e as técnicas de movimentos complexos e ser capaz de ensiná-los a outros. Trago um conjunto de habilidades ao meu treinamento que intimida a maioria dos treinadores.

Acompanhar o progresso dos meus atletas exige que eu continue refinando e avançando na minha compreensão de habilidades avançadas. Se os clientes de um treinador não estão testando os limites de seu conhecimento, ele não está fazendo um bom trabalho com eles. O treinador mestre está ansioso e orgulhoso de ver um aluno superar suas habilidades, mas busca atrasá-lo estando sempre um passo à frente das necessidades do atleta em vez de frear seu crescimento.

Porque quero que a experiência de treinamento dos meus clientes transcenda o âmbito físico, sou obrigado a entender seus trabalhos, hobbies, famílias e metas. Motivar os clientes a superar sua forma física requer que eu me envolva em suas vidas. Isso não acontecerá sem que eu esteja interessado neles e eles também se interessem por mim.

Como um leitor ávido de livros, jornais e revistas, nunca me faltam temas de conversa, ideias e conhecimentos para compartilhar, por isso você me encontrará nas festas, casamentos e reuniões familiares dos meus clientes. Na verdade, sou amigo pessoal de quase todos os meus clientes. Este é um trabalho extremamente gratificante e frequentemente carregado de emoções, mas está tudo bem porque sou uma parte integral da vida dos meus atletas, e a vida é cheia de risos, lágrimas e esperança.

Nossa amizade, a diversão que compartilhamos e a frequência de nosso contato, junto com o impacto do fitness

e os méritos técnicos do meu treinamento, contribuem para uma relação profissional com meus clientes que eles valorizam de maneira única.

Em agradecimento, eles fazem todo o meu marketing. Não faço publicidade, promoção ou marketing. Treino muito, muito bem. Quanto mais clientes tenho, mais clientes eles trazem. Não tenho tempo para promover; estou muito ocupado treinando.

*Se os clientes de um
treinador não estão
testando os limites de
seu conhecimento, ele
não está fazendo um
bom trabalho com eles.*

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

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Treinamento Profissional em Escalonamento

Greg Glassman

Os padrões expressos em “Treinamento Profissional” nesta edição — compromisso inabalável com o cliente e eficácia — guiaram tudo que Lauren e eu fizemos. Mais do que apenas a espinha dorsal da força e sucesso do CrossFit, acreditamos que foi a principal razão do nosso êxito.

Com este modelo, construímos uma prática que nos mantinha ocupados aproximadamente das 5:00 às 10:00 da manhã, de segunda a sábado. Esse horário nos proporcionou uma renda de seis dígitos baixos, o que é realmente incrível considerando que trabalhávamos juntos, com nossos amigos, impactando positivamente a vida das pessoas, e deixávamos as tardes livres para a família, lazer e estudo.

Treinar com a atenção e dedicação que trazemos à nossa prática, embora divertido e imensamente gratificante, também é exaustivo, e cinco compromissos por dia é o máximo que podíamos gerenciar sem uma queda inaceitável de energia, foco e, consequentemente, padrões profissionais.

Eventualmente, a demanda pelo nosso treinamento superou o tempo que podíamos profissionalmente dedicar ou estávamos dispostos a destinar. Em um esforço para acomodar mais atletas, começamos a realizar aulas em grupo.

Utilizávamos aulas em grupo para treinar algumas de nossas equipes esportivas e todos adoravam, tanto os treinadores quanto os atletas. A dinâmica social das aulas em grupo é extremamente poderosa. Se bem administradas, motivam um desempenho atlético raramente igualado no treinamento individual. A competição e camaradagem do grupo

nas aulas nos levou a dizer que “Os homens morrerão por pontos” e a reconhecer que CrossFit é “o esporte do fitness.”

As aulas em grupo também aumentam dramaticamente a receita de treinamento!

No entanto, existem duas desvantagens nas aulas em grupo. A primeira é o espaço: mais atletas requerem mais espaço para treinar, mas, felizmente, o espaço necessário para treinar dez pessoas não é dez vezes o requerido para uma, e um espaço adequado para um atleta pode servir bem a três ou quatro atletas.

A segunda desvantagem é que a redução da proporção de treinadores para alunos pode diluir os padrões de treinamento profissional que adotamos. Essa diluição natural, no entanto, pode ser compensada com o desenvolvimento, por parte do treinador, de um conjunto de habilidades que raramente se encontra.

Para conduzir aulas em grupo sem comprometer nosso foco característico e compromisso com o atleta, o treinador deve aprender a dar a cada membro do grupo a impressão de que está recebendo toda a atenção que teria em um treinamento individual, e isso requer uma habilidade de treinamento tremenda.

Só vimos essa habilidade se desenvolver completa e adequadamente de uma maneira: migrando gradualmente de sessões individuais para em grupo. Os treinadores que conduzem aulas em grupo sem crescer nelas normalmente não estão trabalhando com os padrões de treinamento profissional que descrevemos. Eles também parecem ter uma dificuldade desproporcional para preencher suas aulas.

de 3

Foi assim que Lauren e eu organizamos nossas aulas em grupo. Após anos trabalhando no limite da nossa capacidade individual, começamos a aceitar novos clientes agrupando-os com outros clientes individuais para formar sessões de um para dois.

Introduzimos a mudança para aulas em grupo dizendo aos clientes individuais que tínhamos boas notícias: “O custo do seu treinamento vai baixar e você vai conhecer um novo amigo.” Quando houve resistência para compartilhar o tempo, propusemos um período de teste. Foi um sucesso total.

Estruturamos o pagamento de forma que um cliente que pagava, por exemplo, \$75 por sessão agora pagaria apenas \$50. Isso aumentou a receita por hora do treinador e reduziu os custos por sessão para os clientes, levando muitos a frequentar mais vezes. Quando nossos horários ficaram cheios e foi necessário adicionar uma terceira pessoa a cada grupo, reduzimos a tarifa individual para \$40 por sessão, e novamente, a receita por hora do treinador subiu e os custos do cliente diminuíram. Com cada novo atleta adicionado à sessão, as tarifas caem para o atleta e sobem para o treinador, e tudo funciona perfeitamente, a menos que haja a percepção de redução de atenção.

Todas as demandas sobre o treinador aumentam nessa situação. A atenção, o entusiasmo, a projeção da voz e o comprometimento devem crescer. É uma habilidade adquirida, realmente uma arte. Nosso objetivo é dar tanta atenção e presença “cara a cara” para cada participante que todos se sintam gratos por não terem recebido mais atenção. A mudança essencial é que o nível de escrutínio e crítica aumenta junto com a taxa de elogios e contribuições para cada cliente. O treinador fica extremamente ocupado. Não há como um novo treinador entrar nesse ambiente e se sair bem. (Imagine a queda dos padrões para aqueles treinadores que participam de suas aulas enquanto tentam liderá-las. Vemos isso com muita frequência, e a formação sempre é de qualidade inferior.)

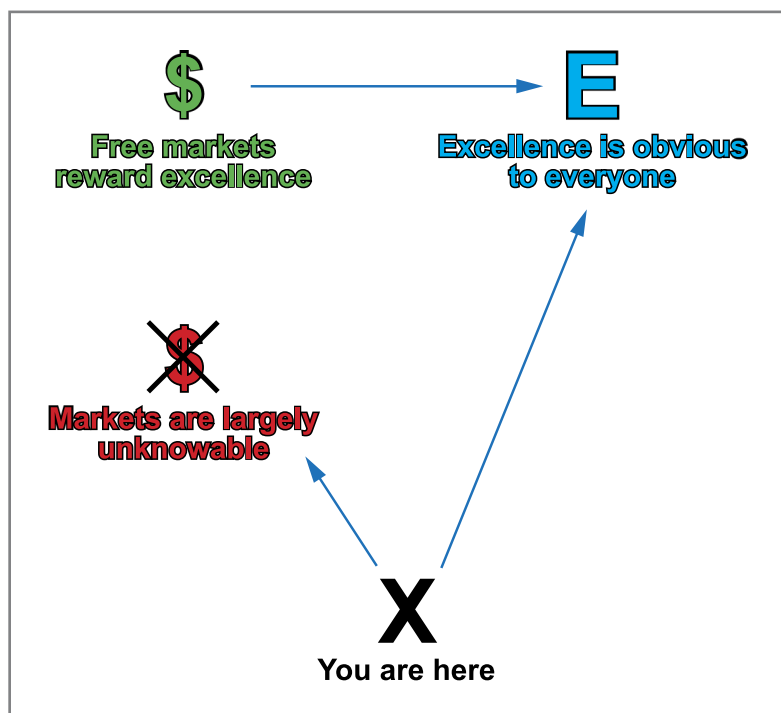
Em dois anos Lauren e eu

transformamos nossa prática individual em aulas em grupo sem aumentar o número de horas que trabalhávamos por semana, embora ambos mantivéssemos alguns clientes individuais selecionados. Cobrávamos \$15 por aula e tínhamos uma média de dez a quinze atletas por sessão.

Isso elevou substancialmente nossos rendimentos. Também deu um impulso muito notável à estabilidade da nossa prática. As flutuações sazonais devido às férias de verão e Natal desapareceram em grande parte. Com uma prática individual, quando três clientes que você vê duas ou três vezes por semana estão, por coincidência, de férias simultaneamente, os rendimentos são afetados. Não acontece o mesmo com as aulas em grupo.

Ao mesmo tempo que começamos a converter nossa prática de individual para aulas em grupo, lançamos o CrossFit.com. O lançamento do site foi motivado pelo mesmo compromisso com o cliente e a eficácia que motivou nosso treinamento. Não buscávamos aumentar nossos rendimentos, mas impactar favoravelmente mais pessoas com nosso treinamento. A diferença pode parecer insignificante, mas o público reconhece claramente a diferença.

As aulas em grupo, o site, este diário, nossos seminários e nosso programa de afiliados foram introduzidos para levar um treinamento de qualidade a mais pessoas. Cada um desses



as adições também aumentaram o valor do CrossFit para todos os envolvidos. Foram nossos clientes originais, de atendimento individual, que inicialmente participaram e se beneficiaram das aulas em grupo, assinaram o jornal, visitaram o site e participaram dos seminários. Cada expansão do CrossFit serviu a toda a comunidade.

Lauren e eu, e CrossFit, estamos em busca não de dinheiro, mas da excelência. A diferença, acreditamos, é a diferença entre o sucesso e o fracasso. A busca pela excelência é o núcleo do nosso plano de negócios.

Para muitos, o dinheiro é difícil de alcançar porque os mercados são imprevisíveis. Mas mesmo que os mercados sejam incertos, a excelência é evidente para quase todos, especialmente em mercados grandes e livres.

Se você puder aceitar as três premissas de que:

1. os mercados são em grande parte imprevisíveis ³
2. a excelência é evidente para todos, e
3. os mercados livres recompensam a excelência

torna-se evidente que o plano de negócios mais eficaz vem de alcançar a excelência e deixar que o mercado traga o dinheiro. A eficiência e eficácia deste paradigma são impressionantes.

Temos utilizado a busca pela excelência para guiar cada um dos nossos passos. Por exemplo, quando consideramos a última expansão do CrossFit Santa Cruz, não conseguimos determinar se seria financeiramente viável ou não. As variáveis eram muitas e as suposições muito incertas para convencer qualquer contador da sabedoria da expansão, mas quando fizemos a simples pergunta, “Melhorará a qualidade da programação e

a experiência de treinamento?” a resposta foi um sonoro “Sim!” Com a expansão, os números do CrossFit Santa Cruz triplicaram em seis meses, e o espaço adicional permitiu algumas melhorias e adições à nossa programação que não teriam sido possíveis de outra forma.

À medida que nossos seminários, jornal, site e programa de afiliados cresceram, entregamos as aulas em grupo a uma nova geração de treinadores CrossFit, que agora cobrem a maior parte dos custos gerais do CrossFit Santa Cruz. Isso nos deu, a Lauren e a mim, tempo e oportunidade para dedicar mais energia e recursos a novos projetos que apoiam e desenvolvem a comunidade CrossFit.

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e do CrossFit Santa Cruz, além de ser o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e tem sido treinador de fitness e condicionamento físico desde o início da década de 1980.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Arranco e o Segundo Pull

Greg Glassman



Foi observado que os levantadores de peso olímpicos têm saltos verticais mais altos e correm 25 metros mais rápido do que qualquer outro atleta, incluindo saltadores em altura e velocistas olímpicos.

A explicação técnica para isso é que os levantadores de peso possuem melhor “força de velocidade” do que qualquer outro atleta. Força de velocidade é definida como uma combinação de força inicial (capacidade de ativar muitas unidades musculares instantaneamente) e força explosiva (capacidade de manter essas unidades motoras ativas uma vez ativadas).

A explicação mais prática do porquê eles superam outros em velocidade e salto é, simplesmente, porque praticam levantamento de peso. (O levantamento de peso, lembremos, é o esporte do levantamento olímpico: o arremesso e o arranco).

Portanto, o levantamento de peso é incomparável no desenvolvimento de movimentos atléticos rápidos como um relâmpago e tem um grande impacto em todos os esportes explosivos.

1 de 4

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

A Puxada e o Segundo Arranco (continuação...)

Os levantamentos olímpicos são movimentos complexos e compostos, mas podemos nos concentrar em uma pequena parte que gera a maior parte da força de velocidade: o segundo arranco.

A "primeira puxada" do clean é essencialmente um levantamento terra com os ombros à frente da barra na posição inicial. À medida que a barra sobe do chão e passa pela canela, o ângulo de inclinação do tronco permanece constante.

Ao passar a barra pelos joelhos, o atleta gira o tronco até ficar perpendicular ao chão sem elevar a barra; isso faz com que os joelhos dobrem um pouco e é conhecido como "scoop" ou "dupla flexão dos joelhos".

No momento em que o tronco está perfeitamente ereto, os quadris e as pernas se estendem de maneira explosiva. Este é o "segundo arranco". O segundo arranco direciona o caminho do atleta e da barra diretamente para cima.

Quando o tronco está perpendicular, as forças na coluna são completamente compressivas e praticamente não há forças de cisalhamento atuando. Só a partir dessa postura podemos alcançar a máxima potência de extensão de quadris e pernas.

Se o segundo arranco começasse com o tronco inclinado para frente, a coluna poderia não resistir à força de cisalhamento da violenta extensão de quadris e pernas. É assim tão poderoso.

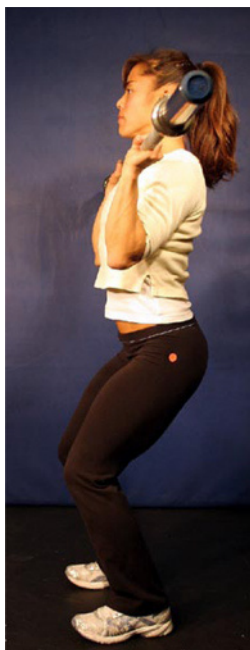
O segundo arranco é tão potente que sem uma pegada de gancho, onde o polegar é firmemente segurado contra a barra pelos dedos, não é possível manter a pegada.

A posição de preparação do quadril, das pernas e do tronco para o segundo arranco, preparada pelo scoop, é idêntica à posição inferior do dip no ciclo "dip-drive-press" do push-press ou jerk.

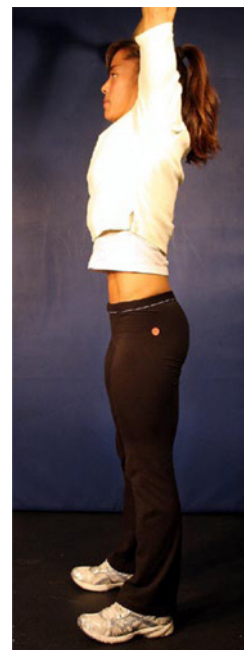
Ensinamos a sensação e a postura para o ponto de início do segundo arranco fazendo com que o atleta encontre a parte inferior do dip no push-press e depois, sem mover nada além dos braços, leve a barra dos ombros ao hang e de volta várias vezes para demonstrar a posição idêntica de quadril, pernas e tronco usada tanto para o segundo arranco quanto para o impulso do push-press.

A profundidade do dip é determinada encontrando onde o atleta pode acelerar ao máximo a barra no impulso sem abaixar o peito de forma alguma, subindo ou descendo. Isso geralmente é cerca de quinze a vinte centímetros.

A explosividade é um fenômeno aprendido. A força-velocidade, sendo uma combinação de velocidade e poder, é desenvolvida tanto com treinamento quanto com prática.



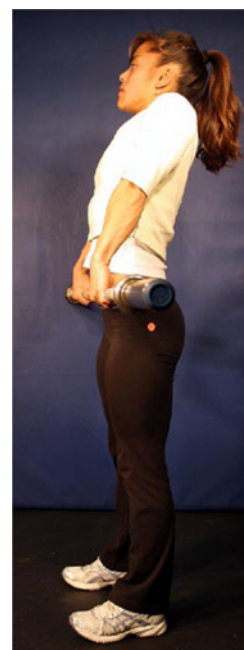
Na parte inferior do "dip" do push-press, o tronco está ereto.



Finalização do push-press.



No início do segundo arranco, o tronco está ereto. Nota, esta é a mesma postura do dip do push-press.



Finalização do segundo arranco.

O Trajeto e o Segundo Puxão (continuação...)

Em contraste, a coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio são desenvolvidos apenas com prática, enquanto a resistência cardiorrespiratória, a resistência, flexibilidade e força máxima são desenvolvidos principalmente através do treinamento.

Isso tem duas implicações diretas. Primeiro, quando a técnica da puxada e do segundo puxão 'encaixa' para o atleta, o aumento no desempenho pode ser imediato. Segundo, sem o estímulo neurológico preciso necessário para a força-velocidade, ela não será completamente expressa.

A violenta extensão do quadril e das pernas no segundo puxão tem grande aplicação em movimentos esportivos explosivos, mas esses movimentos não desenvolverão a máxima explosividade do quadril e das pernas.

Apenas o levantamento de peso pode desenvolver essa explosividade devido à postura e dinâmica únicas do segundo puxão, embora os adeptos da bola suíça, Pilates e treinamento com kettlebells afirmem o contrário.

Os exercícios com kettlebell (arranco, balanço e arremesso), embora sejam excelentes para desenvolver a resistência de força aeróbica e anaeróbica, são inadequados para desenvolver a força-velocidade.

Não podemos estender explosivamente o quadril e as pernas a menos que o tronco esteja ereto. Com os exercícios de kettlebell, o tronco só está ereto depois que os quadris e pernas estão completamente estendidos. Essa linha de ação impede a explosividade do segundo puxão.

Os movimentos com kettlebell são realmente primeiros puxões até a extensão completa – sem puxada, sem segundo puxão e com potência limitada.

Devemos levantar pesado (levantamento terra, agachamento, supino) para desenvolver de forma ideal a força máxima, e podemos usar o treinamento com kettlebell (arranco, balanço, arremesso) para desenvolver a resistência de força aeróbica e anaeróbica, mas devemos treinar e praticar os levantamentos olímpicos se quisermos desenvolver explosividade.

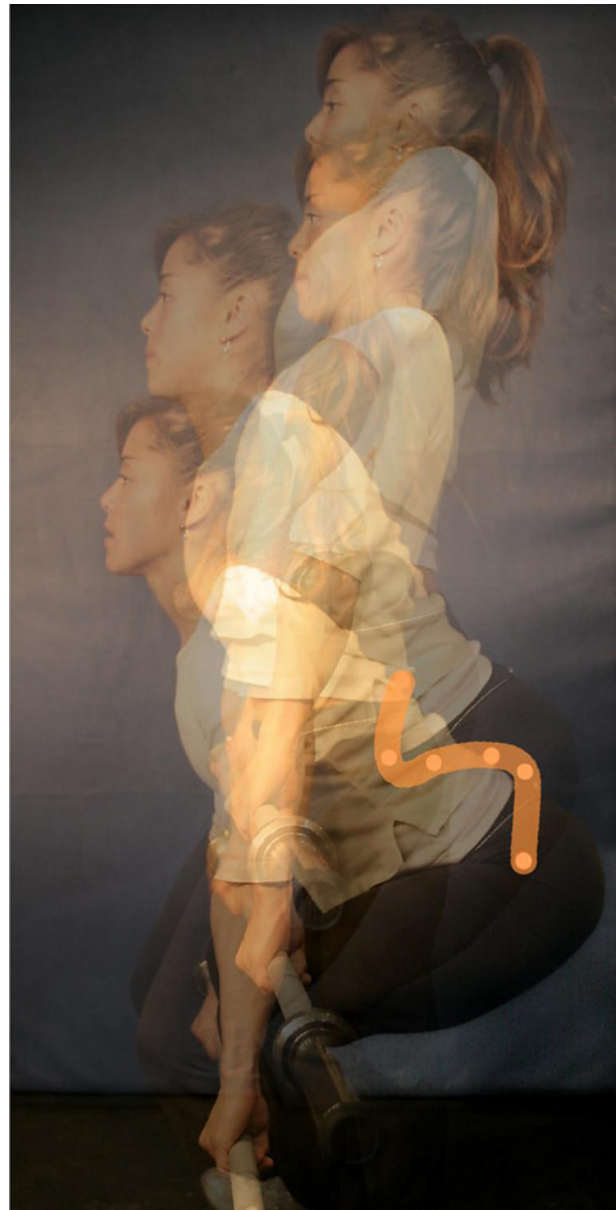


Puxada e segundo puxão

- Annie se eleva com um ângulo de inclinação fixo e, ao passar os joelhos...
- seu tronco gira para perpendicular após o que...
- pode estender violentamente seus quadris e pernas...
- até a tripla extensão.



O trajeto segue o quadril de Annie durante um balanço com halteres. O quadril nunca se move diretamente para cima, então a extensão quadril-perna terá, em relação ao segundo puxão, baixa potência, independentemente da força do impulso do quadril.



O trajeto segue o quadril de Annie do final do primeiro puxão, passando pelo trajeto, até o segundo puxão. O movimento horizontal do trajeto é o caminho, enquanto os componentes verticais são o primeiro e segundo puxão. É assim que o termo “trajeto” é originado.

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e da CrossFit Santa Cruz, além de ser o editor do CrossFit Journal. Ele foi ginasta competitivo e atua como treinador de fitness e condicionamento físico desde o início dos anos 80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Validade do CrossFit Avaliada

Greg Glassman

No ano passado, a Escola de Infantaria Real Canadense, CFB Gagetown, New Brunswick, Canadá, testou a validade do conceito CrossFit em comparação com o programa de fitness existente do exército canadense (AFM).

O pessoal das forças dos EUA e da coalizão pode contatar o treinador Greg Glassman (greg@crossfit.com) para mais informações sobre o teste ou implementação do CrossFit, ou para entrar em contato com a célula CrossFit da Escola de Infantaria Canadense.

Queremos agradecer aos oficiais da Escola de Infantaria Canadense e aos instrutores dos PSP (Programas de Apoio ao Pessoal) por seu incrível profissionalismo, calorosa hospitalidade e comprometimento com o treinamento físico militar de ponta.

O resumo e as tabelas que seguem foram extraídas do relatório final do teste.

Resultados do Teste do Manual de Fitness da Escola de Infantaria Real Canadense / CrossFit

- Em março de 2005, a Escola de Infantaria Canadense foi autorizada a realizar um teste de aptidão física que avaliaria a validade do conceito CrossFit usando o AFM como modelo base.
- CrossFit desenvolve os mesmos aspectos de aptidão que o AFM: condicionamento aeróbico, força/resistência muscular, flexibilidade e potência.
- Foi utilizado um modus operandi diferente do programa tradicional de fitness militar.

Protocolos de Teste

A efetividade dos dois programas foi avaliada utilizando as seguintes medidas:

- Testes físicos - teste de PT e curso de obstáculos
- Percepções dos alunos sobre o programa
- Taxa de lesões durante o teste
- Os testes foram realizados no início e no final da fase de PT
- Um grupo, DP 1.2, curso final para oficiais de infantaria antes de sua designação a um regimento e assunção do comando de um pelotão, sete semanas de treinamento
- Outro grupo, CAP, primeiro curso do exército para oficiais do componente terrestre, oito semanas de treinamento
- A medida de sucesso quantificável foi a melhoria na pontuação entre o primeiro e o segundo teste.
- As percepções dos alunos foram avaliadas através de questionário
- As lesões foram registradas através do sistema médico de CF e registros do curso

Eventos de Teste de PT

- Abdominais - máximo em dois minutos
- Salto vertical - dois minutos para duas tentativas
- Flexões - máximo em dois minutos
- Levantamento terra - máximo de repetições em dois minutos, 2 X halteres de 40 lbs
- Barra fixa - máximo de repetições em um minuto
- Corrida de 2,4 km - percurso ao ar livre

1 de 4

Teste de curso de obstáculos

- Desempenho individual para o tempo mais rápido
- Três tentativas por obstáculo sem penalidade de um minuto
- Vestimenta CADPAT, Kevlar e luvas 2 de 4
- CAP: 19 obstáculos
- DP1.2: 23 obstáculos
- Projetado para avaliar as capacidades físicas dos alunos em uma ampla gama de habilidades físicas gerais.
- Desenvolvido por PSP e a Escola de Infantaria
- Utilizado em “verificações de aptidão” do AFM
- Cada posto de teste supervisionado por PSP
- O pessoal avaliou apenas um posto de teste para garantir a padronização
- Os alunos identificados apenas por números

Percepções dos alunos

- O curso DP 1.2 forneceu informações
- Questionário realizado após a conclusão de todos os testes físicos
- O objetivo era fornecer aos candidatos um fórum anônimo para expressar suas opiniões, sem influência, sobre o programa de treinamento físico que estavam utilizando
- Foram usadas uma escala de classificação geral e perguntas abertas

Perguntas

- Segurança do Programa
- Coesão do Grupo
- Aplicabilidade no Campo
- Preparação Física no Campo
- Desafio do Programa
- Aproveitamento do Programa
- Dificuldade do Exercício
- Aplicabilidade do Grupo
- Facilidade de Logística
- Melhorias na Aptidão Física
- Comparação do Programa de Aptidão Física

Taxa de Lesões

- Medida importante da utilidade do programa
- Dados obtidos para os alunos que retornaram à unidade (RTU)
- Devem ter completado o teste inicial de treinamento físico
- Lesão durante o treinamento físico, ou uma atividade física em guarnição ou no campo
- As lesões crônicas foram avaliadas como “não atribuíveis e atribuíveis”
- Qualquer lesão não atribuída ao treinamento físico não foi registrada, por exemplo, lesão no ouvido

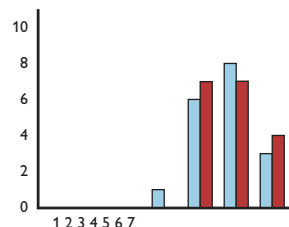
Dados do Teste Físico -- Médias

	ABDOMINAIS		SALTO VERTICAL (cm)		FLEXÕES		AGACHAMENTOS		BARRAS		CORRIDA DE 2.4 KM (min:seg)		CURSO DE OBSTÁCULOS (min:seg)	
	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF
CAP														
Início	61.9	57.6	46.4	42.6	31.9	29.4	43.8	40.3	5.6	4.5	12:32	14:10	7:21	8:33
Fim	60.9	61.2	45.2	42.2	36.3	35.1	51.3	55.2	6.2	4.5	11:54	12:33	6:03	7:10
Diferença	-1	3.6	-1.2	-0.4	4.1	5.7	7.5	14.9	0.6	0	-0:38	-1:37	-1:18	-1:23
DP1.2														
Início	72.6	71.9	46.5	45.5	41.8	36.1	48.5	48.1	7.4	5	12:24	12:12	11:30	12:37
Fim	74.9	78.1	47.1	44.8	45.4	43.1	54.2	61.2	8.7	6.9	11:24	11:10	10:37	11:22
Diferença	2.3	6.2	0.6	-0.7	3.6	7	5.7	13.1	1.3	1.9	-1:00	-1:02	-0:53	-1:15

Validade do CrossFit Avaliada (continuação...)

Segurança do Programa:

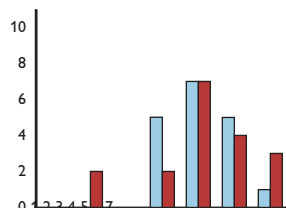
Sinto que o treinamento em que participei foi seguro.



1 = discordo totalmente 4 = neutro 7 = concordo totalmente

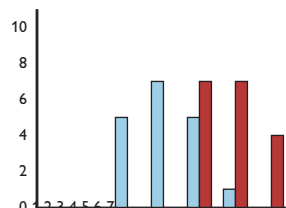
Coesão de Grupo:

Sinto que a coesão do meu pelotão aumentou durante as sessões de treinamento físico



Aplicabilidade no Campo:

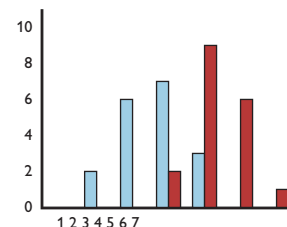
Sinto que as atividades realizadas durante as sessões de treinamento físico estavam relacionadas com os tipos de tarefas realizadas em um ambiente de campo



escala vertical = número de pessoas

Preparação Física para o Campo:

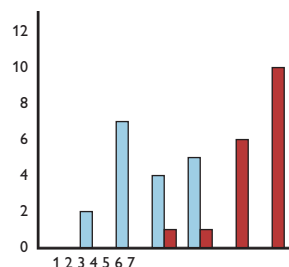
Sinto que as sessões de treinamento físico me prepararam para o campo



AFM CrossFit

Desafio do Programa:

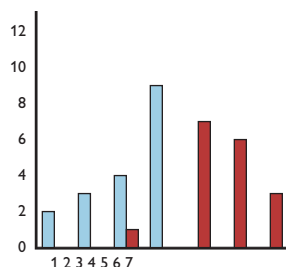
As sessões de treinamento físico foram desafiadoras



1 = discordo totalmente 4 = neutro 7 = concordo totalmente escala vertical = número de pessoas

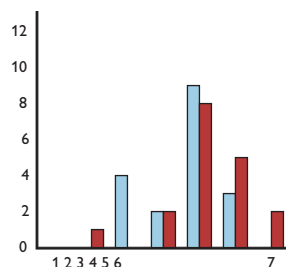
Aproveitamento do Programa:

Apreciéi participar das sessões de treinamento físico



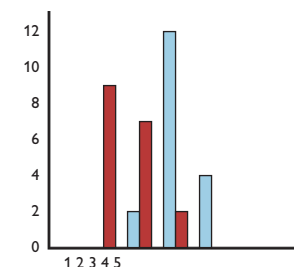
Aplicabilidade em Grupo:

Este treinamento é útil como um programa de treino físico voltado para grupos



Dificuldade do Exercício:

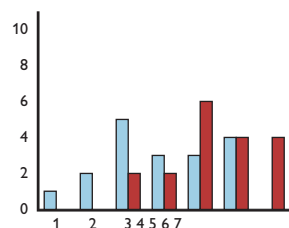
Os movimentos neste programa foram difíceis/fáceis de aprender



1 = muito difícil 3 = neutro 5 = muito fácil

Facilidade Logística:

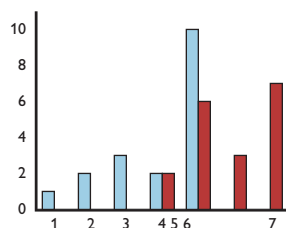
Logisticamente, este programa é realista para as sessões de treinamento físico em grupo no exército



1 = discordo totalmente 4 = neutro 7 = concordo totalmente escala vertical = número de pessoas

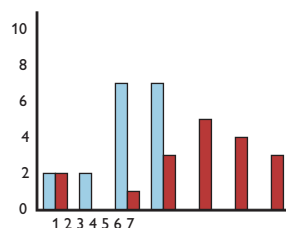
Melhora da Condição Física:

Estou em melhor forma agora do que no início do programa de treinamento físico



Comparação de Programas de Fitness:

Alcansei maiores melhorias na minha condição física com este programa do que com outros que usei no passado



AFM CrossFit

Programa AFM

- Realizado conforme o “Programa de Fitness do Exército de 12 semanas”
- Os treinos incluíam aquecimento, exercício (40-50 min) e resfriamento
- Supervisionado pelo instrutor do curso 4 de 4
- Os treinos consistiam em:
- Intervalos aeróbicos
- Treinamento aeróbico contínuo
- Treinamento de força e potência
- Dia opcional (marcha com carga, esportes ou dia de recuperação)

Programa CrossFit

- Baseado no CrossFit Journal e no site do CrossFit
- Os treinos incluíam aquecimento, exercícios (15-25 min) e resfriamento
- O restante do treino era usado para instrução de habilidades, movimentação de objetos externos ou controle corporal
- Supervisionado pelo instrutor do curso
- Os treinos consistiam em:
- Treinamento de habilidades (levantamento de peso ou controle corporal)
- Treinamento de habilidade única (MAT, levantamento olímpico, marcha com carga)
- Treinamento de habilidades múltiplas (corrida, peso, controle corporal)

Resumo da Análise Estatística

- Os dados sugerem que o CrossFit induziu maior força nas pernas e no core
- CrossFit gerou melhorias cardiovasculares iguais ou superiores realizando menos da metade da corrida
- Em nenhum exercício os grupos de CrossFit mostraram uma melhoria menos significativa que os grupos AFM

Explicação dos Resultados

Os resultados sugerem que os grupos de CrossFit igualaram ou superaram os grupos AFM

Resultados e Análise de Lesões

- AFM 6 Lesões atribuíveis
- CrossFit 2 Lesões atribuíveis

Possível Viés

- Requisito de ter um instrutor certificado de CrossFit para realizar o treinamento e também servir como Oficial de Testes

Para mitigar o possível viés:

- Os testes de PT foram desenvolvidos conjuntamente pelo pessoal de PSP de CFB Gagetown
- Os testes de PT foram supervisionados pelo pessoal de PSP
- Os eventos do teste de PT foram as verificações de fitness AFM (viés a favor do AFM)
- O curso de obstáculos não foi uma vantagem para nenhum dos grupos
- Nenhum grupo foi avaliado em um treino de CrossFit
- Os dados foram coletados, introduzidos e processados por uma terceira parte

Conclusão

- O grupo de CrossFit alcançou ganhos de força iguais ou maiores que o AFM com treinos mais curtos
- O grupo de CrossFit obteve ganhos aeróbicos iguais realizando menos da metade da corrida
- O nível educacional superior dos instrutores de CrossFit ajudou no desempenho do grupo de CrossFit

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Foi um ginasta competitivo e atua como treinador de fitness e condicionamento desde o início dos anos 80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Bicicletas de uma marcha só

Mike Evans, com introdução de Greg Glassman



Poucos assuntos despertam tanto interesse, controvérsia e paixão quanto bicicletas e ciclismo. Física, fisiologia, legislação, cultura, esporte, história e engenharia se unem para a comunidade ciclística.

Inventada em 1817 por Karl Drais Saverbronn, 46 anos após o primeiro automóvel, a bicicleta é um milagre de eficiência muscular e termodinâmica.

Nenhum meio de locomoção, mecânico ou animal, pode igualar a eficiência termodinâmica da bicicleta.

A eficiência termodinâmica e muscular se combinam para fazer da bicicleta um meio incomparável na produção de energia humana a longo prazo.

Com a invenção do câmbio em 1889, o ciclista pôde trocar rapidamente de marcha em movimento, mantendo grande parte dessa eficiência em terrenos, velocidades e condições de vento variados.

O corpo humano tem um estreito alcance de produção de energia, e as relações de transmissão da bicicleta são escolhidas para maximizar a velocidade ou

de 7

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

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

distância para o mínimo esforço. Esta é a vantagem das bicicletas de várias marchas: manter uma cadência constante (rotações do pedal) e carga para maximizar o desempenho.

O desempenho é otimizado com bicicletas de várias marchas selecionando uma relação de marchas que permita tanto a máxima resistência (resistência muscular localizada) quanto a máxima resistência cardiorrespiratória para qualquer saída de potência dada. Esta otimização, tanto em saídas de alta quanto baixa potência, ocorre em cadências relativamente altas.

Mesmo as saídas de potência altas e insustentáveis, comuns no ciclismo de velocidade, acontecem em cadências altas.

A carta da CrossFit de “movimento funcional, alta intensidade e variação constante” encoraja combinações de cadência e carga que não são encontradas ou comumente aceitas no ciclismo de velocidade ou de resistência. O ciclismo de alta carga e baixa cadência é quase herético nas comunidades ciclistas.

Para os entusiastas do CrossFit, o valor do treinamento em bicicleta está apenas periféricamente ou remotamente vinculado a uma melhora na eficiência e no desempenho do ciclismo. O mais importante é a oportunidade de treinamento para variar a matriz de carga e velocidade em todas as saídas de potência. (Curiosamente, um estudo pouco notado encomendado pela StairMaster Corporation em meados dos anos 90 concluiu que variar regularmente a matriz de carga-velocidade durante os treinos era um estímulo singularmente potente para o GPP.)

Poderíamos alcançar isso com uma bicicleta de várias marchas selecionando regularmente e deliberadamente uma relação de marchas ineficiente, ou mudando aleatoriamente, e os CrossFitters que vivem em terrenos planos podem achar que essa é a melhor opção, mas o mesmo efeito pode ser alcançado com menos esforço mental pedalando uma bicicleta de uma única velocidade em terrenos ondulantes.

Não há absolutamente nenhuma vantagem em termos de prazer ou condicionamento físico nas bicicletas de várias marchas. Aceitando isso, o entusiasta da bicicleta de uma única velocidade tem:

1. Trocar eficiência por maior condicionamento físico
2. Abraçou completamente o desafio de subir colinas
3. Encontrou uma pedalada mais física, completa, técnica ou “atlética”
4. Aumentou sua força de maneira única através do ciclismo
5. Descobriu a emoção de uma variante de ciclismo mais simples, livre e elegante

No CrossFit Santa Cruz, recentemente transformamos nossa frota de bicicletas de montanha para uma velocidade única. Nossas bicicletas de montanha eram inicialmente uma alternativa muito mais econômica, versátil e divertida em relação às bicicletas ergométricas, mas logo percebemos que muitos atletas não sabiam como ou quando trocar de marcha, poucos admitiram, e a revisão e instrução obrigatórias sobre a troca de marchas não ajudaram. Quase todo uso parecia envolver avarias, consertos e muitas bicicletas sendo empurradas a pé.

A primeira vez que vi uma bicicleta de montanha de uma única velocidade foi há mais de 15 anos. Estávamos em um passeio em grupo e meu amigo Brent apareceu montando uma. Realmente pensei que ele tinha perdido a cabeça enquanto pedalávamos pelo asfalto plano em direção às trilhas. Parecia uma máquina de costura na máxima velocidade! Ao chegar na primeira subida de terra, Brent simplesmente se afastou de nós e não o vimos novamente até chegar ao topo da colina. Logo outro amigo adquiriu uma bicicleta de uma única velocidade e começou a nos deixar para trás em cada passeio. Rapidamente decidi que precisava ter uma.

Originalmente, para conseguir uma bicicleta de uma única velocidade, era necessário pegar um quadro de aço antigo e soldar patilhas horizontais traseiras (figura 1) ou comprar um quadro personalizado. Quadros antigos de alumínio não podem ser ressoldados devido ao processo de tratamento térmico usado na fabricação. O problema é que a maioria das bicicletas agora vem com patilhas verticais (figura 2) e é impossível obter tensão suficiente na corrente para que funcione como uma única velocidade. Além de trocar de marchas, o câmbio traseiro nas bicicletas com marchas também atua como tensionador de corrente. Felizmente para mim, consegui comprar um quadro de aço usado que levei a um construtor local de quadros para modificá-lo para usar como uma única velocidade.

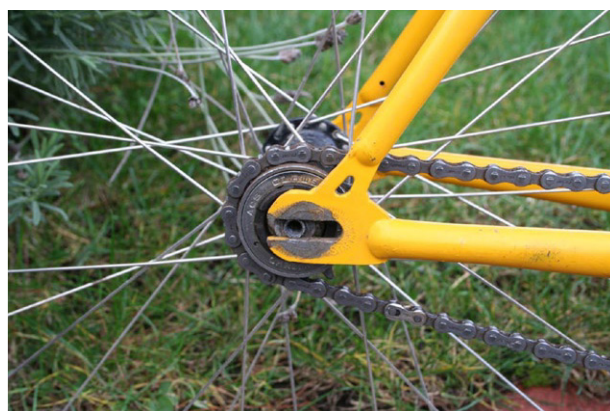


Figura Patilha horizontal



De cima para baixo:

Figura 2 - Desviador vertical. Figura - O “Cavalo da Dor”
disfarçado de bicicleta de ciclocross reserva. Figura 4 - Bicicleta
de pinhão fixo. Olha mãe, sem freios!

Esta bicicleta ficou carinhosamente conhecida como o Cavalo da Dor (figura 3). Aprendi mais sobre mountain bike com esta bicicleta do que com todas as outras juntas. Pedalar em uma marcha única é um professor eficaz de técnica. Vai fazer com que:

- Melhore sua pedalada. Durante anos, os profissionais europeus treinaram em bicicletas de marcha única (de pinhão fixo) na baixa temporada para redefinir sua pedalada (figura 4).
- Ensine onde posicionar os pedais em situações técnicas.
- Torne você mais consciente do terreno ou caminho à frente.
- Ensine a acelerar no topo das colinas.
- Explique tudo que você sempre quis saber sobre impulso.
- Mostre que é possível percorrer aquela seção técnica ou colina sem trocar para a marcha mais baixa.
- Obligue você a variar suas rpm (velocidade de pedalada) de um nível ridiculamente baixo de 30 rpm até um muito alto de 130 rpm. (Às vezes, enquanto subo, sinto que estou em um navio romano de escravos com um cara grande na parte de trás marcando o ritmo com seu tambor.)

As marchas únicas também são ótimas se você mora ou pedala em um lugar com mau tempo; há menos peças para entupir e desgastar. Além disso, as marchas únicas são simplesmente divertidas de andar.

Hoje em dia você pode comprar uma marcha única completa, já que muitos fabricantes perceberam a oportunidade e entraram na competição. E agora também há uma grande quantidade de fabricantes de peças no mercado. Agora você pode adquirir componentes como cubos específicos para marchas únicas, conjuntos de rodas, conjuntos de pedivelas, adaptadores de pinhão único para rodas livres de múltiplas velocidades e dispositivos de tensão de corrente. A vantagem de toda essa participação dos fabricantes é que quase qualquer bicicleta na sua garagem pode ser convertida em uma marcha única.

As duas coisas mais importantes ao converter quase qualquer bicicleta com marchas em uma marcha única são a linha de corrente e a tensão da corrente. A linha de corrente refere-se ao ângulo da corrente entre a coroa dianteira e o pinhão traseiro (figura 5). Você quer que a corrente esteja o mais reta possível, ou, se imaginar, exatamente paralela à roda traseira. As razões para isso são várias. Se a corrente estiver em ângulo entre a coroa dianteira e o pinhão traseiro, ela sofrerá uma carga lateral indevida (figura 6), o que fará com que a corrente se desgaste mais rápido, ou pior, que se quebre.

se se romper sob uma carga extrema enquanto você está em pé, pode machucar um tecido mole muito sensível. Existem muitas variáveis para ajustar uma linha de corrente reta, dependendo do sistema que você usa, mas basicamente envolve o uso de espaçadores para ajustar o pinhão traseiro entre o anel de travamento do cassete e a extremidade do cubo livre (figuras 7 e 7.5). No anel de corrente dianteiro, você está basicamente limitado a qual lado do braço da pedivela quer montar o anel de corrente. Provavelmente você terá que comprar parafusos para o anel de corrente que sejam feitos para um único anel de corrente (figura 8).

Conseguir tensão suficiente na corrente de uma bicicleta com ganchetas horizontais é fácil: basta puxar a roda traseira para trás e apertar os parafusos do eixo ou o fechamento rápido. Em uma bicicleta com ganchetas verticais, você precisará de algum tipo de dispositivo de tensão. Isso pode ser um câmbio antigo, tensores específicos para uma única velocidade (figuras 15 e 15.5), cubos traseiros para uma única velocidade com um eixo excêntrico, ou um quadro personalizado para uma única velocidade (com ganchetas horizontais ou com um suporte inferior excêntrico - figura 9). Seja qual for o dispositivo de tensão que você use, certifique-se de que a corrente envolva o máximo possível o pinhão traseiro (figura 10). Quando uso um câmbio como tensor, tive mais sorte usando um de estrada de gaiola curta, mas qualquer câmbio funcionará. Usar o comprimento adequado da corrente com um câmbio fará com que a gaiola do câmbio avance e, ao mesmo tempo, consiga envolver suficientemente a corrente.

Você também pode converter uma bicicleta de montanha com suspensão completa em uma de uma única velocidade (figura 11). No entanto, bicicletas com suspensão completa fazem coisas estranhas com as correntes. Na minha bicicleta, quando a suspensão está completamente comprimida, a tensão na corrente aumenta, puxando o câmbio para frente (figuras 12 e 13). Se decidir converter uma bicicleta de suspensão completa, comprima a suspensão várias vezes e observe o que a corrente e o câmbio fazem. Na minha bicicleta, se eu deixasse a corrente muito curta e comprimisse completamente a suspensão, correria o risco de arrancar o câmbio do quadro, causando uma falha catastrófica (leia-se: muito cara).

A escolha de engrenagens para uma única velocidade depende muito de onde você vive e pedala. Não entrarei em muitos detalhes, apenas direi que a maioria das bicicletas de montanha de uma única velocidade tem uma relação de transmissão de 2 para 1. Para determinar a relação, divida o número de dentes do anel de corrente dianteiro por 2 para obter o número de dentes do pinhão traseiro. Por exemplo, um anel de corrente de 34 dentes e um pinhão traseiro de 17 dentes resulta em uma relação de 2 para 1. (Uma boa relação para uma bicicleta de estrada é de 2,94 para 1 [por exemplo, 48 dentes na frente, 16 dentes atrás]). Sua engrenagem pode variar de acordo com o terreno onde você pedala e suas preferências pessoais.



De cima para baixo:

Figura 5 - Linha de corrente reta. Figura 6 - Linha de corrente ruim demonstrada em uma bicicleta com marchas. Figura 7 - Cubo traseiro com espaçadores

Converter uma bicicleta não requer uma grande quantidade de ferramentas, mas, infelizmente, várias delas são específicas para bicicletas. Não só isso, mas até mesmo as ferramentas específicas para bicicletas, como os extratores de pedivela, podem diferir de uma geração para a próxima.



Coluna esquerda de cima para baixo:

Figura 7.5 - Pinhão e espaçadores soltos e pinhões de reposição.
Figura 8 - Comparação de parafusos de coroa. Figura 9 - Caixa de movimento central excêntrica

Coluna direita de cima para baixo:

Figura 0 - Enrolamento adequado da corrente. Figura - Suspensão completa de uma única velocidade. Figura 2 - Desviador atuando como tensor de corrente sendo empurrado para frente à medida que a suspensão se comprime. Figura - Desviador atuando como tensor de corrente em posição normal

Velocidades Únicas (continuação...)

mesmo fabricante de componentes. Além disso, as ferramentas podem variar de acordo com o fabricante do componente—por exemplo, Shimano vs. Campagnolo. Minha caixa de ferramentas cresceu bastante nos últimos anos por essa razão. Se você estiver interessado em iniciar um projeto de conversão para monomarcha, mas não tiver as ferramentas adequadas, sugiro entrar em contato com algum ciclista que você conheça ou com o clube de ciclismo mais próximo para ver se pode usar suas ferramentas. Trabalhar em uma bicicleta não é ciência espacial, mas as peças são pequenas e é fácil apertar demais e quebrá-las. Use o bom senso! Se você não tem inclinação mecânica ou não encontra ferramentas, a sua loja de bicicletas local provavelmente ficará feliz em ajudar.

Ferramentas necessárias (figura 14):

- Ferramenta para corrente
- Chave de corrente
- Ferramenta para anel de trava do cassete
- Extrator de pedivela
- Chaves Allen métricas
- Alicates
- Um bom desengraxante também seria útil. Sugiro detergente Dawn ou Simple Green ou algum tipo de limpador cítrico para as sujeiras mais difíceis. Aproveite para limpar tudo enquanto está desmontado. (Não mergulhe a corrente no Simple Green ou limpador cítrico por muito tempo, pois pode enfraquecer as placas laterais da corrente.)

Como você deve ter notado, não mencionei nenhum dos aspectos fisiológicos de andar de monomarcha. Deixo isso para os profissionais. Posso dizer que andar de monomarcha é um prazer porque as bicicletas são mais leves, muito mais silenciosas (sem trocas falhas, sem barulho de corrente e menos cabos e capas batendo no quadro) e extremamente simples: é só pedalar! Talvez seja porque a maioria de nós começou com bicicletas de monomarcha quando éramos crianças (BMX, Stingray, etc.) e isso nos lembra a liberdade que elas significavam.

Figura 4. Ferramentas



De cima para baixo: Figura 5 - Tensor de corrente. Figura 5.5 - O excelente tensor de corrente Surly. Ele possui uma mola reversível dentro do tensor que permite empurrar para cima ou para baixo. Figura 6 - Remontar uma monomarcha de ciclocross durante uma corrida. Figura 7 - Monomarcha de ciclocross.

Links

<http://www.johnforester.com/Articles/Cycling/Physiology.htm>

<http://www.johnforester.com/index.html>

<http://www.papimi.gr/zeromuscleefficiency1.htm>

http://www.people.cornell.edu/pages/aed29/Bad_Mechanics.htm

<http://www.scorcher.org/cmhistory/moralismvsutopianism.html>

<http://www.bicyclelaw.com/>

http://www.cogsci.ed.ac.uk/~ira/illich/texts/energy_and_equity/node8.html

<http://www.sheldonbrown.com/singlespeed.html>

<http://www.singlespeedoutlaw.com/issue5/links.shtml>

Para um kit de conversão acessível, visite: www.nashbar.com ou <http://www.nashbar.com/profile.cfm?category=&subcategory=&brand=&sku=14063&storetype=&estoreid=&pagename=>

Para algumas das melhores peças de bicicleta, incluindo um cubo traseiro de velocidade única com alinhamento de corrente ajustável e engrenagens intercambiáveis, visite: www.chrinking.com ou http://www.chrinking.com/hubs/hbs_sspeer.html e http://www.chrinking.com/hubs/hbs_sspeer_disc.html

Para o exclusivo cubo traseiro de velocidade única com cubo excêntrico articulado, visite: <http://www.whiteind.com/> Procure pelo ENO de Eric e o disco ENO excêntrico.

Para um tensionador de corrente reversível de alta qualidade, visite: www.surlybikes.com ou <http://www.surlybikes.com/parts.html> Procure pelo 1X1 singleator.

Para quadros personalizados de velocidade única de alta qualidade, visite: www.huntercycles.com ou rick@huntercycles.com e

www.rocklobstercycles.com ou paul@rocklobstercycles.com

Se quiser uma bicicleta completa, visite: www.bianchiusa.com ou http://www.bianchiusa.com/06_wuss.html

Se deseja uma boa oferta em uma bicicleta de pista com pinhão fixo (tenha muito, muito cuidado se nunca andou em uma antes!), visite: <http://www.bikesdirect.com/products/windsor/thehour.htm>

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Grinder

Ordem de Operações CrossFit #1, “CHAD”

Nome do autor

O Grinder: Ordem de Operações CrossFit #1, “CHAD”

Introdução

A organização e o formato deste artigo podem parecer confusos para alguns; pode parecer escrito em uma língua estrangeira. No entanto, para outros—especificamente, oficiais militares e suboficiais superiores—será instantaneamente familiar e compreensível. “O Grinder” segue o formato de ordem de operações da OTAN. Uma ordem de operações (OPORD ou Op O) é uma diretiva emitida por um comandante a seus subordinados para executar coordenadamente uma operação específica (Manual do Ranger, SH 21-76). Neste artigo, a operação ou tarefa é um treinamento em grupo.

O formato de cinco parágrafos da OPORD da OTAN, juntamente com anexos, é usado para organizar as instruções do comandante, garantir uma visão operacional comum e ajudar os líderes subordinados a compreender plenamente a intenção do comandante e os resultados que deseja que a operação produza—o estado final. É um método lógico, claro e conciso de transmitir um plano. Os cinco parágrafos padrão que compõem a OPORD são: SITUAÇÃO, MISSÃO, EXECUÇÃO, APOIO DE SERVIÇO e COMANDO E SINAL.

Como o CrossFit Journal é lido por uma ampla gama de unidades militares nos Estados Unidos e em todo o mundo, são usados termos do glossário de abreviaturas da OTAN, AAP-15(2006), sempre que possível para esclarecer as instruções. O público principal de “O Grinder” é a comunidade militar e de aplicação da lei. No entanto, qualquer agência que realize treinamento físico em grupo encontrará o conteúdo útil, uma vez que se acostumem ao formato.

Para que uma OPORD seja eficaz, deve 1) estar construída de maneira que o pessoal compreenda a intenção, suas próprias tarefas e o contexto dessas tarefas; 2) informar ao pessoal sobre que efeito devem alcançar e por que é necessário alcançá-lo (para o “Grinder”, é alcançar coesão de unidade e estado físico de combate sob condições de fadiga); 3) identificar os recursos necessários para executar a tarefa; e 4) impor um mínimo de medidas de controle para assegurar liberdade de ação e flexibilidade.

“O Grinder” é o resultado direto das solicitações geradas pelo artigo do CFJ do mês passado “Treinamento CrossFit para Grupos Grandes” para artigos adicionais que abordem o treinamento físico de combate para pelotões e esquadrões.

1 de 9

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Jul 06

OPS 01

Ordem de Operação 01 — OP GRINDER

Organização da Tarefa: Anexo A

1. SITUAÇÃO

a. Geral.

- (1) O ambiente operacional atual enfrentado pelas forças de coalizão hoje é complexo, diverso, difuso e letal. É um campo de batalha assimétrico que é extremamente perigoso e está em constante evolução. As forças de coalizão são exigidas a realizar uma ampla gama de tarefas simultaneamente dentro de uma área de operações. Houve uma mudança operacional do modelo tradicional de “guerra de terceira geração” para o atual modelo de “guerra de quarta geração”. Essa evolução produziu um ambiente operacional que se concentra principalmente em terrenos complexos como montanhas, áreas urbanizadas e florestas. Devido à ameaça em evolução enfrentada pelas forças de coalizão, as organizações militares tiveram que desenvolver novas doutrinas, táticas, técnicas e procedimentos para serem eficazes.
- (2) A aptidão física e a sobrevivência em combate são uma das áreas críticas que atualmente estão sendo examinadas pelos exércitos de coalizão. As missões recentes no Afeganistão e no Iraque demonstraram que os soldados precisam de uma verdadeira aptidão física em combate para serem eficazes no campo de batalha atual. Assim como a doutrina e as táticas devem ser modificadas e melhoradas para permitir o sucesso contra essas novas ameaças, o treinamento físico militar também deve ser.
- (3) O artigo do CrossFit Journal do mês passado, “Treinamento CrossFit para Grandes Grupos”, gerou muitos pedidos dos leitores para futuros artigos que abordem o treinamento de aptidão física em combate para pelotões ou esquadrões.

b. Intenção do Grinder.

- (1) Propósito. O propósito do OP GRINDER é criar treinamentos em grupo que utilizem o equipamento comumente encontrado dentro de uma unidade militar. Os treinamentos abordarão tanto os protocolos de treinamento em guarnição quanto em condições austeras para pelotões, esquadrões e equipes de combate. Serão escaláveis e flexíveis para permitir uma ampla gama de usos, incluindo tropas em treinamento básico até operadores de combate de elite. O formato e a linguagem serão baseados em organizações militares; no entanto, isso é apenas para facilitar a orientação. Os treinamentos podem ser adaptados para qualquer agência ou organização que realize treinamento físico em grupo.
- (2) Método. Inicialmente, “The Grinder” será produzido periodicamente. No entanto, com base na demanda da comunidade militar/LEO, a coluna poderia

será incluído mensalmente no CFJ. Oferecerá um treino que incluirá orientações, descrições e ilustrações. Cada “Grinder” será produzido em um formato de Ordem de Operações (Op O) que todo o pessoal da OTAN conhece. Isso permitirá uma visão operacional comum, independentemente da unidade. Para garantir a transição bem-sucedida para treinamentos futuros, haverá tarefas “Prepare-se para” (BPT) ou de “Seguimento” no parágrafo de EXECUÇÃO. Isso permitirá que os líderes usem atividades simultâneas para se preparar para o próximo treino. Essas preparações podem incluir instrução e ensaio de movimentos como o clean ou o agachamento sobre a cabeça; realizar reconhecimento de áreas de treinamento necessárias ou potenciais futuras, ou obter logística específica para a execução da próxima fase do treino. Um exemplo seria “BPT: realizar um treino que exija 1 saco de areia e 1 lata de munição de .50 cal cheia de areia por cada equipe de quatro pessoas, e uma rota de corrida de 400 metros. As tropas devem ser competentes no agachamento frontal e no levantamento terra para executar o próximo WOD (treino do dia).” As tarefas BPT estabelecerão as condições para o sucesso durante o treino do próximo mês. Um anexo acompanhará a Op O para fornecer uma representação gráfica da configuração do treino e as localizações de pessoal ou equipamento chave. A Op O fornecerá direção sobre os efeitos desejados do treino; no entanto, será responsabilidade do líder determinar a melhor maneira de alcançar esses efeitos com base no nível de habilidade de sua organização, o equipamento disponível e a localização.

- (3) Estado Final. As unidades estarão equipadas, organizadas e preparadas para realizar fitness de combate individual e em grupo no nível de companhia, pelotão ou esquadra em guarnição e/ou em ambientes austeros.

2. MISSÃO

“CHAD”: correr 400m /25 levantamentos terra/ correr 400m /25 thrusters / correr 400m/25 agachamentos frontais / correr 400m /25 push-presses / correr 400m

3. EXECUÇÃO

a. Conceito de Operações.

- (1) Intenção. Completar cada um dos exercícios prescritos o mais rápido possível com segurança. Este é um treino de equipe “específico por tarefa”. O objetivo deste treino é desenvolver coesão e condicionamento físico sob condições de fadiga enquanto executa uma evacuação simulada de feridos em combate.
- (2) Esquema de manobra. Cada esquadra será dividida em duas equipes de quatro. Cada equipe terá uma maca, um galão de água cheio (20 kg), duas latas de munição de .50 cal cheias de areia (22,5 kg cada), um saco de areia (22,5 kg) e uma pedra (20 kg). Todos os times começarão ao mesmo tempo do mesmo ponto. Carregarão o saco de areia, o galão de água, a pedra e uma lata de munição de .50 cal na maca (peso total 86 kg) e correrão/caminharão 400m carregando a maca. Ao retornar ao ponto de partida, cada membro da equipe assegurará uma peça de equipamento e realizará um...

exercício específico por 25 repetições. Os exercícios são: levantamento terra, as duas latas de munição de .50-cal (uma em cada mão) por 25 repetições, realizar avanços com a pedra por 25 repetições, agachamentos frontais com o saco de areia por 25 repetições, e desenvolvimento de ombros com o galão de água por 25 repetições. Uma vez que cada membro da equipe tenha completado as 25 repetições, eles carregam o equipamento novamente na maca e completam outra corrida/caminhada de 400m. Ao retornarem ao ponto de partida, cada membro realizará 25 repetições de outro exercício com um equipamento diferente. Esta rotação continuará até que cada membro da equipe tenha realizado os quatro exercícios. Ao final, cada soldado terá feito 25 repetições de levantamento terra, avanços, desenvolvimento de ombros e agachamentos frontais, e terá corrido um total de 2km (5 vezes 400m).

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento da coesão da unidade através de desafios compartilhados e dificuldades.
- (4) Estado Final. A conclusão bem-sucedida de todos os exercícios por cada indivíduo do esquadrão e a unidade preparada para continuar com mais treinamento.

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes do esquadrão podem organizar a equipe de quatro pessoas como desejarem. É uma decisão de liderança sobre como melhor utilizar cada equipe para cumprir a missão. Se os esquadrões não conseguirem se agrupar em equipes de quatro, podem adicionar um quinto soldado ao time. O quinto exercício a completar será 25 burpees. Para o transporte de feridos de 400m, o quinto membro da equipe pode revezar para carregar a maca durante a corrida.
- (2) Ajuste. O treinamento pode ser realizado com roupa de PT ou equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de condicionamento físico dos soldados. As quatro peças de equipamento selecionadas—saco de areia, galão de água, latas de munição e pedra—são para condições austeras. Se houver recursos, podem usar halteres ou barras. O peso do equipamento ou o número de repetições pode ser ajustado conforme o nível de habilidade das tropas. O peso de 190 lbs a ser colocado na maca simulará o peso de um ferido.
- (3) Pontuação. O tempo final é baseado no tempo combinado para todo o esquadrão. Assim, se a Equipe A e B formarem o primeiro esquadrão, e seus tempos forem 26:30 e 30:02, o tempo de treinamento do esquadrão é 56:32. O esquadrão com o menor tempo combinado vence.
- (4) Tarefas de acompanhamento. O próximo treinamento requererá uma rota de corrida de 400m, barras de flexão e latas de munição de 25mm M2 Bradley cheias de areia. A proporção preferida é uma lata de munição de 25mm por soldado; no entanto, se isso não for possível, uma lata de munição de 25mm para cada três soldados é aceitável. Se não conseguirem obter latas de munição de 25mm, procurem algo que pese cerca de 70 lbs e que possa ser levantado acima da cabeça: uma pedra, uma barra, um halter, etc.

4. APOIO DE SERVIÇO

a. Pesos do Equipamento

Nomenclatura de Lata de Munição	Quantidade/Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 libras	Areia
Cartucho cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 libras	Areia
Cartucho 5.56mm bola clipe	910 cartuchos	M2A1	30 libras	Areia
Cartucho 7.62mm cinta 4B/1T	220 cartuchos	M19A1	20 libras	Areia
Galão	20 litros	7240-21-852-5150	45 libras	Água
Saco de areia	14 pol • 5f 26 pol	8105-00-142-9345	50 libras	Areia
Pneu e Roda de Stryker	1	2610-20-000-7697	aprox 350 libras	NA

b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de 4 ou 5 pessoas precisará de uma pedra (45 libras), um galão (45 libras), duas latas de munição calibre .50 (50 libras cada), um saco de areia (50 libras) e uma maca.

c. Registro de Tempo. Um cronômetro e material para escrita são necessários para anotar os tempos de treino de cada equipe e esquadrão.

5. COMANDO E SINAL

a. Cronometrista/Registrador de Pontuações. Apenas um cronometrista é necessário para todos os esquadrões. Este soldado anotará os tempos de todos os grupos ao final do treino. Ele fica na linha de início/área de exercícios para fins de comando e controle. Todos os grupos começam o treino sob seu comando. Assim que um grupo completar todos os exercícios, eles informam o cronometrista, que registra todos os tempos.

b. Instrutor/Treinador/Segurança. Para garantir a execução correta do treino, o uso adequado das formas de exercício e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode ocupar esta posição. Um soldado ferido que não possa participar do PT ou outro membro da companhia também pode desempenhar esta função. Embora não seja preferido, o líder do pelotão ou o sargento do pelotão também podem ocupar esta posição chave, especialmente se o público-alvo do treino forem os esquadrões individuais.

Anexos:

Anexo A Diagrama de Treino

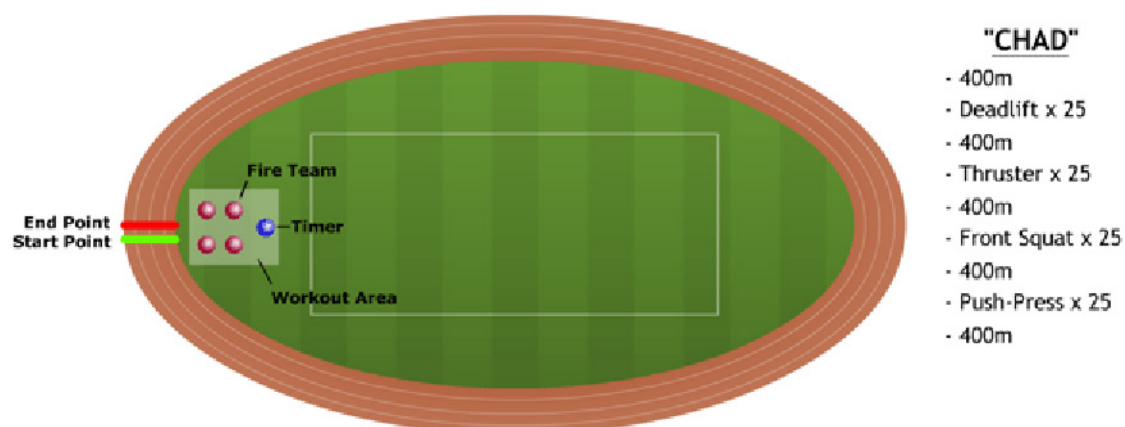
Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

Este treino é dedicado ao LTC. Chad Buehring, Exército dos EUA (SF) que deu sua vida desinteressadamente para libertar os oprimidos. Bons ventos, Chad.

Ordem de Operações CF #1, "CHAD" (continuação...)

Anexo A Diagrama de Treinamento



Anexo B Equipamentos



Anexo B

Equipamento (cont.)





Levantamento terra



Agachamento frontal





Desenvolvimento de ombros



Thruster



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Grinder

CrossFit FRAGO #2, "CARLA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Set 06

OPS 03

FRAGO 02 a OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alterações.
2. MISSÃO

"CARLA": 5 rodadas no menor tempo: Correr 400m / 30 levantamentos terra / 30 abdominais

3. EXECUÇÃO

- a. Conceito de Operações.

- (1) Intenção. Completar cinco rodadas dos exercícios o mais rápido possível de forma segura. Este é um treino "específico de tarefa" para equipes de quatro pessoas. O tempo da equipe termina quando o último membro completa o treino. O objetivo deste treino é promover a coesão e a forma física de combate sob condições de fadiga através do esforço compartilhado, desafios e competição.
- (2) Esquema de manobra. Cada esquadrão será dividido em duas equipes de quatro ou cinco. Cada equipe terá duas latas de munição de .50-cal (50 libras cada) por soldado. Esta é a proporção de equipamento preferida. No entanto, o requisito mínimo seria quatro latas de munição de .50-cal por equipe de quatro pessoas. Todos os times começarão ao mesmo tempo e do mesmo local. Individuais de 5

corra 400m, retornando ao ponto inicial. Ao completar a corrida, faça 30 levantamentos terra com as caixas de munição calibre .50; após os 30 levantamentos, realize 30 abdominais completos. A primeira rodada termina após completar os 30 abdominais. As rodadas 2, 3, 4 e 5 seguem na mesma ordem. Cada exercício deve ser concluído antes de passar para o próximo, ou seja, finalize os 30 levantamentos antes de iniciar os 30 abdominais. No entanto, cada exercício pode ser dividido em séries conforme desejado. Assistência é permitida apenas durante os abdominais. Somente um membro da equipe que também esteja na fase de abdominais do treino pode oferecer ajuda. Assim que o assistente completar seu 30º abdominal e seguir para a corrida, ou ao retornar da corrida e começar os levantamentos terra, ele não poderá oferecer assistência.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o fortalecimento da coesão da unidade e da aptidão de combate através de desafios compartilhados e dificuldades.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios por cada integrante do esquadrão.

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes do esquadrão podem organizar cada equipe como preferirem. É uma decisão de liderança sobre como melhor posicionar cada equipe para cumprir a missão. Se os esquadrões não puderem se agrupar em equipes de quatro, adicione um quinto soldado ao time. Os tempos de conclusão de cada uma das equipes de quatro pessoas do esquadrão são somados para obter o tempo total do esquadrão. O esquadrão com o tempo total combinado mais baixo chega primeiro.
- (2) Ajuste. O treino pode ser realizado com equipamento de treinamento físico ou com equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de aptidão dos seus soldados. O único tipo de equipamento necessário—caixas de munição calibre .50 (ou qualquer outro objeto de 50 libras que possa ser agarrado com uma mão)—é para condições austeras. Se você tem os recursos, pode usar dois halteres de 50 libras ou uma barra e pesos de 105 libras. O peso do equipamento ou o número de repetições pode ser aumentado ou diminuído conforme o nível de habilidade das suas tropas.
- (3) Pontuação. Os tempos de conclusão de cada uma das equipes de quatro pessoas do esquadrão são somados para obter o tempo total do esquadrão. Por exemplo, se a Equipe A do primeiro esquadrão termina em 20:30 e a Equipe B do primeiro esquadrão termina em 20:00, o tempo total para o esquadrão é 40:30. O esquadrão com o tempo total combinado mais baixo chega primeiro.
- (4) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento esteja revisado e em condições de uso antes de realizar o treinamento e de que todos os soldados sejam competentes nos levantamentos terra. A segurança é responsabilidade de cada membro. Todos os participantes devem ser competentes nos exercícios antes de realizar o treinamento.
- (5) Tarefas de Seguimento. O próximo treinamento exigirá uma pedra de 40 ou 50 libras para cada três soldados; no entanto, se isso não for possível, podem ser substituídos por dois halteres de 25 ou 30 libras para cada três soldados.

CF FRAGO #2, “CARLA” (continuação...)

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos do Equipamento

Nomenclatura do Contêiner de Munições	Quantidade/Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Cartucho Cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 libras	Areia

b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de oito contêineres de munição calibre .50.

c. Registro de Tempo. Um cronômetro e material para anotar o tempo de cada equipe.

4. COMANDO E SINAL

a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todos os esquadrões e equipes. Este soldado registrará os tempos de cada equipe. Fica localizado onde os levantamentos e abdominais são realizados (a linha de início/parada para a corrida) para fins de comando e controle. Todas as equipes começam o treinamento ao seu sinal. Quando as equipes terminarem todos os exercícios, informam o cronometrista, que registra todos os tempos. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como backup caso o cronômetro principal falhe.

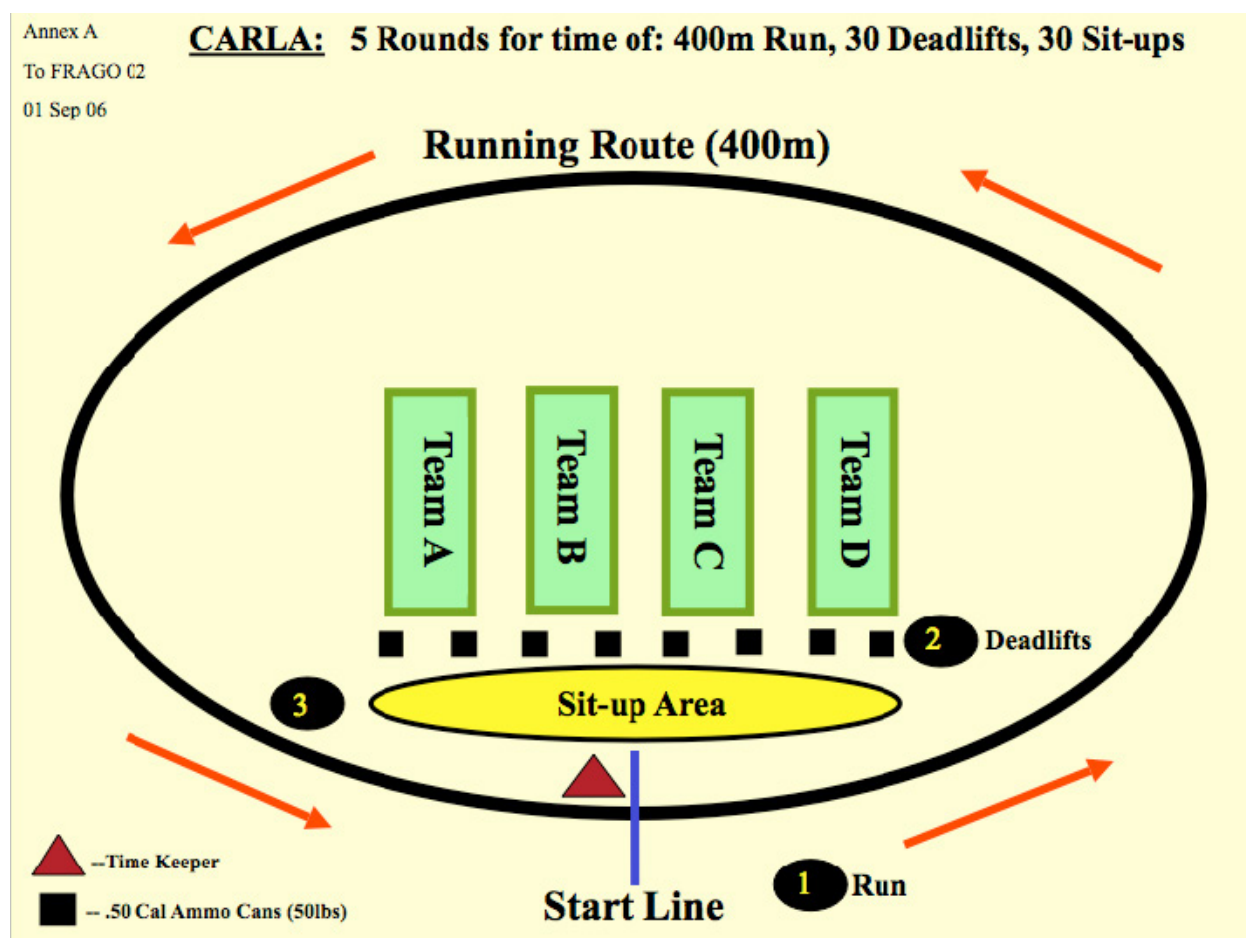
b. Instrutor/Treinador. Para garantir a correta execução do treinamento, uso da forma adequada dos exercícios e segurança, um membro designado do pelotão pode ocupar essa função. Um soldado lesionado que não possa participar do treinamento físico ou outro membro da companhia também pode desempenhar esse papel. Embora não seja preferível, o líder ou o sargento do pelotão também podem assumir essa posição chave, especialmente se o público-alvo do treinamento forem os esquadrões individuais. O comando pode realizar o treinamento antes do treinamento físico do pelotão ou em outro momento do dia. Depois de completá-lo, podem publicar seus tempos para o resto do pelotão.

Anexos:

Anexo A Diagrama do treinamento

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios





the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Desafio

CrossFit FRAGO #3, "VICTORIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Out 06

OPS 04

FRAGO 03 para OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefa: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alterações.

2. MISSÃO

"VICTORIA": 5 séries para tempo: 10 agachamentos com levantamento, 20 flexões, descanso

3. EXECUÇÃO

a. Conceito de Operações.

(1) Intenção. Completar cinco séries dos exercícios o mais rápido possível de maneira segura. Este é um treino em equipe de três pessoas, "específico para a tarefa". O tempo da equipe termina quando o último membro completa o treino. O objetivo é desenvolver coesão e aptidão física em condições de fadiga através de dificuldades compartilhadas, desafios e competição.

(2) Esquema de Movimento. O pelotão será dividido em tantas equipes de três quanto possível. Cada equipe precisará de um saco de pedra ou areia de 50, 55 ou 60 libras. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada membro da equipe terá um exercício específico para realizar. Um soldado estará fazendo agachamentos com levantamento ou flexões, ou descansando. Uma vez que todos os três membros da equipe tenham completado suas de 5

CF FRAGO #3, “VICTORIA” (continuação...)

após completar as repetições exigidas do exercício, a equipe irá rotacionar junta: o soldado que estava fazendo agachamentos com levantamento irá para flexões; aquele que estava fazendo flexões irá para a estação de descanso; e o que estava descansando irá para agachamentos com levantamento (Ann A). Esta rotação continuará até que cada soldado tenha completado cinco rodadas de cada exercício, totalizando individualmente 50 agachamentos com levantamento e 100 flexões. A primeira rodada terminará quando cada soldado retornar à estação onde começou. As rodadas 2, 3, 4 e 5 são executadas na mesma ordem. Cada exercício deve ser concluído antes que a equipe possa rotacionar — ou seja, assim que o Soldado “A” terminar seus agachamentos, ele não poderá começar a fazer flexões até que o Soldado “B” tenha terminado e a equipe esteja pronta para rotacionar junta. Não é permitido auxílio em nenhum momento.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento de coesão de unidade e aptidão para combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios por cada indivíduo do pelotão.

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de pelotão podem organizar cada equipe da forma que acharem melhor. É uma decisão de liderança sobre como melhor implantar cada equipe para cumprir a missão.
- (2) Escalonamento. O treino pode ser realizado com uniforme de treinamento físico ou com equipamento completo de batalha, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de condicionamento físico de seus soldados. O equipamento listado—sacos de areia ou pedras—é para condições austeras. Se tiver recursos, pode usar dois halteres de 30 ou 35 libras ou uma barra olímpica de 65 libras com pesos. O peso do equipamento ou o número de repetições pode ser ajustado com base no nível de habilidade das suas tropas.
- (3) Pontuação. O tempo de conclusão para cada equipe de três pessoas é registrado. Se possível, os tempos combinados das equipes de três pessoas de cada esquadrão podem ser somados para obter o tempo total do esquadrão. A equipe ou esquadrão que tiver o menor tempo total fica em primeiro lugar. Por exemplo, se a Equipe A do primeiro esquadrão termina em 09:18 e a Equipe B do primeiro esquadrão termina em 12:00, o tempo total para o esquadrão é 21:18.
- (4) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento seja verificado e esteja em condições de uso antes de realizar o treino e que todos os soldados sejam proficientes em agachamentos com levantamento. A segurança é responsabilidade de cada membro. Todos os participantes devem ser competentes nos exercícios antes de realizar o treino.
- (5) Tarefas de Seguimento. O próximo treino exigirá uma corda de pular, uma lata de munição de 25mm, anéis, uma pedra de 40 libras e duas latas de munição de .50 cal por equipe de cinco pessoas; no entanto, se isso não for possível, substitua por dois halteres de 35 libras para a lata de munição de 25mm, dois halteres de 20 libras para a pedra de 40 libras e dois halteres de 50 libras para as latas de munição de .50 cal por equipe de cinco pessoas.

CF FRAGO #3, “VICTORIA” (continuação...)

3. SUORTE DE SERVIÇO

a. Pesos de Equipamento

Item	Peso	Conteúdo
Saco de areia (ou pedra)	50, 55 ou 60 lbs	Areia

b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de três pessoas precisará de um saco de areia ou uma pedra.

c. Registro de Tempo. Um cronômetro e material para anotar o tempo de cada equipe.

4. COMANDO E SINALIZAÇÃO

a. Cronometrista/Anotador de Pontuação. Apenas um responsável pelo tempo é necessário para todos os grupos e equipes. Essa pessoa anotar os tempos de conclusão de cada equipe. Ele se posiciona em um local central para fins de comando e controle. Todas as equipes de três pessoas iniciam o treino sob seu comando. Quando uma equipe completa todos os exercícios, informa o cronometrista, que registra todos os tempos. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe mantenha um cronômetro como backup, caso o cronômetro principal falhe.

b. Instrutor/Treinador. Para garantir a correta execução do treino, uso da forma correta de exercício e segurança, um membro designado do pelotão pode ocupar essa função. Um soldado ferido que não possa participar do treinamento físico pode desempenhar essa função. Embora não seja preferível, o líder ou sargento do pelotão também podem ocupar essa posição-chave, especialmente se o público-alvo do treinamento forem as equipes individuais. A equipe de comando pode realizar o treino antes do treinamento físico do pelotão ou em outro momento ao longo do dia. Após a conclusão, eles podem postar seus tempos em comparação com o resto do pelotão.

Anexos:

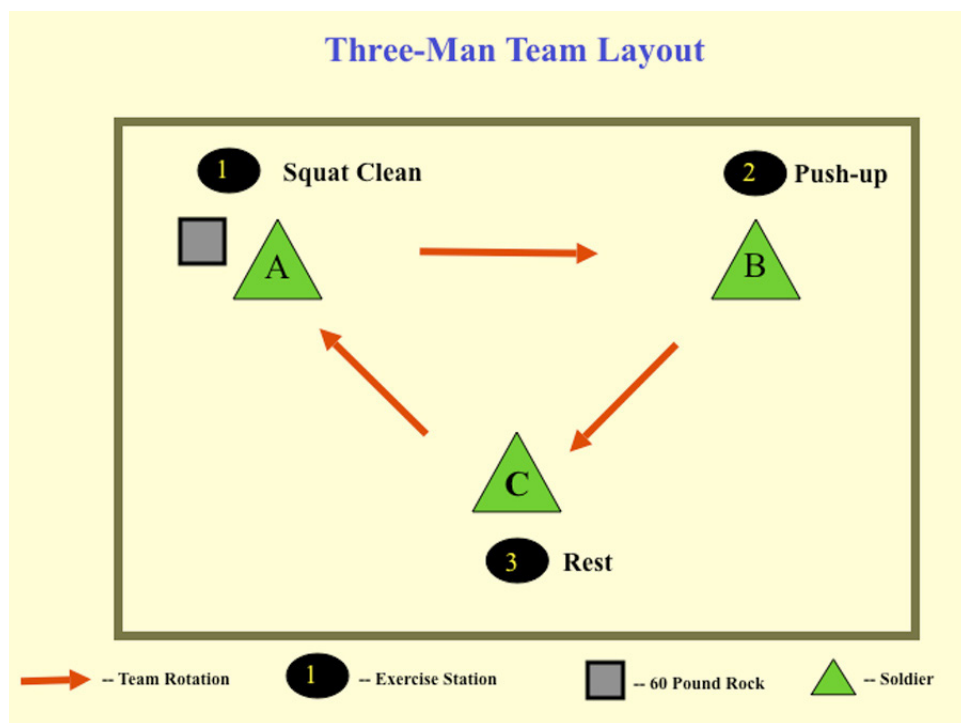
Anexo A Diagrama do treino (AOO)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continuação...)

Anexo A Diagrama do Treino



Anexo B Equipamento



de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continuação...)

Anexo C Exercícios



the CrossFit[®]

JOURNAL ARTICLES

O Triturador

CrossFit FRAGO #4, "YBF"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Nov 06

OPS 05

FRAGO 04 para OPORD 01 — OP TRITURADOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alterações.

2. MISSÃO

"YBF": 3 séries cronometradas: 21, 15 e 9 repetições de duplos pulos, thrusts, dips em argolas, agachamentos limpos e levantamentos terra

3. EXECUÇÃO

(1) Conceito de Operações.

(2) Intenção. Concluir três séries dos exercícios o mais rápido possível de forma segura. Este é um treino em equipe de cinco pessoas, focado em tarefas específicas. O tempo da equipe termina quando o último membro concluir o treino. O objetivo deste treino é desenvolver coesão e preparo físico sob condições de fadiga através de esforços compartilhados, desafios e competição.

(3) Esquema de manobra. O pelotão será dividido em quantas equipes de cinco forem possíveis. Cada equipe precisará de uma corda de pular, um saco de areia, argolas, uma pedra de 45 libras e duas latas de munição calibre .50. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada membro da equipe tem um exercício específico para realizar. Cada

1 de 4

CF FRAGO #4, “YBF” (continuação...)

o soldado estará fazendo double-unders, thrusters, dips em argolas, squat cleans ou deadlifts. Assim que cada soldado terminar suas repetições necessárias do exercício, a equipe irá rotacionar junta (Ann A). Esta rotação continuará até que cada soldado tenha completado três rodadas de cada exercício. A primeira rodada terminará quando cada soldado retornar à estação onde começou. As rodadas 2 e 3 são executadas na mesma ordem. Não é permitido assistência em nenhum momento.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento da coesão da unidade e aptidão para combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todas as três rodadas por cada indivíduo da equipe.

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de pelotão podem organizar cada equipe como desejarem. É uma decisão de liderança sobre a melhor forma de implantar cada equipe para cumprir a missão.
- (2) Escalonamento. O treino pode ser realizado com roupas de PT ou equipamento de batalha completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de aptidão dos seus soldados. Os cinco equipamentos necessários—corda de pular, saco de areia, argolas, pedra e latas de munição—são para condições austeras. Se você tiver recursos, pode usar uma barra olímpica ou halteres, de peso equivalente, para os thrusters, squat cleans e deadlifts. O peso do equipamento ou o número de repetições pode ser ajustado com base no nível de habilidade de suas tropas.
- (3) Pontuação. Os tempos de conclusão para cada equipe de cinco pessoas são registrados. A equipe ou esquadrão que tiver o tempo mais rápido fica em primeiro lugar.
- (4) Segurança. Certifique-se de que todos os equipamentos sejam verificados e estejam em condições de uso antes de realizar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios necessários. A segurança é responsabilidade de cada membro.
- (5) Tarefas Seguintes. O próximo treino exigirá uma rota de corrida de 1,5 km, uma corda de escalada, um conjunto de argolas (austeras ou regulares) e duas barras de pull-up, no mínimo, por equipe de oito homens.

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos dos Equipamentos

Item	Qtde/Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Saco de areia (ou pedra)	14in-26in	8105-00-142-93	50 lbs	Areia
Cart. Cal .50	100 Rds	50 lbs	50 lbs	Areia
Correia de Nylon, tecelagem, tecelagem tubular simples, tubua	NA	8305-21-111-5411	NA	NA

CF FRAGO #4, "YBF" (continuação...)

- c. Registro de Tempo. Um cronômetro e material para anotar o tempo de cada equipe.
4. COMANDO E SINAL
- a. Cronometrista/Anotador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de cinco membros começam o treino ao mesmo tempo. Quando as equipes completam todos os exercícios, elas informam o cronometrista, que registra todos os tempos. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como backup caso o cronômetro principal falhe.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a realização adequada do treino, o uso da forma correta dos exercícios e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode ocupar esta posição.

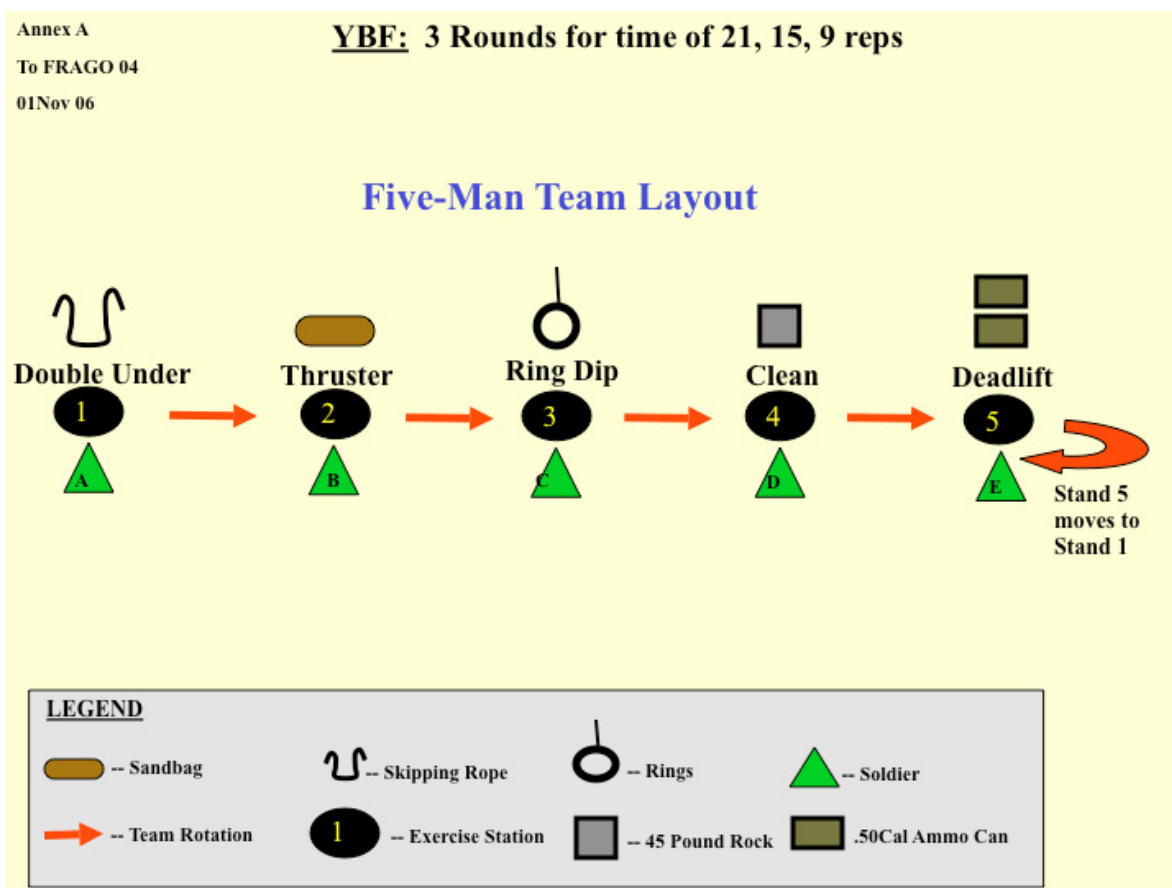
Anexos:

Anexo A Diagrama do treino (AOO)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

Anexo A Diagrama do Treino



3 de 4

CF FRAGO #4, "YBF" (continuação...)

Anexo B Equipamento



Anexo C Exercícios



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #5, "PATRICIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Dez 06

OPS 06

FRAGO 05 para OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização da Tarefa: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem mudanças.
2. MISSÃO

"PATRICIA": Total por equipe de 8 pessoas— corrida de 1,5 km (por soldado), 200 burpees com barra, 400 dips em argolas, 40 subidas de corda e 1 min de L-sit (por soldado).

3. EXECUÇÃO

- a. Conceito de Operações.

- (1) Intenção. Completar todos os exercícios o mais rápido possível de forma segura. Este é um treino "específico para a tarefa" de uma equipe de oito pessoas. O tempo da equipe termina quando o último membro completa o treino. O objetivo deste treino é desenvolver coesão e preparo físico sob condições de fadiga através de desafios compartilhados e competição.
- (2) Esquema de Movimentação. O pelotão será dividido em tantas equipes de oito quanto possível. Cada equipe precisará de barras para pull-up, uma corda de escalada de 15 pés, argolas (simples ou regulares) e barras paralelas. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada equipe deve completar o número total de repetições por exercício. Os únicos exercícios que cada soldado na equipe deve completar individualmente são a corrida de 1,5 km de 6

e o L-sit de um minuto. Os outros exercícios podem ser divididos entre o grupo como desejarem. Não há uma ordem que os exercícios devem ser completados e não é necessário que sejam feitos todos juntos, como um grupo formado. Por exemplo, cada soldado no grupo pode fazer 25 burpee pull-ups para obter 200 repetições, ou um soldado pode fazer todas as 200. Dois soldados podem fazer 20 subidas de corda cada um, ou cada membro do grupo pode fazer 5 subidas. O requisito é que o grupo complete o número total de repetições designado por exercício. O L-sit de um minuto é um tempo cumulativo. Cada soldado pode fazer quantos L-sits precisar para completar seu minuto total. Por exemplo, cada soldado pode fazer duas séries de 30 segundos ou seis séries de 10 segundos, da maneira que preferir. Os L-sits podem ser realizados em barras paralelas, argolas ou como um L-hang na barra de pull-up. Não é permitido auxílio em nenhum momento.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todos e o desenvolvimento da coesão da unidade e da aptidão para combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de equipe podem organizar seus soldados como desejarem. É uma decisão de liderança sobre como melhor empregar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Escalonamento. O treino pode ser realizado com equipamento de PT ou equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de condicionamento físico dos seus soldados. As argolas e barras paralelas austeras descritas neste documento são para condições austeras. Argolas e barras paralelas convencionais podem ser usadas se disponíveis. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade das suas tropas.
- (3) Pontuação. O tempo de término para cada equipe é registrado. A equipe com o tempo mais rápido fica em primeiro lugar.
- (4) Burpee Pull-Up. O soldado começa o exercício em pé sob a barra de pull-up, executa um burpee e termina saltando para a barra e completando um pull-up saltado. Uma repetição do exercício é completa quando o soldado desce da barra de pull-up e está pronto para começar o próximo burpee (Anexo C).
- (5) Salto de Argola. As argolas devem ser ajustadas entre a altura do peito e dos ombros. O soldado salta do chão para uma posição de suporte acima das argolas, com os cotovelos retos. Uma repetição é concluída quando o soldado está de volta ao chão a partir da posição de suporte (Anexo C).
- (6) Subida de Corda. Os soldados podem usar qualquer método que desejarem para subir a corda.
- (7) L-sit. O L-sit pode ser executado nas argolas, barras paralelas ou barras de pull-up. Para fins de escalonamento, um tuck sit pode ser substituído pelo L-sit para soldados que não podem fazer um L-sit (Anexo C).

CF FRAGO #5, “PATRICIA” (continuação...)

- (8) Segurança. Garanta que todo o equipamento seja verificado e esteja em condições de uso antes de iniciar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios necessários. Para evitar queimaduras de corda, recomenda-se que todos os soldados usem botas e calças BDU, no mínimo. A segurança é responsabilidade de todos os membros.
- (9) Tarefas Seguinte. O próximo treino exigirá uma rota de corrida de 150 metros, duas latas de munição de 25 mm e duas barras de puxar por equipe de quatro pessoas.

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Equipamentos e Pesos

Nomenclatura	Quantidade/Tamanho	Tipo/NSN	Peso	Conteúdo
Fita de nylon, trama simples, tubular (para argolas austeras)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetão, Pino de Montanha (para argolas austeras)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Gancho de garra e fecho de rosca
Tubo de PVC, 10 polegadas (para argolas austeras)	8 polegadas x 2 por argola	Padrão	NA	NA

- b. Requisitos de Equipamento. Cada esquadrão de oito pessoas precisará, no mínimo: uma barra de puxar, um conjunto de argolas, uma corda de escalada e um conjunto de barras paralelas (argolas ou uma barra de puxar podem ser substituídas por barras paralelas para os L-sits). O equipamento preferido é duas barras de puxar, dois conjuntos de argolas, uma corda de escalada e um conjunto de barras paralelas por esquadrão.
- c. Registro de Tempo e Repetição. Um cronômetro para registrar o tempo de cada equipe e um método para registrar as repetições concluídas nas estações de mergulho, barra de puxar e escalada de corda.

4. COMANDO E SINAL

- a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todos os esquadrões. Todas as equipes de oito pessoas começam o treino ao mesmo tempo. Quando um esquadrão completa todos os exercícios, eles informam o cronometrista, que registra todos os tempos. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como uma reserva caso o cronômetro principal falhe.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a correta condução do treino, o uso da forma correta dos exercícios e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode ocupar essa função.

Anexos:

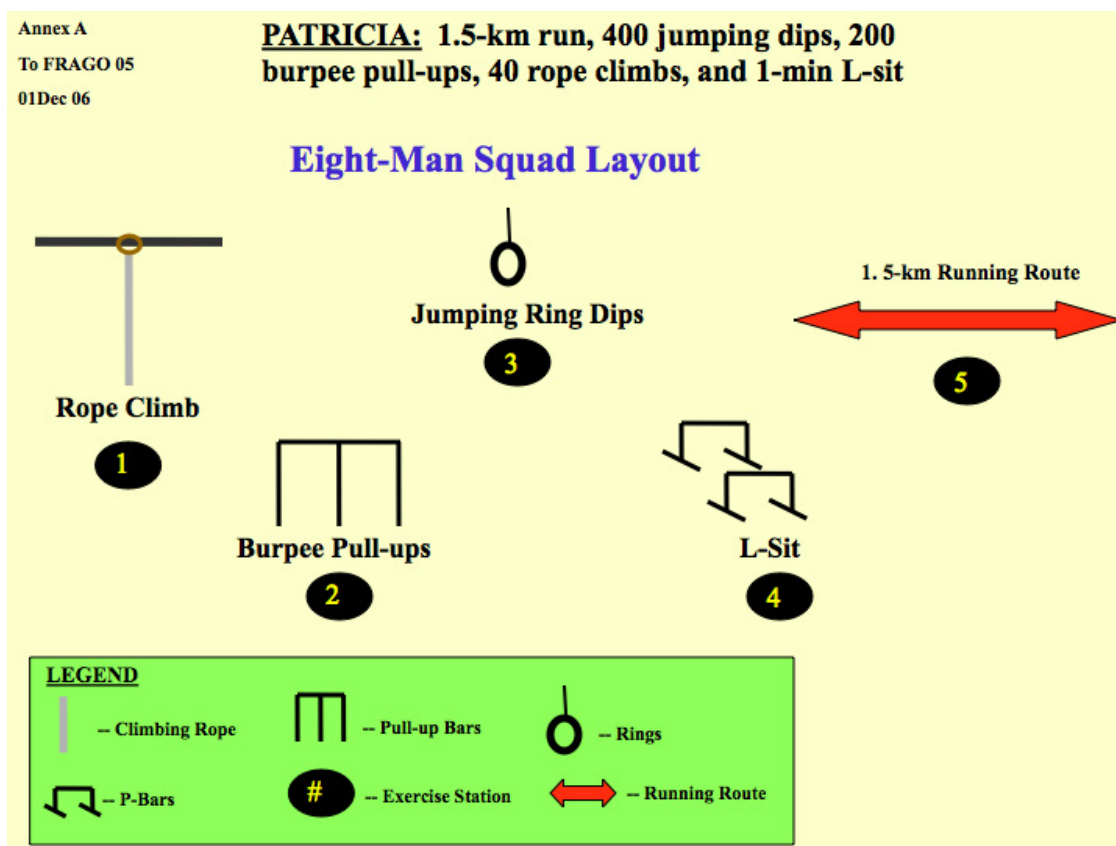
Anexo A Diagrama de treino (AOO)

Anexo B Equipamento

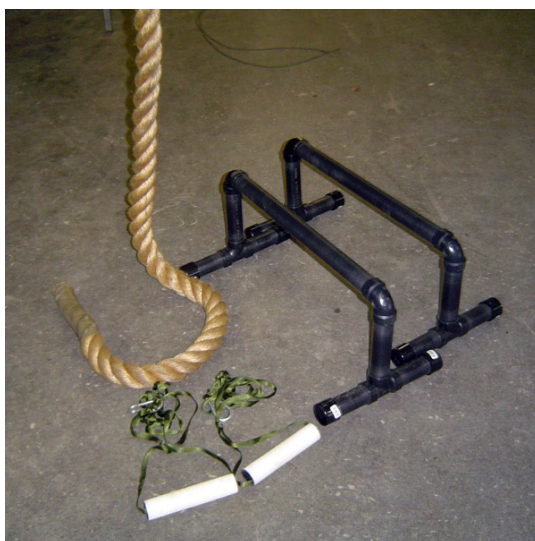
Anexo C Exercícios

CF FRAGO #5, "PATRICIA" (continuação...)

Anexo A Diagrama de Treino



Anexo B Equipamento



de 6

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

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

CF FRAGO #5, "PATRICIA" (continuação...)

Anexo C Exercícios



Acima: O Salto com Mergulho

À Esquerda e Abaixo: Variações do L-Sit

À Direita: Subida em Corda



de 6

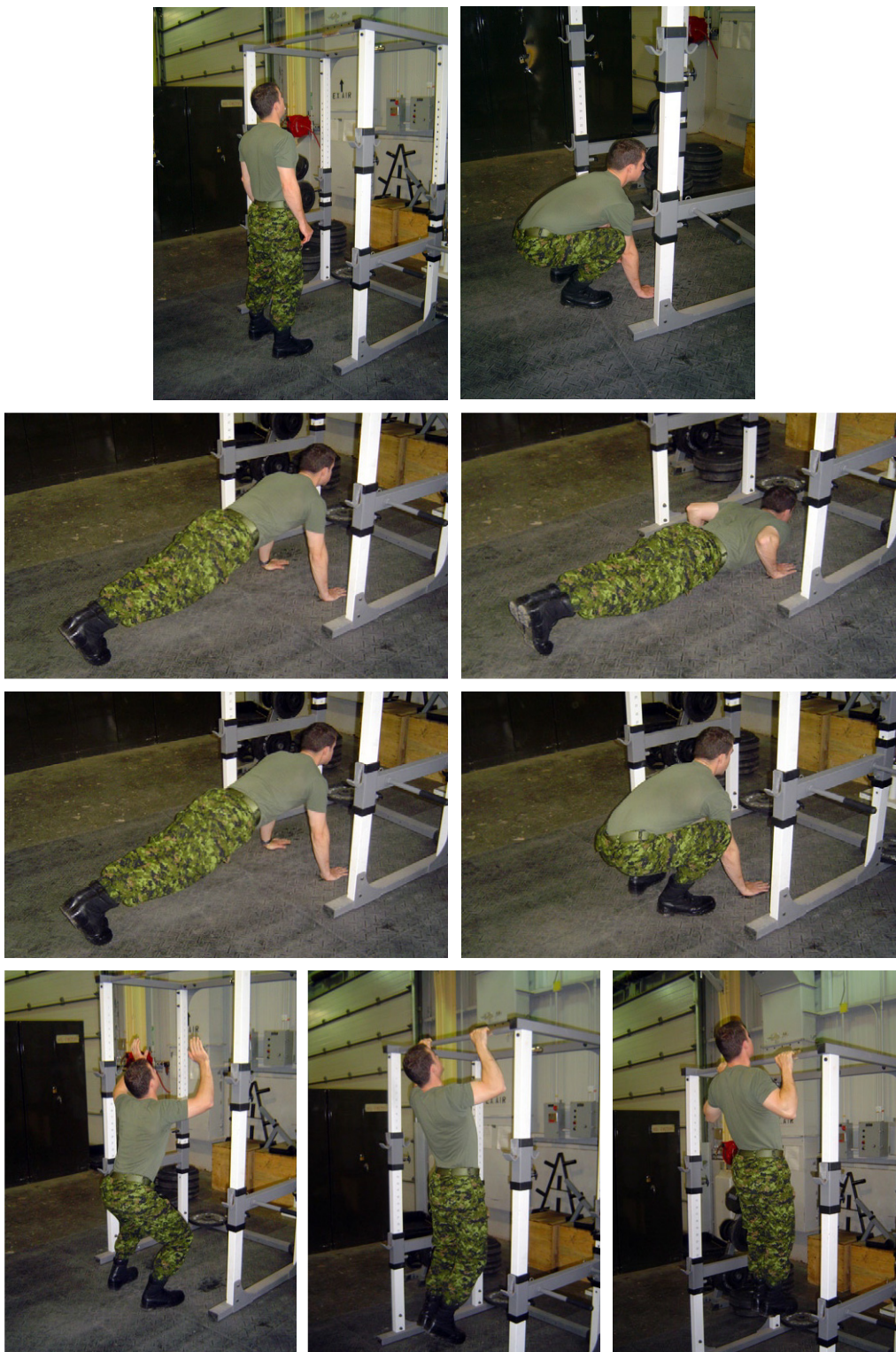
® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

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

CF FRAGO #5, "PATRICIA" (continuação...)

Anexo C Exercícios



6 de 6

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

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

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Fitness Baseado em Evidências

Discussão do Dia de Descanso

Greg Glassman, et al.

O CrossFit.com segue uma rotação de três dias de treino/um dia de descanso: execute o Treino do Dia (WOD) postado por três dias; debata e discuta no quarto ("Dia de Descanso"). O tema de discussão para o Dia de Descanso em 10 de dezembro de 2006 foi uma acusação feita por Mike Boyle ("Body By Boyle") em uma Conferência da Associação de Medicina de Operações Especiais de que o uso do "levantamento olímpico de alta repetição" pelo CrossFit o torna "perigoso".

A discussão subsequente entre Greg Glassman ("Coach"), "René", "BOA" e Michael Boyle, resumida abaixo, aborda o cerne do debate sobre segurança, eficácia e eficiência em programação de fitness e a necessidade de uma base objetiva para avaliar reivindicações concorrentes de fitness.

Postagem de "René"

Após ler vários artigos de Mike Boyle, fica claro que sua prioridade número um é não deixar que os atletas que treina se machuquem durante o treinamento. "Levantamento olímpico de alta repetição" é uma maneira de dizer "fazer levantamentos olímpicos com má forma enquanto cansado", pois a forma tende a se deteriorar quando a fadiga se instala ou se acumula durante séries de alta repetição. Você pode ver exemplos disso na deterioração em vários vídeos como Grace, Nasty Girls, Elizabeth que foram postados no CrossFit. (Não quero tirar o mérito dos atletas nesses vídeos, não me entenda mal.) Durante o trabalho árduo de "tempo", a forma pode ser comprometida. Pode-se supor que a lesão é mais provável com má forma do que com boa, o que é razoável até certo ponto para os levantamentos olímpicos. (A questão é: até que ponto?)

Qual é o objetivo de fazer levantamentos olímpicos com alta repetição? As fraquezas que se tentam abordar com as altas repetições precisam necessariamente ser abordadas usando levantamentos olímpicos? Poderia ser usado um movimento "mais seguro" em vez disso (o que pressupõe que se aceitou que os levantamentos olímpicos são "menos seguros" do que alguns outros levantamentos; eu

presumo que Boyle decidiu que isso é verdade)? Ou os componentes poderiam ser treinados separadamente (força-resistência vs. metcon, talvez)?

Se sim, e se seu objetivo é evitar maiores chances de lesão, e se você acredita que os levantamentos olímpicos com má forma são mais propensos a causar lesão (talvez porque é tão fácil ter má forma nesses levantamentos), então, sim, provavelmente você pensaria que os levantamentos olímpicos de alta repetição são melhores de serem evitados.

Use levantamentos olímpicos para treinar explosividade, flexibilidade e força, e use outra coisa para desafiar o praticante durante séries de alta repetição, onde a forma adequada é menos necessária para um levantamento seguro ou onde a forma adequada é mais fácil de manter enquanto cansado ou sob forte pressão de metcon.

É verdade que QUALQUER exercício realizado para alta repetição levará à deterioração da forma? Talvez, mas a ideia seria que os levantamentos olímpicos, que são bastante complexos, são mais propensos a se deteriorar antes dos levantamentos "mais fáceis".

de 5

Continuação do post de “René”

Como exemplo de seu ponto de vista, ele não faz mais seus alunos realizarem agachamentos com barra nas costas. Ele os substituiu por agachamentos frontais, pois é possível obter benefícios semelhantes sem a carga extra nas costas e sem o risco maior de comprometer a posição das costas. (No agachamento frontal, você perde o peso para frente se suas costas se inclinarem muito para frente ou dobrarem, enquanto no agachamento com barra nas costas o peso continua dobrando você ainda mais. Portanto, o agachamento frontal é “mais seguro”.) Ele também recomendou substituir o levantamento terra convencional por versões de uma perna só, que proporcionam um impacto semelhante em cada perna enquanto as costas suportam apenas metade do peso. (Você pode ler um artigo dele afirmando isso no t-nation.)

Imagino que ele saiba que há compromissos ao treinar dessa forma, mas acredita que menos lesões ou possibilidades de lesões valem a pena.

Então, se o treinador prescreve levantamentos olímpicos com repetições altas, ele claramente

Postagem de Greg Glassman

Se a segurança é sua única ou até mesmo sua principal preocupação, o potencial de aptidão de seus atletas será fortemente limitado. Onde a aptidão é sua única preocupação, a segurança deve ter prioridade razoável. Segurança, eficácia e eficiência são claramente, matematicamente, interdependentes. Seria tolice pensar de outra forma.

Levantamentos olímpicos “Altamente técnicos”? Bobagem. Apenas se comparados ao resto do treinamento com pesos. Existem milhares de movimentos de ginástica muito mais técnicos do que o arremesso e o arranco. Em qualquer caso, o CrossFit, com levantamento de peso de alta repetição, tem se mostrado dramaticamente mais seguro em ambientes clínicos e institucionais do que a corrida tradicional, abdominais, barras, polichinelos, flexões, lavar, enxaguar, repetir, PT. Isso não se deve à natureza “altamente técnica” de polichinelos e corridas.

Não praticar movimentos complexos fatigado? Mais bobagem. Apenas praticando-os fatigado avançaremos ao ponto em que a fadiga afeta adversamente a forma. Aprender a correr em alta velocidade aumenta a probabilidade de acidentes. Não é o acidente que melhora a habilidade do motorista, no entanto, aumentar transitoriamente a probabilidade de acidentes é uma parte essencial de diminuir a probabilidade de acidentes em qualquer velocidade.

Nem todas as falhas de forma são perigosas. A maioria claramente não é. A maioria aumenta os custos metabólicos de um exercício

acredita que algumas/dessas suposições são pura bobagem. Ou então, os benefícios obtidos superam em muito as chances de lesão. Sei que o ditado do CrossFit é que “a forma vem primeiro”, mas é claro que na busca pela intensidade, a forma se deteriora e é “permitido” que isso aconteça. Por exemplo, os atletas nesses vídeos não são instruídos a parar durante os treinos pelos treinadores do CrossFit. Quanto é demais? Será que os atletas se conhecem o suficiente para saber quando parar ou quando o peso é muito e pode causar lesão?

Para praticantes como eu, fazendo isso sozinho em casa, tenho que abordar essas coisas com cautela e tentar entender sem a experiência ou o conhecimento que gostaria de ter.

Comentário #27

Publicado por: René em 9 de dezembro de 2006 21:18

ou treino, ou seja, reduz a eficiência, e não só são aceitáveis como benéficas para o condicionamento. Mas o que é certo é que apenas trabalhando até a exaustão, onde as falhas de forma são inevitáveis, empurraremos os limites da produção de energia onde a forma falha. Empurramos até o ponto de exaustão e quebra de forma para 1) aumentar/melhorar a segurança de esforços máximos de alta produção e 2) maximizar a capacidade de trabalho. Quão simples é isso?

Mostre-me um programa onde a forma é controlada a ponto de nunca falhar e eu lhe mostrarei um atleta que a) desmora em níveis de produção onde os CrossFitters estão intocados e movendo-se com graça, e b) não pode igualar a capacidade de trabalho dos CrossFitters.

O estado ideal para aprender novas atividades é certamente quando o atleta está descansado. Isso não deve ser confundido com avançar a linha do horizonte onde a forma é mantida sob pressão.

O Sr. Boyle foi capaz de quantificar suas preocupações sobre os perigos do levantamento de peso de alta repetição - qualquer coisa próxima de doze repetições. Como me foi relatado, isso não foi qualificado pela carga, mas pela repetição.

Se pegar seu 1RM no C&J e tentar 20 repetições é um exemplo de levantamento de peso de alta repetição perigoso, então é perigoso como tentar pular e tocar

Postagem de Greg Glassman continua

o sol, e não conheço ninguém que seja tolo o suficiente para tentar ou sequer pensar que isso seja possível. Chamar 100 clean and jerks com uma bola medicinal de nove quilos cronometrados de perigoso faz ainda menos sentido, e esse esforço se enquadra na declaração do Sr. Boyle. Isso também é consistente com a programação do CrossFit. (Hmmm?)

Na Conferência SOCOM, o Sr. Twight (Sim, Mark) apareceu com o braço em tipoia devido a uma recente cirurgia de reparo de uma lesão de escalada. Com muita zombaria e risos, sua condição foi atribuída ao levantamento de peso de altas repetições. Essa provocação barata é o cerne da lógica do Sr. Boyle e revela o que realmente motivou suas queixas e as de outros apresentadores sobre o CrossFit - estamos superando-os no mercado de ideias.

Infelizmente, isso não tem nada a ver com segurança, eficácia e eficiência e tudo a ver com ficar em um distante segundo lugar, ou mais provavelmente ainda mais longe, na busca por melhorar o desempenho humano. O problema do Sr. Boyle com o CrossFit é que seu programa ficou

para trás. Pense em tigelas de arroz viradas, não em levantamentos perigosos.

Onde o CrossFit foi analisado, lesões foram registradas, a análise teve que levar os nomes dos investigadores, e os resultados foram tornados públicos, o CrossFit mostrou ser mais seguro do que o PT tradicional.

A reunião de apresentadores na conferência SOCOM é como uma conferência de varejo onde Penny's, Sears e K-Mart estão apresentando sobre o WalMart. Claro que eles acham perigoso.

Vamos ouvir todo tipo de barulho imaginável do Sr. Boyle, mas aqui está o que você nunca verá: Ele postando a capacidade de trabalho de seus atletas em amplos domínios de tempo e modalidade como fazemos aqui três dias de quatro. Isso seria verdadeiramente perigoso.

Comentário #41

Postado por: Coach em 10 de dezembro de 2006 01:54 AM

Postagem de "BOA"

No espírito de uma discussão equilibrada, acho que um convite ao Mike Boyle para participar desta discussão seria apropriado.

As discussões nos dias de descanso costumam ser interessantes e a qualidade das informações apresentadas neste site é sempre bastante alta, mas raramente as questões são apresentadas de maneira equilibrada.

Coach, adoro este site e faço o WOD fielmente, mas sua exigência de evidências/dados de seus críticos está colocando-os em um padrão mais alto do que você estabelece para si mesmo. Embora suas ideias sejam extrapolações bem concebidas e

postulados derivados de dados de qualidade média a alta, chamá-los de baseados em evidências é um pouco exagerado. Você fez um trabalho admirável ao projetar e disseminar uma abordagem única para o treinamento físico. O próximo passo para a verdadeira inovação é facilitar e participar de um exame sistemático da eficácia de sua abordagem e a apresentação desse exame de uma forma que possa ser validada independentemente.

Comentário #137

Postado por BOA em 11 de dezembro de 2006 06:16 AM

Postagem de Greg Glassman

BOA #137, você perdeu algo crítico. Ironicamente, atendemos e continuamos a atender diariamente sua exigência declarada de facilitar e participar de um exame sistemático da eficácia de nossa abordagem e apresentar esse exame de uma forma que possa ser validada independentemente, e a ironia é reforçada pelo fato incrível de que você participou em primeira mão e pessoalmente desse exame. Você pode ter perdido a floresta pelas árvores. (O que nos atormenta e a você, acredito, é que o CrossFit está sozinho no jogo.)

O apelo por aptidão baseada em evidências não é um apelo por programas de exercícios baseados como são a matemática, física e química (a biologia em muito menor grau) em primeiros princípios e depois construídos para cima. Por quê? Não é possível. Ainda não.

Não estamos pedindo por "literatura revisada por pares" apoiando nosso ou qualquer outro programa porque a ciência do exercício publicada é quase totalmente irrelevante para a prescrição de exercícios bem-sucedidos. Isso pode algum dia

Postagem de Greg Glassman continua

mudança. Estou esperançoso.

Nossos métodos são empíricos e totalmente transparentes; são publicados aqui diariamente há anos como treinos, apresentações de slides, fotos, vídeos e ensaios.

Nossa recomendação tem sido repetida constantemente, mesmo com o risco de ser irritante: “movimento funcional constantemente variado executado em alta intensidade.”

A forma de condicionamento físico que buscamos, que guia, motiva e define nossa intenção, foi respondida em um documento gratuito intitulado “O que é Condicionamento Físico?” que dezenas de milhares de pessoas baixaram e presumivelmente leram.

Resumimos esse documento de onze páginas em um conceito simples e mensurável de “aumentar a capacidade de trabalho em amplos domínios de tempo e modalidade.”

Na prática, o CrossFit se parece com esporte – “O Esporte do Condicionamento Físico” – revelando até mesmo os métodos motivacionais que empregamos.

Os métodos e resultados do nosso programa foram replicados ao redor do mundo e por milhares de pessoas. A questão não é termos fãs, mas sim que o programa é compreensível e passível de duplicação.

E quando falo de evidências, é disso que estou falando: Quando um atleta como Greg Amundson registra um tempo de Fran de 2:48 com um peso corporal de 205, podemos, com cálculos simples, universalmente conhecidos e aceitos pela ciência, calcular que ele realizou 54.225 ft-lbs de trabalho em 168 segundos e que isso equivale a pouco menos de 2/3 de um cavalo-vapor por quase 3 minutos.

Podemos extrair dados assim para qualquer atleta que registre tempos aqui nos “comentários”. Podemos observar que as maiores capacidades de trabalho registradas nestas páginas foram treinadas, ou seja, desenvolvidas a partir do WOD e que até hoje nenhum não-CrossFitter chegou perto desses resultados por outros métodos. Também podemos observar facilmente que alta capacidade de trabalho em apenas alguns treinos correlaciona-se fortemente com capacidade em quase todos os treinos.

Mas, aqui está o que me oferecem ao procurar dados para examinar a eficácia de um concorrente comercial que faz afirmações depreciativas sobre nosso programa: “Treinamos centenas de atletas da NHL, NBA, NFL, MLB, MLS, WBA, MLL, NCAA e milhares de atletas de Ensino Médio” - credenciais, a propósito, que também possuímos, e provavelmente em maior número. Atrás de um link intitulado “sistema comprovado” não encontro nem prova nem sistema. Comparar CrossFit com este sistema tornou-se impossível. Da mesma forma que a acusação de sermos perigosos foi feita de modo a ser sem sentido, mas eficaz. É marketing.

Até que os dados de desempenho humano estejam disponíveis, a comparação do CrossFit com outros programas é um debate que não vale a pena ter e uma colossal distração para a busca de avançar a arte e ciência de melhorar o desempenho humano.

Quero ver os programas de condicionamento físico se afastarem de testemunhos inúteis, constantes disputas e intermináveis exageros de marketing e avancarem para a oferta de evidências mensuráveis, observáveis e repetíveis de eficácia, eficiência e segurança.

Outras abordagens—que modificam ou evitam totalmente nosso conceito de “funcionalidade, intensidade e variação”— poderiam adotar padrões de condicionamento físico que se afastam radicalmente do nosso escolhido “aumentar a capacidade de trabalho em amplos domínios de tempo e modalidade” e ainda assim poderíamos fazer comparações viáveis, interessantes e significativas, mas os padrões definidores precisam ser testáveis por CrossFitters e atletas de CrossFit e os atletas de outros programas teriam que estar dispostos a ser testados pelas medidas que valorizamos. Parte disso já aconteceu. (É assim que nos aliamos ao Coach Mike Burgener, por sinal.)

Este é o condicionamento físico baseado em evidências.

Comentário #151

Postado por: Coach em 12 de dezembro de 2006 às 08:10 AM

Postagem de Michael Boyle

Algumas pessoas me pediram para falar, então eu vou. Para abordar alguns pontos

1- Me surpreende como as pessoas podem tornar a ideologia pessoal. Não acho que tenho um grande ego e não me considero um capitalista. Paguei do meu próprio bolso para ir à Conferência SOMA, participar de um painel e dar minha opinião. Fiz isso e esperava ser questionado sobre o "CrossFit". Dei minha opinião. Não gosto de levantamento olímpico com muitas repetições e particularmente não gosto disso para aqueles que não são bons nisso. Existem maneiras melhores de trabalhar duro e desenvolver resistência muscular.

2- Sentei ao lado de Mark Twight. Tive uma boa conversa com ele e trocamos e-mails. Não acredito que quaisquer comentários foram direcionados a Mark. Espero que, se ele ler este fórum, possa responder por si mesmo.

3- Meus atletas usam regularmente levantamentos olímpicos. Fazemos hang clean, snatch e snatch com halteres. Escrevi artigos sobre como ensinar levantamentos olímpicos e produzi um vídeo sobre o mesmo. Raramente fazemos mais de 5 repetições. Uso levantamentos olímpicos para potência e outros métodos para resistência.

4 - Eu treino crianças, adultos e também atletas profissionais.

Não tenho interesse em ganhar dinheiro com o exército e não tenho problemas com o pessoal do CrossFit.

Dito isso, mantenho meus comentários originais.

Obrigado

Michael

Comentário #152

Postado por: Michael Boyle em 12 de dezembro de 2006 às 08:50 AM



Quero ver os programas de fitness se moverem para a área de oferecer evidências mensuráveis, observáveis e repetíveis de eficácia, eficiência e segurança. -Greg Glassman

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Moedor

CrossFit FRAGO #6, "GOMEZ"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Jan 07

OPS 07
FRAGO 06 para OPORD 01 — OP MOEDOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização das Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem mudanças.

2. MISSÃO
"Gomez": Complete o maior número de rodadas possível em 20 minutos: 10 thrusters, 8 barras e uma corrida de 150 metros.

3. EXECUÇÃO

a. Conceito de Operações

- (1) Intenção. Complete o maior número de rodadas dos exercícios possível em 20 minutos de forma segura. Este é um treino de equipe de quatro pessoas com tempo específico. O objetivo deste treino é desenvolver a coesão e a aptidão física em condições de fadiga, através de desafios compartilhados e competição.
- (2) Esquema de Movimento. O pelotão será dividido em equipes de quatro. Cada equipe precisará de duas latas de munição de 25mm (70 lbs) e duas barras para pull-ups. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada exercício deve ser concluído antes de passar para o próximo (todos os 10 thrusters devem ser concluídos antes de iniciar os pull-ups, e todos os pull-ups devem ser concluídos antes de iniciar a corrida). Os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino. Cada soldado deve completar o maior número de rodadas possível nos 20 minutos. O número total de 5

CF FRAGO #6, “GOMEZ” (continuação...)

O número de rodadas de cada membro da equipe será somado para obter a pontuação total da equipe. Por exemplo, se o soldado A completar 12 rodadas, o soldado B 15, o soldado C 13 e o soldado D 9, a pontuação total da equipe será 49. Não é permitido auxílio em nenhum momento.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento da coesão da unidade e da aptidão física através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

b. Instruções de Coordenação

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de esquadrão podem organizar seus soldados da maneira que considerarem melhor. É uma decisão de liderança sobre como melhor posicionar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Thrusters com Lata de Munição de 25mm. Por motivos de segurança, é essencial que a lata de munição de 25mm seja levantada do chão com a técnica adequada. A lata deve ser colocada no chão de cabeça para baixo (com a tampa voltada para o chão). Com as costas mantidas retas na posição correta de levantamento, o levantador ergue a lata até a posição de hang, onde permanece invertida, com a tampa voltada para o chão. Da posição de hang, ele limpa a lata para a posição de rack (a posição inicial do thruster). É durante essa transição, da posição de hang para a posição de rack, que a lata gira 180 graus (terminando com a tampa voltada para cima). Esta é a posição inicial para os thrusters.
- (3) Escalonamento. O treino pode ser realizado com equipamento de PT ou equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de preparo físico dos soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade das tropas.
- (4) Pontuação. A pontuação final de cada equipe será calculada com base nas rodadas completas; rodadas parciais não serão contadas. Por exemplo, se ao final de 20 minutos, um indivíduo completar 12 rodadas mais 6 thrusters da 13ª rodada, sua pontuação será 12. A equipe com mais rodadas fica em primeiro lugar.
- (5) Segurança. Certifique-se de que todos os equipamentos sejam verificados e estejam em condições de uso antes de realizar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios exigidos. A segurança é responsabilidade de todos os membros.
- (6) Tarefas Seguintes. O próximo treino exigirá uma rota de corrida de 200 metros e duas barras de pull-up para cada equipe de oito pessoas.

CF FRAGO #6, “GOMEZ” (continuação...)

4. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos do Equipamento

Nomenclatura da Lata de Munição	Quantidade/Tamanho	Tipo/NSN	Peso	Conteúdo
Carrinho 25mm APFSDS-T	30 tiros	PA125	70 lbs	areia

- b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de duas latas de munição de 25mm e duas barras de puxada (Ref Anexo B).

5. COMANDO E SINAL

- a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes começam e terminam o treino ao mesmo tempo. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro para servir como reserva caso o cronômetro principal falhe. Também é necessário um método de registro das rodadas de cada equipe.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a condução adequada do treino, uso correto das formas de exercício e segurança na execução, um membro designado do pelotão pode assumir esta função.

Anexos

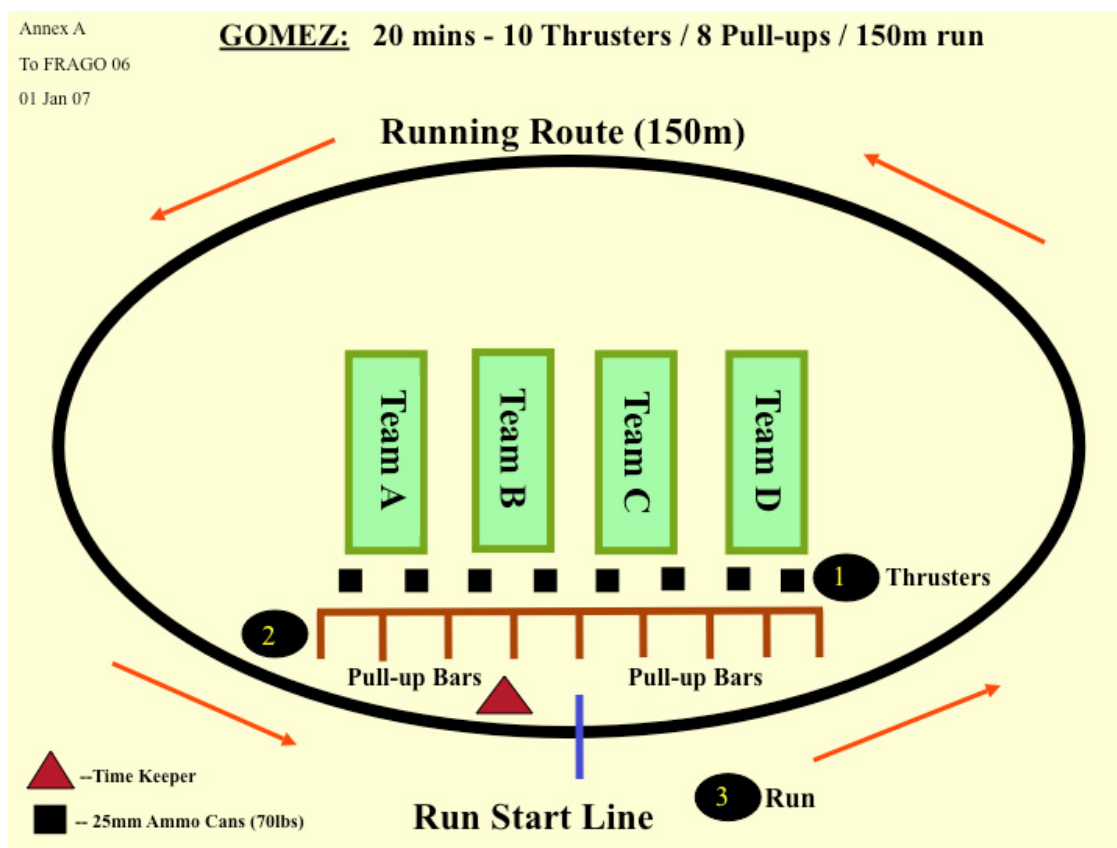
Anexo A Diagrama do treino (AOO)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continuação...)

Anexo A Diagrama do Treino



Anexo B Equipamento



de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinatura em <http://store.crossfit.com>
Envie seu feedback para feedback@crossfit.com

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continuação...)

Anexo C Exercícios



5 de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinatura em <http://store.crossfit.com>
Envie seu feedback para feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Moedor

CrossFit FRAGO #7, "DYER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Fev 07

OPS 08
FRAGO 07 para OPORD 01 — OP MOEDOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alterações.
2. MISSÃO
"DYER": Para tempo: 10 repetições, 200m, 9 repetições, 200m, 8 repetições, 200m, 7 repetições, 200m, 6 repetições, 200m, 5 repetições, 200m, 4 repetições, 200m, 3 repetições, 200m, 2 repetições, 200m, 1 repetição, 200m de corrida, com repetições de barras, flexões, agachamentos, abdominais e burpees em cada rodada.
3. EXECUÇÃO
 - a. Conceito de Operações
 - (1) Intenção. Completar todas as rodadas dos exercícios o mais rápido possível de forma segura. Este é um treino de "tarefa específica" para equipes de oito pessoas. O objetivo deste treino é desenvolver a coesão e a aptidão para combate sob condições de fadiga através de dificuldades compartilhadas, desafios e competição.
 - (2) Esquema de Manobra. O pelotão será dividido em tantas equipes de oito quanto possível. Cada equipe precisará de duas barras de pull-up. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada soldado correrá 200 metros e então fará 10 barras, 10 flexões, 10 agachamentos, 10 abdominais e 10 burpees. Assim que ele de 3

após completar todas as repetições exigidas, ele correrá novamente 200 metros e repetirá os exercícios, desta vez fazendo 9 repetições de cada. Esse padrão continua até que 1 repetição de cada exercício seja completada e a corrida final de 200 metros seja feita. Todas as repetições de um exercício devem ser concluídas antes de passar para o próximo (todos os 10 pull-ups devem ser concluídos antes de passar para as flexões, e assim por diante). Os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino, mas o cronômetro continua rodando. Cada membro da equipe deve completar todas as repetições e corridas exigidas para que o tempo de sua equipe seja contabilizado. O tempo da equipe termina quando o último membro finaliza a última corrida de 200 metros. Spotting não é permitido em nenhum momento.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento da coesão da unidade e do preparo físico através de desafios compartilhados e adversidade.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

b. Instruções de Coordenação

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de esquadrão podem organizar seus soldados da maneira que acharem melhor. É uma decisão de liderança sobre como melhor empregar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Ajustes. O treino pode ser realizado com equipamento de PT ou equipamento de batalha completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de condicionamento físico dos soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade das tropas. Pull-ups com salto podem ser substituídos por pull-ups. Os abdominais são realizados sem apoio
- (3) Pontuação. A pontuação final para cada equipe será calculada com base no tempo de conclusão da equipe. A equipe que terminar mais rápido fica em primeiro lugar.
- (4) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento esteja verificado e em condições de uso antes de realizar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios necessários. A segurança é responsabilidade de cada membro.
- (5) Tarefas Posteriores. O próximo treino exigirá uma parede ou estrutura sólida para realizar handstands; também, tapetes individuais ou uma área gramada ao redor da parede ou estrutura são sugeridos.

3. SUORTE DE SERVIÇO

- a. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de oito homens precisará de duas barras de pull-up.

4. COMANDO E SINAL

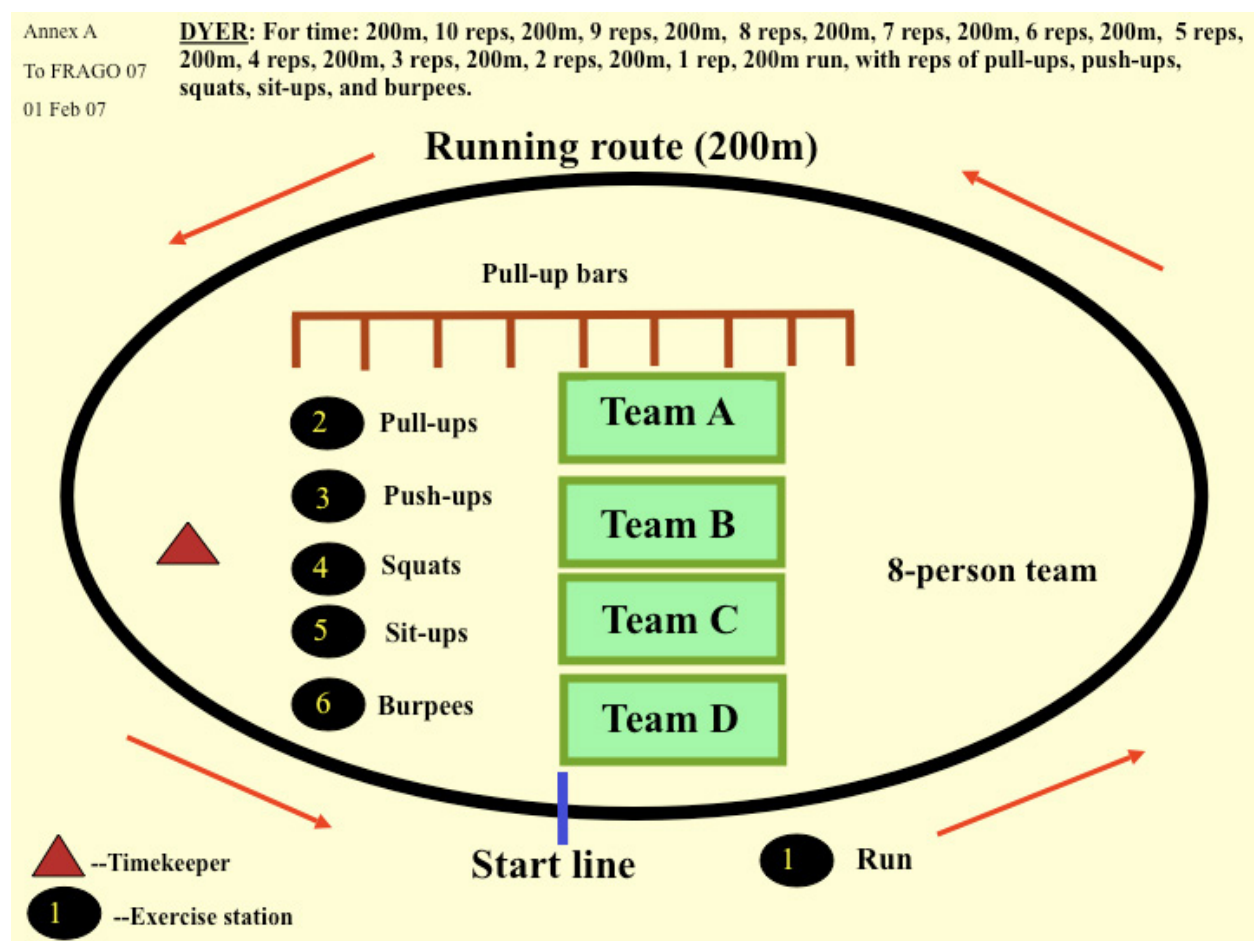
- a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes começam o treino ao mesmo tempo. É recomendado que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como reserva caso o cronômetro principal falhe.

CF FRAGO #7, "DYER" (continuação...)

- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a correta execução do treino, o uso da forma correta dos exercícios e a segurança durante a prática, um membro designado do pelotão pode ocupar esta função.

Anexos:

Anexo A Diagrama do treino (A00)



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Moedor

CrossFit FRAGO #8, "SHANE"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 07 Mar

OPS 09
FRAGO 08 para OPOrd 01 — OP MOEDOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alterações.
2. MISSÃO
"SHANE": Complete o máximo de rodadas possíveis em 20 minutos: 8 burpees invertidos, 21 agachamentos e 12 burpees.
3. EXECUÇÃO
 - a. Conceito de Operações
 - (1) Intenção. Completar o máximo de rodadas dos exercícios em 20 minutos de forma segura. Este é um treino em equipe de quatro pessoas, com tempo específico. O objetivo deste treino é desenvolver coesão e aptidão física de combate sob condições de fadiga, por meio de desafios compartilhados e competição.
 - (2) Esquema de Manobra. O pelotão será dividido em quantas equipes de quatro forem possíveis. Cada equipe precisará de uma parede ou outro objeto estável para realizar os burpees invertidos. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada exercício deve ser concluído antes de passar para o próximo (todos os 8 burpees invertidos devem ser finalizados antes de iniciar os agachamentos e todos os agachamentos de 5

CF FRAGO #8, “SHANE” (continuação...)

terminar antes de começar os burpees). Os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino. Cada equipe deve completar o maior número possível de rodadas em 20 minutos. O total de rodadas completas por cada membro da equipe será somado para obter a pontuação total da equipe. Por exemplo, se o soldado “A” completar 12 rodadas, o soldado “B” 15 rodadas, o soldado “C” 13 rodadas e o soldado “D” 9, a pontuação total da equipe será 49. Não é permitido auxílio em nenhum momento.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal, e o desenvolvimento da coesão da unidade e da aptidão para o combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

b. Instruções de Coordenação

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de esquadrão podem organizar seus soldados como desejarem. A decisão sobre como melhor empregar cada soldado para cumprir a missão é uma questão de liderança.
- (2) Ajustes. O treino pode ser realizado com roupa de treino ou equipamento completo de combate, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de condicionamento físico dos soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído conforme o nível de habilidade das tropas.
- (3) Pontuação. A pontuação final de cada equipe é o total de rodadas completas por todos os membros da equipe; rodadas parciais não são contadas. Por exemplo, se ao final de 20 minutos, um soldado completou 12 rodadas mais 6 burpees invertidos da rodada 13, sua pontuação é 12. A equipe com o maior número total de rodadas fica em primeiro lugar.
- (4) Burpee Invertido. Existem dois métodos para realizar o burpee invertido. Na primeira variação, o soldado começa deitado de costas no chão, levanta-se rapidamente e depois sobe para um handstand. No entanto, poucos soldados conseguirão levantar-se rapidamente dessa posição. Na segunda variação, o soldado começa em pé, agacha e rola de costas, e então, usando o impulso, se levanta para uma posição de pé e entra em um handstand (ver Anexo C). As duas variações de burpee invertido envolvem trabalho igual ou maior e maior habilidade do que o burpee tradicional.
- (5) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento esteja verificado e em condições de uso antes de realizar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios necessários. A segurança é responsabilidade de todos os membros.
- (6) Tarefas Adicionais. O próximo treino exigirá 2 latas de munição de .50 Cal e 2 latas de munição de 25mm para cada equipe de quatro homens. Os soldados devem ser proficientes no levantamento terra, push-press e thruster.

3. SUPORTE DE SERVIÇO

- a. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de uma parede ou outro objeto alto e resistente para realizar os burpees invertidos; além disso, o uso de um tapete 2 de 5

CF FRAGO #8, “SHANE” (continuação...)

é recomendado se você estiver fazendo o burpee invertido em uma superfície dura, como piso de cimento ou madeira.

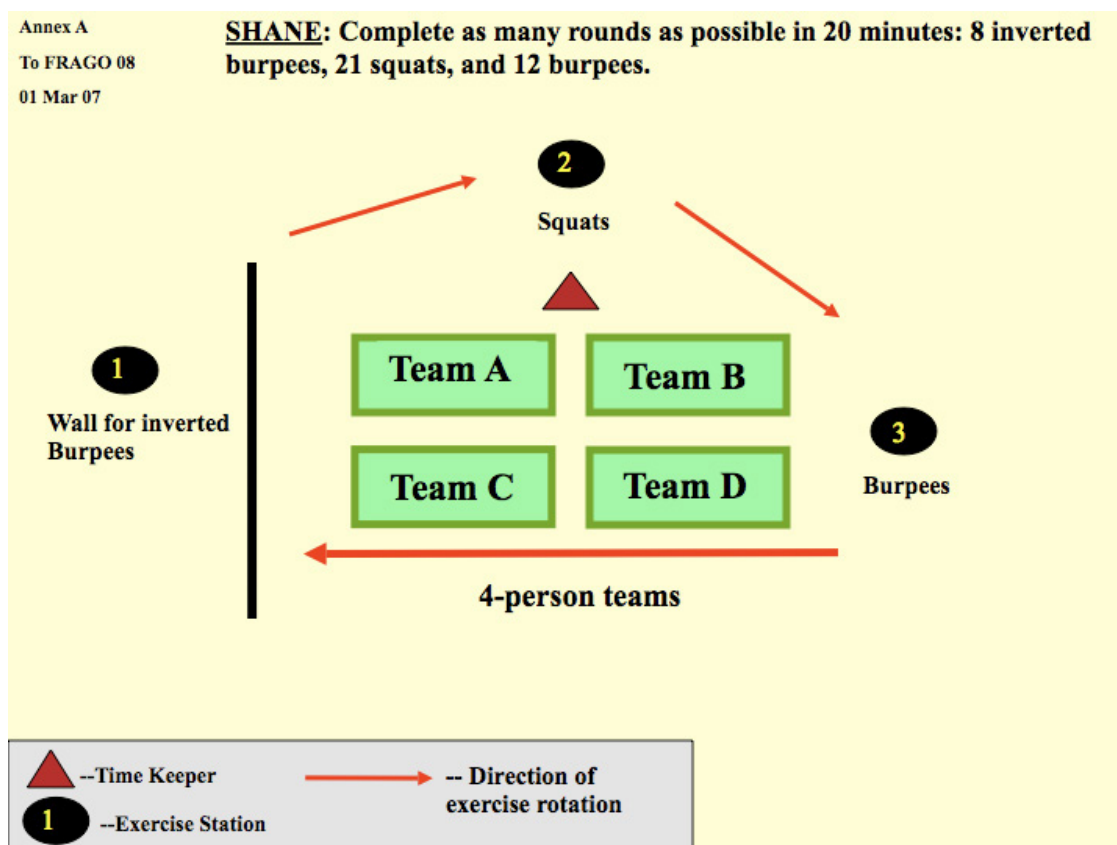
- b. Registro de Tempo e Repetições. Um cronômetro para todas as equipes e um método de registrar as rodadas de cada equipe.

4. COMANDO E SINAL

- a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de quatro pessoas começam e terminam o treino ao mesmo tempo. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como reserva, caso o cronômetro principal falhe. Também é necessário um método de registrar as rodadas de cada equipe.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a execução correta do treino, o uso da forma correta dos exercícios e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode ocupar esse cargo.

Anexos:

Anexo A Diagrama do Treino (AOO)



de 5

CF FRAGO #8, "SHANE" (continuação...)

Anexo B Exercícios
Fotos 1-6: Burpee invertido



de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Envie seu feedback para feedback@crossfit.com

CF FRAGO #8, "SHANE" (continuação...)

Anexo B Exercícios



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Moedor

CrossFit FRAGO #9, "GIROUARD"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Abr 07

OPS 10
FRAGO 09 para OPORD 01 — OP MOEDOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefa: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem Mudanças.
2. MISSÃO
"GIROUARD": Cinco rodadas cronometradas: levantamento terra, thruster e push press, com o seguinte esquema de repetições:

Rodada	Repetições de levantamento terra	Repetições de thruster	Repetições de push press
1	25	15	5
2	20	15	10
3	15	15	15
4	10	15	20
5	5	15	25

3. EXECUÇÃO

- a. Conceito de Operações

- (1) Intenção. Completar cinco rodadas dos exercícios o mais rápido possível de maneira segura. Este é um treino em equipe de quatro pessoas, "específico para a tarefa". O objetivo deste treino é desenvolver coesão e aptidão física sob condições de fadiga através de dificuldades compartilhadas, desafios e competição. de 5

CF FRAGO #9, “GIROUARD” (continuação...)

- (2) Esquema de Manobra. O pelotão será dividido em equipes de quatro sempre que possível. Cada equipe precisará de duas latas de munição de .50-cal para levantamento terra, uma lata de munição de 25mm para agachamentos com empurrão, e uma lata de 25mm para empurrões com impulso. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada integrante tem um exercício específico para realizar: ele fará levantamento terra, agachamentos com empurrão, empurrões com impulso ou estará na estação de descanso. Assim que cada soldado completar suas repetições necessárias em cada estação, a equipe gira para que cada soldado esteja na próxima estação (Anexo A). Essa rotação continuará até que cada soldado complete cinco rodadas de cada exercício. A primeira rodada termina quando cada soldado retorna à estação onde começou. As rodadas de 2 a 5 são executadas na mesma ordem, com diferentes requisitos de repetição para o levantamento terra e o empurrão com impulso. Não é permitido auxílio em nenhum momento.
- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento da coesão da unidade e do preparo físico de combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

b. Instruções de Coordenação

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de esquadrão podem organizar seus soldados conforme desejarem. É uma decisão de liderança sobre a melhor forma de alocar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Ajustes. O treino pode ser realizado com equipamento de PT ou equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de condicionamento físico dos seus soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade das suas tropas.
- (3) Pontuação. O tempo de conclusão de cada equipe de quatro pessoas é registrado. A equipe ou esquadrão que terminar mais rápido fica em primeiro lugar.
- (4) Agachamentos com Empurrão com Lata de Munição de 25mm. Por razões de segurança, é fundamental que a lata de munição de 25mm seja levantada do chão usando a técnica adequada. A lata de munição deve ser colocada no chão de cabeça para baixo (de modo que a tampa fique no chão). Com as costas mantidas retas na posição adequada de levantamento terra, o levantador ergue a lata de munição até a posição de suspensão, onde permanece invertida, com a tampa voltada para o chão. Da posição de suspensão, ele eleva a lata de munição até a posição de suporte (a posição inicial do agachamento com empurrão). É durante essa transição, da suspensão para a posição de suporte, que a lata de munição gira 180 graus (terminando com a tampa voltada para cima). Esta é a posição inicial para os agachamentos com empurrão (Ref. Anexo C).
- (5) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento seja verificado e esteja em condições de uso antes de realizar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios exigidos. A segurança é responsabilidade de cada membro.
- (6) Tarefas Seguinte. O próximo treino exigirá duas latas de munição de 25mm e duas barras de puxar ou conjuntos de anéis para cada equipe de quatro pessoas.

CF FRAGO #9, “GIROUARD” (continuação...)

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos dos Equipamentos

Nomenclatura do Caixa de Munição	Quantidade / Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 projéteis	PA125	70 lbs	Areia
Cartucho cal .50 4B/1T	100 projéteis	M2A1	50 lbs	Areia

b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de duas caixas de munição de calibre .50 e duas de 25mm.

c. Registro de Tempo e Repetição. Um cronômetro para todas as equipes e um método para registrar as rodadas de cada equipe.

4. COMANDO E SINAL

a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de quatro pessoas iniciarão e terminarão o treino ao mesmo tempo. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro para atuar como reserva caso o cronômetro principal falhe. Um método para registrar as rodadas de cada equipe também é necessário.

b. Instrutor/Treinador. Para garantir a condução adequada do treino, o uso da forma correta dos exercícios e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode ocupar esta função.

Anexos:

Anexo A Diagrama do Treino (AOO)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

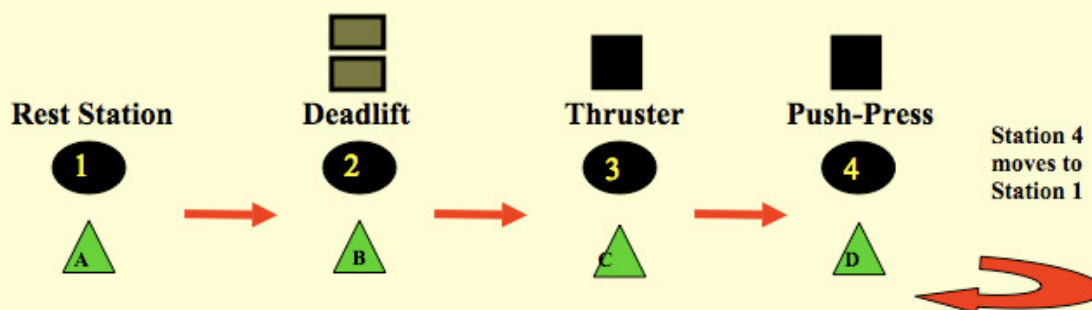
CF FRAGO #9, “GIROUARD” (continuação...)

Anexo A Diagrama do Treino (A00)

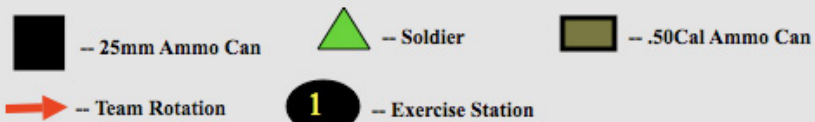
Annex A
To FRAGO 09
0Apr 07

“GIROUARD”: 5 rounds (25-15-5, 20-15-10, 15-15-15, 10-15-20, 5-15-25 reps) of deadlift, thruster, push press

Four-Person Team Layout



LEGEND



Anexo B Equipamento



de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Envie seu feedback para feedback@crossfit.com

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (continuação...)

Anexo C Exercícios



the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Entendendo o CrossFit

Greg Glassman

Os objetivos, a prescrição, a metodologia, a implementação e as adaptações do CrossFit são coletivamente e individualmente únicas, definindo o CrossFit e sendo instrumentais para o sucesso do nosso programa em diversas aplicações.

Objetivos

Desde o início, o objetivo do CrossFit tem sido forjar uma aptidão ampla, geral e inclusiva. Buscamos criar um programa que melhor prepare os participantes para qualquer contingência física - preparando-os não apenas para o desconhecido, mas para o incognoscível. Ao olhar para todos os esportes e tarefas físicas coletivamente, perguntamos quais habilidades físicas e adaptações seriam mais universalmente vantajosas para o desempenho. Capacidade extraída da interseção das demandas de todos os esportes logicamente se adaptaria bem a todos eles. Em suma, nossa especialidade é não especializar. A segunda edição ("O que é Aptidão?") do CrossFit Journal detalha essa perspectiva.

Prescrição

A prescrição do CrossFit é "movimento funcional de alta intensidade e constantemente variado". Movimentos funcionais são padrões universais de recrutamento motor; são realizados em uma onda de contração do núcleo para as extremidades; e são movimentos compostos - ou seja, envolvem múltiplas articulações. Eles são locomotores naturais, eficazes e eficientes do corpo e de objetos externos. Mas nenhum aspecto dos movimentos funcionais é mais importante do que sua capacidade de mover grandes cargas por longas distâncias, e fazer isso rapidamente. Coletivamente, esses três atributos (carga, distância e velocidade) qualificam de maneira única.



movimentos funcionais para a produção de alta potência. A intensidade é definida exatamente como potência, e a intensidade é a variável independente mais comumente associada à maximização da adaptação favorável ao exercício. Reconhecendo que a amplitude e a profundidade do estímulo de um programa determinarão a amplitude e a profundidade da adaptação que ele provoca, nossa prescrição de funcionalidade e intensidade é constantemente variada. Acreditamos que a preparação para desafios físicos aleatórios - ou seja, eventos desconhecidos e imprevisíveis - está em desacordo com rotinas fixas, previsíveis e rotineiras.

Metodologia

⇒ A metodologia que sustenta o CrossFit é totalmente empírica. Acreditamos que declarações significativas sobre segurança, eficácia e eficiência, os três aspectos mais importantes e interdependentes de qualquer programa de fitness, só podem ser apoiadas por fatos mensuráveis, observáveis e repetíveis, ou seja, dados. Chamamos essa abordagem de "fitness baseado em evidências." A metodologia do CrossFit depende da divulgação completa de métodos, resultados e críticas, e utilizamos a internet (e várias intranets) para apoiar esses valores. Nosso estatuto é de código aberto, tornando co-desenvolvedores os treinadores, atletas e instrutores participantes através de uma comunidade online espontânea e colaborativa. O CrossFit é impulsionado empiricamente, testado clinicamente e desenvolvido pela comunidade.

Implementação

Na implementação, o CrossFit é, simplesmente, um esporte—"esporte do fitness." Aprendemos que aproveitar a camaradagem natural, a competição e a diversão do esporte ou jogo gera uma intensidade que não pode ser igualada por outros meios. O falecido Coronel Jeff Cooper observou que "o medo do fracasso esportivo é pior do que o medo da morte." Nossa observação é que as pessoas se esforçam ao máximo por pontos. Usando quadros brancos como placares, mantendo pontuações e registros precisos, cronometrando e definindo claramente as regras e padrões de desempenho, não só motivamos um rendimento sem precedentes, mas também obtemos métricas relativas e absolutas em cada treino; esses dados têm

valor importante além da motivação.

Adaptações

Nosso compromisso com o fitness baseado em evidências, a publicação pública de dados de desempenho, o co-desenvolvimento de nosso programa em colaboração com outros treinadores, e nosso estatuto de código aberto em geral nos posicionaram bem para obter lições importantes de nosso programa—para aprender de forma precisa e exata, isto é, sobre as adaptações provocadas pela programação do CrossFit. O que descobrimos é que o CrossFit aumenta a capacidade de trabalho em amplos domínios de tempo e modalidade. Esta é uma descoberta de grande importância e tem motivado nossa programação e redirecionado nossos esforços. Este aumento abrangente na capacidade de trabalho apoia nossos objetivos inicialmente declarados de construir um programa de fitness amplo, geral e inclusivo. Também explica a ampla variedade de demandas esportivas atendidas pelo CrossFit, como evidenciado por nossa profunda penetração em diversos esportes e empreendimentos. Passamos a ver o aumento da capacidade de trabalho como o santo graal da melhoria de desempenho, e todas as outras métricas comuns como VO2 máx, limiar de lactato, composição corporal e até mesmo força e flexibilidade como correlatos—derivados, até mesmo. Não trocaríamos melhorias em qualquer outra métrica de fitness por uma diminuição na capacidade de trabalho.

Conclusões

O modesto começo de publicar publicamente nossos treinos diários na Internet há seis anos evoluiu para uma comunidade onde o desempenho humano é medido e registrado publicamente contra múltiplas cargas de trabalho diversas e fixas. O CrossFit é um motor de código aberto onde entradas de qualquer fonte podem ser publicamente dadas para demonstrar fitness e programação de fitness, e onde treinadores, instrutores e atletas podem coletivamente avançar a arte e a ciência de otimizar o desempenho humano.

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e do CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e tem sido treinador de fitness e condicionamento físico desde o início dos anos 1980.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #10, "NOLAN"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Maio 07

OPS 11
FRAGO 10 para OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem Alterações.
2. MISSÃO
"NOLAN": Complete o maior número de rodadas possível em 20 minutos: 12 thrusters e 10 pull-ups
3. EXECUÇÃO
 - a. Conceito de Operações.
 - (1) Intenção. Complete o maior número de rodadas dos exercícios, o mais rápido possível de maneira segura. Este é um treino para equipes de quatro pessoas, com tempo específico. O objetivo deste treino é desenvolver coesão e preparo físico em condições de fadiga, por meio de desafios compartilhados e competição.
 - (2) Esquema de Manobra. O pelotão será dividido em tantas equipes de quatro quanto possível. Cada equipe precisará de 2 latas de munição calibre .50 para thrusters e duas barras de pull-up ou dois conjuntos de anéis. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Assim que cada soldado completar suas repetições necessárias de thrusters, ele passará para os pull-ups. Cada exercício deve ser concluído de 5

antes de passar para a próxima — ou seja, você deve terminar todos os 12 thrusters antes de começar as 10 barras. No entanto, cada exercício pode ser dividido em séries conforme desejado — por exemplo, duas séries de 5 barras para completar as 10 necessárias, ou uma série de 7 e outra de 5 thrusters para completar o conjunto de 12. Se um soldado não conseguir completar 10 barras sozinho, será permitido auxílio. No entanto, o auxílio será realizado apoiando as costas da pessoa que faz as barras, e não os pés, e a assistência só pode ser fornecida por um membro da equipe que também esteja realizando barras. O auxílio é permitido apenas para as barras.

(3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal, e o desenvolvimento da coesão da unidade e da aptidão para combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.

(4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

b. Instruções de Coordenação.

(1) Organização da Equipe. Os líderes de esquadrão podem organizar seus soldados como desejarem. A decisão de como melhor posicionar cada soldado para cumprir a missão é de liderança.

(2) Ajuste. O treino pode ser realizado com equipamento de PT ou equipamento de batalha completo, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de condicionamento físico dos soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade das tropas.

(3) Pontuação. O número de rodadas completadas por cada soldado na equipe é registrado. A pontuação da equipe é a combinação de todas as rodadas completas dos quatro soldados. Por exemplo, se o soldado A completar 10 rodadas, o soldado B completar 12 rodadas, o soldado C completar 9 rodadas e o soldado D completar 15 rodadas, a pontuação da equipe será 46. A equipe ou esquadrão que completar o maior número de rodadas fica em primeiro lugar.

(4) Thrusters com Lata de Munição de 25mm. Por questões de segurança, é essencial que a lata de munição de 25mm seja levantada do solo usando a técnica adequada. A lata de munição deve ser colocada no chão de cabeça para baixo (de modo que a tampa da lata fique no chão). Com as costas na posição correta de levantamento terra, o levantador ergue a lata de munição até a posição de suspensão, onde permanece invertida, com a tampa voltada para o solo. Da posição de suspensão, ele eleva a lata de munição até a posição de rack (a posição inicial do thruster). É durante essa transição, da posição de suspensão para a posição de rack, que a lata de munição gira 180 graus (terminando com a tampa voltada para cima). Esta é a posição inicial para os thrusters.

(5) Segurança. Garanta que todo o equipamento seja verificado e esteja em boas condições antes de realizar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios necessários. A segurança é responsabilidade de todos os membros.

(6) Tarefas Seguinte. O próximo treino exigirá uma rota de corrida de 400 metros, duas latas de munição de 25mm e duas barras de puxar ou conjuntos de anéis para cada equipe de seis pessoas.

CF FRAGO #10, “NOLAN” (continuação...)

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos de Equipamento

Nomenclatura de Latas de Munição	Quantidade / Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 tiros	PA125	70 lbs	Areia
Fita de nylon, tecido simples, tubular (anéis austeros)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetão, Pitão de Montanha (anéis austeros)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Gancho de garra e rosca
Tubo de PVC 1 ½ polegada (anéis austeros)	8 polegadas x 2 por anel	Padrão	NA	NA

b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de duas latas de munição de 25 mm e dois conjuntos de barras de flexão ou dois conjuntos de anéis (austeros ou regulares).

c. Registro de Tempo e Repetição. Um cronômetro para todas as equipes e um método para registrar as rodadas de cada equipe.

4. COMANDO E SINAL

a. Temporizador/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de quatro pessoas começam e terminam o treino ao mesmo tempo. É recomendado que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como backup caso o cronômetro principal falhe. Também é necessário um método para registrar as rodadas de cada soldado.

b. Instrutor/Treinador. Para garantir a execução adequada do treino, o uso correto da forma dos exercícios e a segurança, um membro designado do pelotão pode ocupar essa posição.

Anexos:

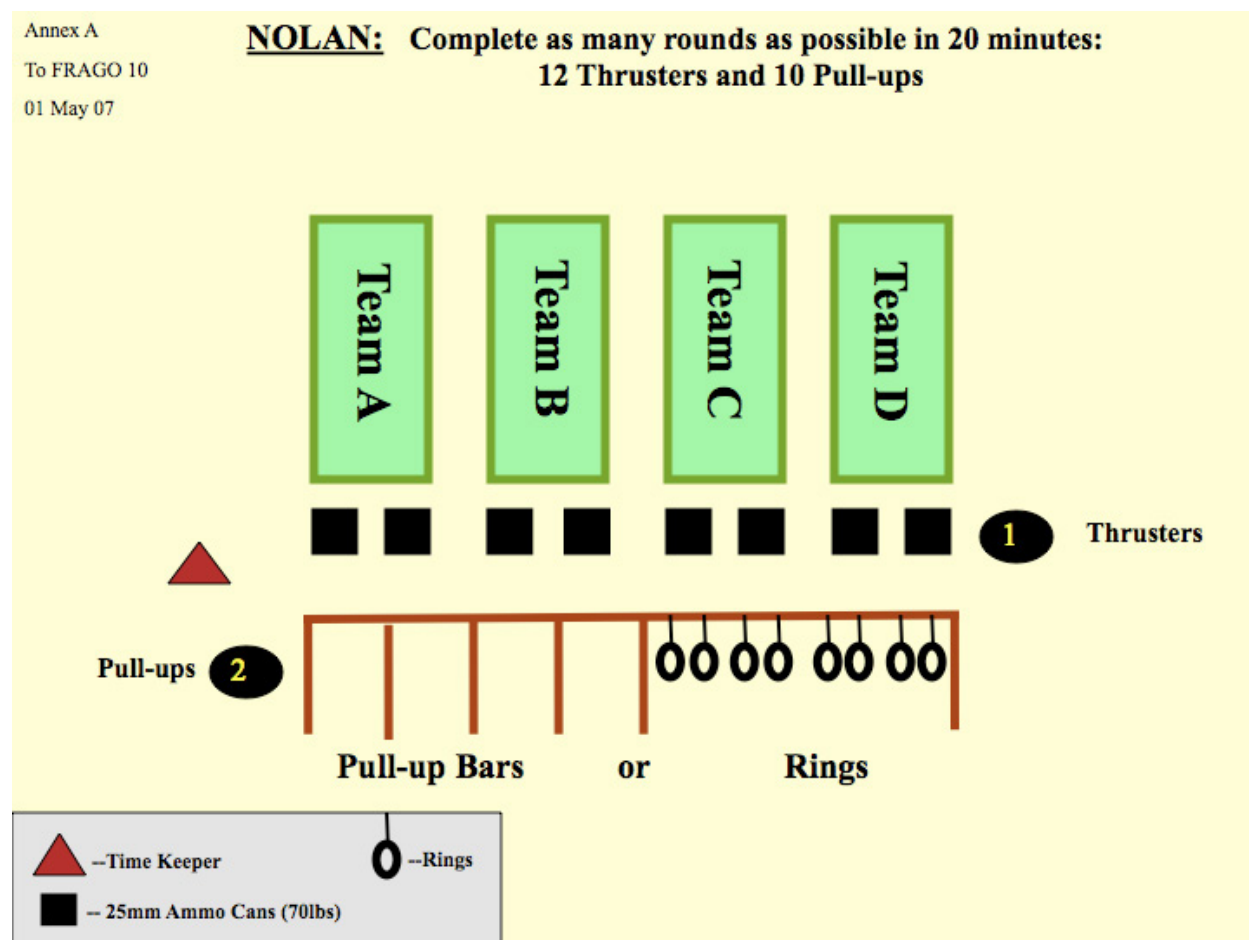
Anexo A Diagrama do Treino (AOO)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

CF FRAGO #10, "NOLAN" (continuação...)

Anexo A Diagrama de Treino (A00)



Anexo B Equipamento



de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em <http://store.crossfit.com>
Envie seu feedback para feedback@crossfit.com

CF FRAGO #10, "NOLAN" (continuação...)

Anexo C Exercícios



5 de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em <http://store.crossfit.com>
Envie seu feedback para feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #11, “LEGER”

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Junho 07

OPS 12
FRAGO 11 para OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alteração.
2. **MISSÃO**
“Leger”:
 - Corrida de 400 metros
 - 21 thrusters
 - 30 barras
 - Corrida de 800 metros
 - 30 barras
 - 21 thrusters
 - 4 corrida
3. **EXECUÇÃO**
 - a. Conceito de Operações.
 - (1) Intenção. Complete os exercícios na ordem, o mais rápido possível, de forma segura. Este é um treino “específico para a tarefa” para um time de seis pessoas. O propósito deste treino é desenvolver coesão e preparo físico sob condições de fadiga através de desafios compartilhados e competição.
de 5

- (2) Esquema de manobra. O pelotão será dividido em quantas equipes de seis forem possíveis. Cada equipe precisará de duas latas de munição de 0,25 mm para os thrusters e duas barras de puxada ou dois conjuntos de anéis para os pull-ups. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Assim que cada soldado completar a primeira corrida de 400 metros, ele iniciará os thrusters. Após terminar as repetições necessárias de thrusters, ele passará para os pull-ups. Cada exercício deve ser concluído antes de passar para o próximo—ou seja, você deve terminar todos os 21 thrusters antes de começar os 30 pull-ups. No entanto, cada exercício pode ser dividido em séries conforme desejado—por exemplo, três séries de 7 thrusters para completar os 21 necessários, ou duas séries de 15 para os 30 pull-ups. Se um soldado não conseguir completar 30 pull-ups por conta própria, será permitido auxílio. No entanto, o auxílio será executado apoiando as costas do soldado que está fazendo os pull-ups, não os pés, e apenas por um membro da equipe que também está realizando pull-ups. Se um soldado estiver no meio de sua própria série de thrusters, ele não tem permissão para auxiliar outro membro da equipe fazendo pull-ups. 2 de 5
- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento de coesão da unidade e preparo físico para combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de esquadrão podem organizar seus soldados como desejarem. É uma decisão de liderança sobre a melhor forma de empregar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Ajuste. O treino pode ser realizado com equipamentos de treinamento físico ou com equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de condicionamento físico dos seus soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade e capacidade das suas tropas.
- (3) Pontuação. Os tempos de conclusão individuais de cada soldado são somados para determinar o tempo total de conclusão da equipe. Por exemplo, se os tempos de conclusão dos seis soldados de uma equipe forem: 18:10, 18:20, 18:30, 19:00, 19:15 e 20:00, quando os tempos individuais dos soldados são somados, a pontuação da equipe é 113:15. A equipe que tiver o menor tempo combinado fica em primeiro lugar. Além disso, o tempo de cada soldado individual pode ser classificado.
- (4) Thrusters com Latas de Munição de 25mm. Por razões de segurança, é imperativo que a lata de munição de 25mm seja levantada do chão com a técnica adequada. A lata de munição deve ser colocada no chão de cabeça para baixo (para que a tampa da lata esteja no chão). Com as costas na posição correta de levantamento, o levantador ergue a lata de munição para a posição de suspensão, onde permanece invertida, com a tampa voltada para o chão. Da posição de suspensão, ele leva a lata de munição para a posição de rack (a posição inicial do thruster). É durante essa transição, da posição de suspensão para a posição de rack, que a lata de munição gira 180 graus (para terminar com a tampa voltada para cima). Esta é a posição inicial para os thrusters.

CF FRAGO #11, “LEGER” (continuação...)

- (5) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento foi verificado e está em condições de uso antes de começar o treino, e que todos os soldados são proficientes nos exercícios exigidos. A segurança é responsabilidade de todos os membros.
- (6) Tarefas Seguinte. O próximo treino exigirá uma corda de pular ou corda de sash, uma bola medicinal de 20 libras, uma lata de munição de 25mm, uma lata de munição .50 Cal, uma caixa de 24 polegadas ou dois pneus Stryker por equipe de cinco homens.

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos de Equipamento

Nomenclatura da Lata de Munição	Quantidade / Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 libras	Areia
Correia de nylon, tecido simples, tubular (anéis austeros)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetão, Pitão de Montanha (anéis austeros)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Fecho de garra e trava de rosca
Tubo de PVC 1 1/2 polegada (anéis austeros)	8 polegadas x 2 por anéis	Padrão	NA	NA

- b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de seis homens precisará de 2 latas de munição de 25mm e dois conjuntos de barras de puxar ou dois conjuntos de anéis (austeros ou regulares).
- c. Registro de Tempo e Repetição. Um cronômetro para todas as equipes e um método para registrar as rodadas de cada equipe.

4. COMANDO E SINAL

- a. Cronometrista/Anotador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de seis homens começam o treino ao mesmo tempo. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como backup, caso o cronômetro principal falhe. Um método para registrar o tempo de cada soldado também é necessário.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a condução adequada do treino, uso correto da forma dos exercícios e segurança na execução, um membro designado do pelotão pode preencher esta posição.

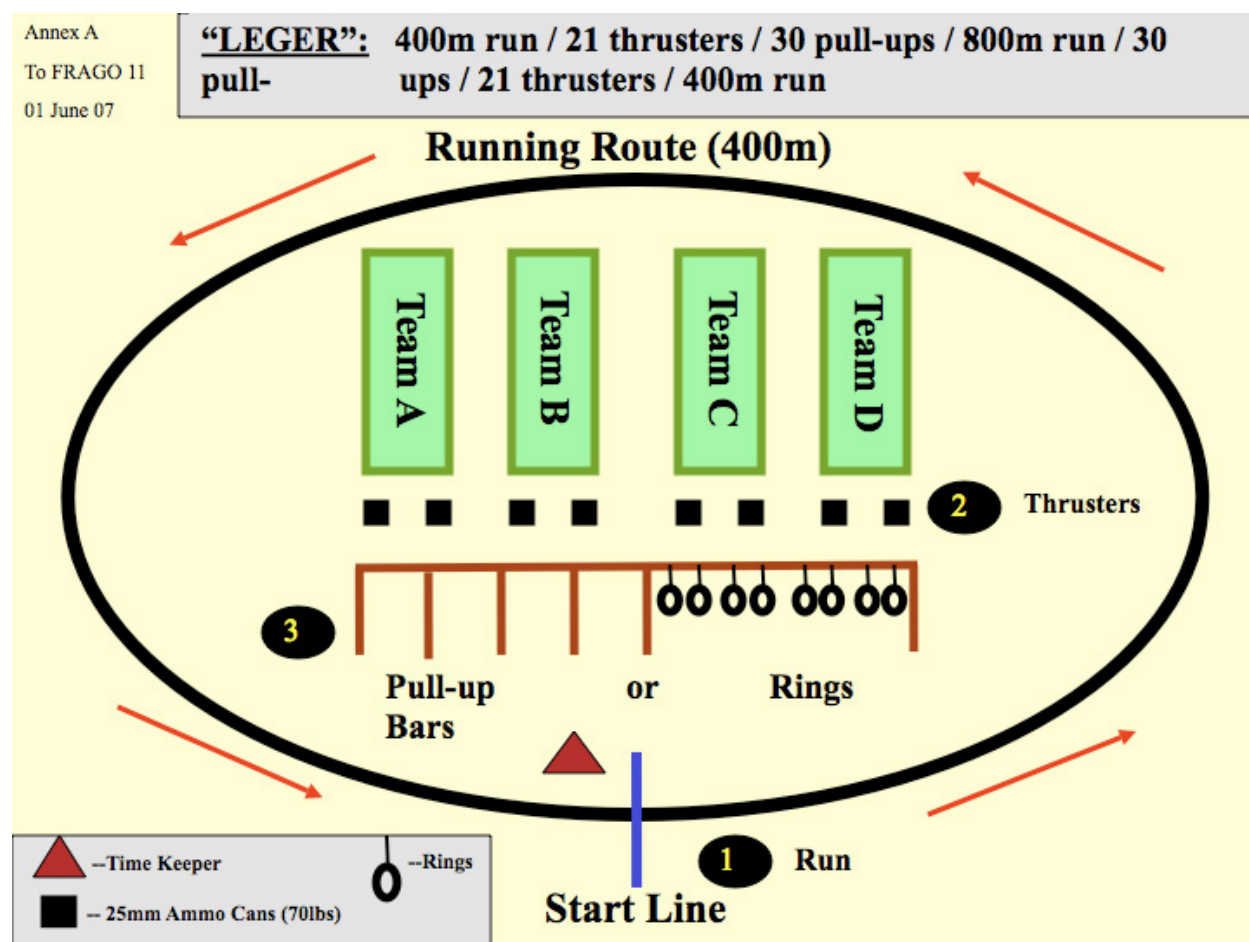
Anexos:

Anexo A Diagrama do Treino (A00)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

de 5

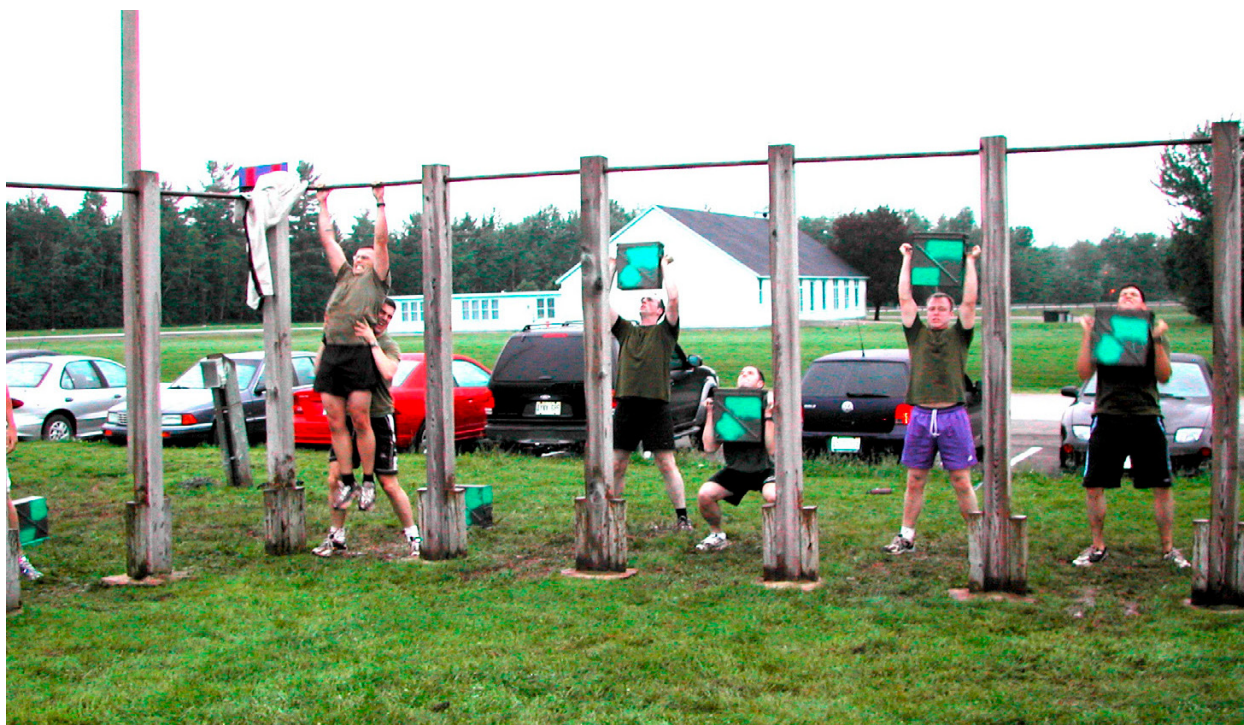


CF FRAGO #11, "LEGER" (continuação...)

Anexo B Equipamento



Anexo C Exercícios



5 de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações sobre assinaturas em <http://store.crossfit.com>
Envie feedback para feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Triturador

CrossFit FRAGO #12, "PALMER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 JULHO 07

OPS 13
FRAGO 12 PARA OPORD 01 — OP TRITURADOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem Mudanças.
2. **MISSÃO**
"PALMER": Três rodadas, um minuto de cada exercício por rodada: saltos duplos, bola na parede, levantamento terra sumô com puxada alta, desenvolvimento militar e salto na caixa.
3. **EXECUÇÃO**
 - a. Conceito de Operações.
 - (1) **Intenção.** Complete os exercícios o mais rápido possível, de forma segura. Este é um treino de equipe de cinco pessoas, "específico para a tarefa". O objetivo deste treino é desenvolver coesão e preparo físico em condições de fadiga através de dificuldades compartilhadas, desafios e competição.
 - (2) **Esquema de Manobra.** O pelotão será dividido em quantas equipes de cinco for possível. Cada equipe precisará de uma corda de pular ou corda para saltos duplos, uma bola medicinal de 20 lbs ou bola medicinal adaptada para bola na parede, uma lata de munição de .50-cal para levantamento terra sumô com puxada alta, um munição de 25 mm de 6

CF FRAGO #12, “PALMER” (continuação...)

lata para empurrões, e dois pneus Stryker para saltos na caixa. Todos os times começarão ao mesmo tempo. Cada soldado iniciará o treino em uma estação de exercício específica. Os soldados mudarão para a próxima estação após um minuto de exercício, completando o máximo de repetições possível. O relógio não para entre os exercícios. Após cada rodada de cinco minutos, ao completar as cinco estações, há um intervalo de um minuto. Um ponto é dado por cada repetição de cada exercício. Não será permitido assistência em nenhum momento durante o treino.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal, e o desenvolvimento da coesão da unidade e aptidão para combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de esquadrão podem organizar seus soldados como desejarem. É uma decisão de liderança sobre como melhor posicionar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Escalonamento. O treino pode ser realizado com uniforme de treino ou equipamento de batalha completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de condicionamento físico dos soldados. Além disso, os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino, se necessário; no entanto, o relógio não para.
- (3) Pontuação. Um ponto é dado para cada repetição completada dos exercícios; por exemplo, um ponto é dado para cada pulo duplo, arremesso de bola na parede, levantamento terra alto sumô, empurrão e salto na caixa. As repetições totais de cada rodada são somadas. As pontuações de cada soldado da equipe são combinadas para obter a pontuação total da equipe. A equipe que tiver a maior pontuação combinada fica em primeiro lugar. Além disso, a pontuação de cada soldado individual pode ser classificada no pelotão.
- (4) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento esteja verificado e em condições de uso antes de realizar o treino, e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios necessários. A segurança é responsabilidade de todos os membros.
- (5) Tarefas Seguintes. O próximo treino exigirá duas latas de munição de .50 cal, quatro piquetes de 6 pés e uma lata de munição de 25 mm por equipe de quatro pessoas.

CF FRAGO #12, “PALMER” (continuação...)

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos de Equipamento

Nomenclatura do Lata de Munição	Quantidade / Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Cart 25mm APFSDS-T	30 projéteis	PA125	70 lbs	Areia
Cart cal .50 4B/1T	100 projéteis	M2A1	50 lbs	Areia
Pneu e aro Stryker	1	2610-20-000-7697	aprox 350 lbs	N/A

- b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de cinco pessoas precisará de uma corda de pular, uma bola medicinal, uma lata de munição cal .50, uma lata de munição de 25 mm e dois pneus Stryker (que serão empilhados).
- c. Registro de Tempo e Repetição. Um cronômetro para todas as equipes e um método para registrar as repetições de cada soldado. O parceiro de equipe do soldado que realiza o treino marca a pontuação na folha de pontuação. Após o soldado completar todas as três rodadas do treino, ele troca com seu parceiro de equipe e se torna o marcador de pontuação.

4. COMANDO E SINAL

- a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de cinco pessoas começam o treino ao mesmo tempo. Cada soldado que realiza o treino tem um marcador de pontuação que o acompanha durante o treino, registrando suas repetições em cada estação. Recomenda-se que pelo menos um participante inicie seu cronômetro como backup caso o cronômetro principal falhe.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a execução correta do treino, o uso da forma correta de exercício e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode assumir essa função.

Anexos:

Anexo A Diagrama de Treino (AOO)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

Anexo D Fotografia de Implementação

de 6

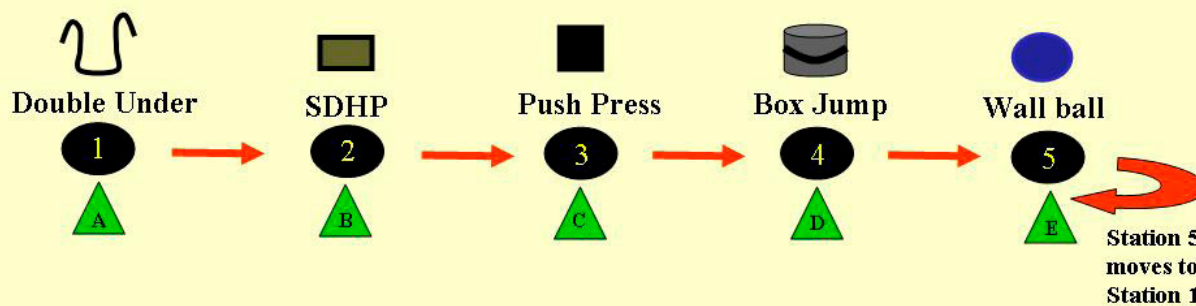
CF FRAGO #12, "PALMER" (continuação...)

Anexo A Diagrama do Treino (A00)

Annex A
To FRAGO 12
01July 07

PALMER, an austere "Fight Gone Bad": Three rounds of double-unders, wall ball, sumo deadlift high pull, push press, and box jump.

Five-Man Team Layout



LEGEND

	-- 25mm Ammo Can		-- Skipping Rope		-- 2 x Stryker tire		-- Soldier
	-- Team Rotation		-- Exercise Station		-- Austere Med Ball		-- .50-Cal Ammo Can

Anexo B Equipamento



de 6

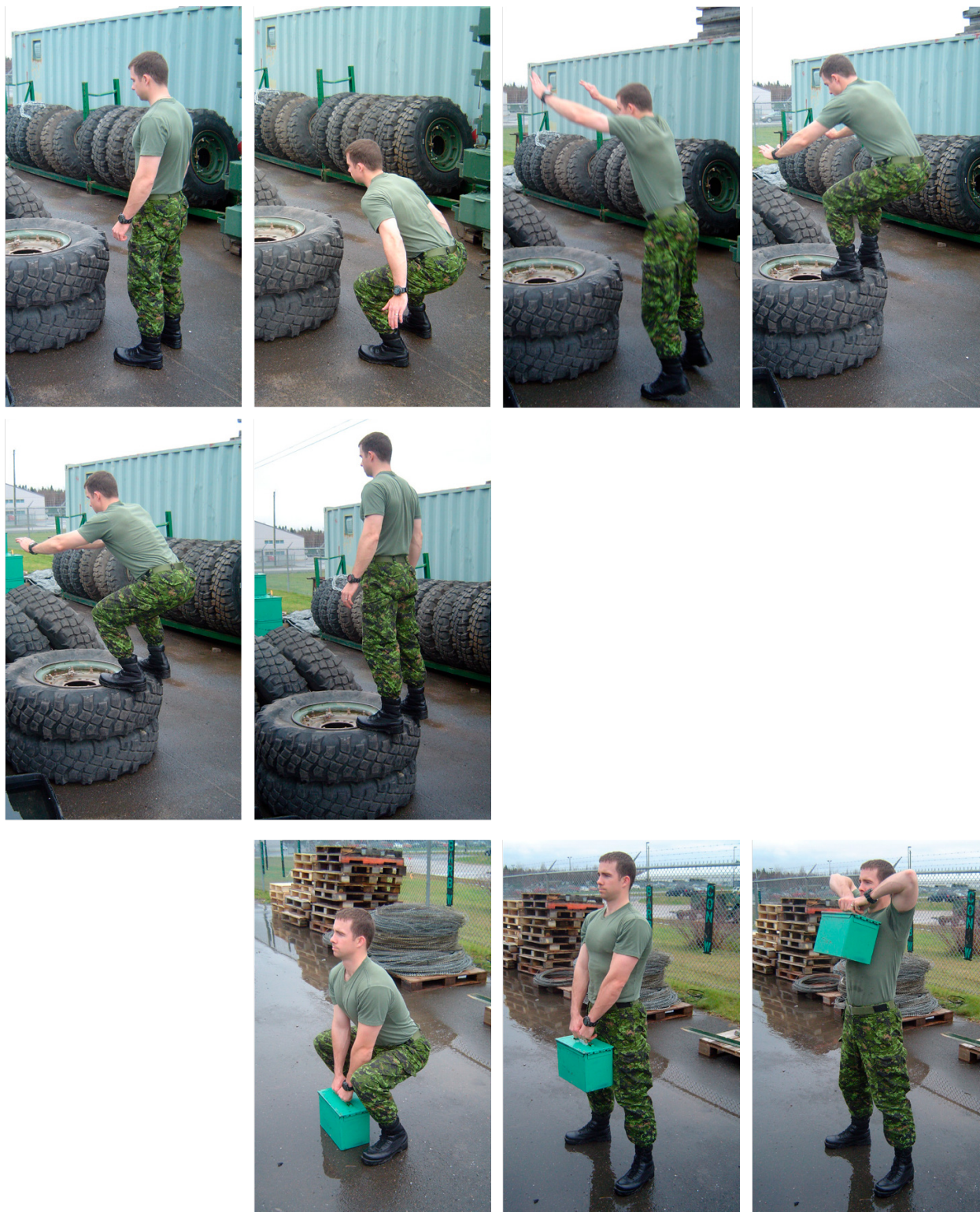
® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

CF FRAGO #12, "PALMER" (continuação...)

Anexo C Exercícios



de 6

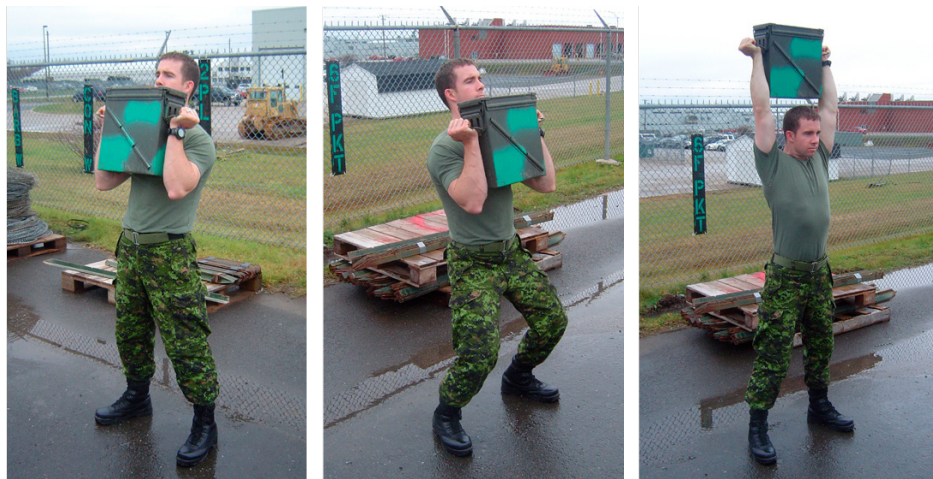
® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

CF FRAGO #12, "PALMER" (continuação...)

Anexo C Exercícios (continuação)



Anexo D Fotografia de Implementação



Uma implementação recente de "Palmer" com 80 pessoas

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le broyeur

CrossFit FRAGO #13, "SHORTY"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Ago 07

OPS 14
FRAGO 13 para OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização da Tarefa: Anexo A

1. SITUAÇÃO Nenhuma alteração.
2. MISSÃO
"SHORTY": Complete o maior número possível de rodadas em 20 minutos: 21 deadlifts, 15 overhead squats e 9 thrusters.
3. EXECUÇÃO
 - a. Conceito de Operações
 - (1) Intenção. Complete os exercícios na ordem, o mais rápido possível, de maneira segura. Este é um treino em equipe de quatro pessoas, com tempo específico. O objetivo deste treino é desenvolver coesão e preparo físico em condições de fadiga através de dificuldades compartilhadas, desafios e competição.
 - (2) Esquema de Manobra. O pelotão será dividido em quantas equipes de quatro for possível. Cada equipe precisará de duas latas de munição .50-cal para deadlifts, quatro estacas de 6 pés para overhead squats e uma lata de munição de 25 mm para thrusters. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada soldado completará o maior número possível de rodadas dos exercícios prescritos.

20 minutos. Um soldado de cada equipe começa com os levantamentos terra; após completar 21 repetições, passa para os agachamentos de ombro, e o próximo membro da equipe inicia os levantamentos. No final, todos os membros da equipe estarão realizando as rodadas ao mesmo tempo, mas no próprio ritmo. Os soldados devem completar os exercícios na ordem; precisam terminar os levantamentos antes de começar os agachamentos de ombro e, em seguida, finalizar os agachamentos antes de iniciar os thrusters. Contudo, as séries podem ser divididas, se necessário, para completar o exercício; por exemplo, os nove thrusters podem ser feitos em três séries de três. Além disso, os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino. Durante esses intervalos, outro membro da equipe, que esteja no mesmo exercício, pode 'participar' e realizar suas repetições. Isso permitirá o máximo uso do equipamento e do tempo. Não será permitida supervisão em nenhum momento durante o treinamento.

- (3) Esforço principal. A segurança de todo o pessoal, e o desenvolvimento da coesão da unidade e aptidão para o combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

b. Instruções de coordenação

- (1) Organização da equipe. Os líderes de esquadrão podem organizar seus soldados como acharem melhor. É uma decisão de liderança sobre como posicionar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Escalonamento. O treino pode ser realizado com roupas de exercício ou equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de condicionamento físico dos soldados. Além disso, os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino, se necessário; no entanto, o cronômetro não para.
- (3) Pontuação. Um ponto é concedido para cada rodada completa; por exemplo, se um soldado completa 10 rodadas e mais 21 levantamentos e 15 agachamentos de ombro, mas apenas 6 thrusters, sua pontuação seria 10. As pontuações de cada soldado da equipe são combinadas para obter a pontuação total da equipe. A equipe com a pontuação combinada mais alta fica em primeiro lugar. Além disso, a pontuação individual de cada soldado pode ser classificada no pelotão.
- (4) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento seja verificado e esteja em condições de uso antes de realizar o treino, e que todos os soldados sejam competentes nos exercícios exigidos. A segurança é responsabilidade de cada membro.

CF FRAGO #13, “SHORTY” (continuação...)

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos dos Equipamentos.

Nomenclatura da Lata de Munição	Quantidade / Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 lbs	areia
Cartucho cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 lbs	areia
Estaca	6 pés	5410-990139-4444	10 lbs	NA

b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de duas latas de munição cal .50, quatro estacas de 6 pés (amarradas ou presas com fita, Ref Anexo B) e uma lata de munição de 25 mm.

c. Registro de Tempo e Repetição. Um cronômetro para todas as equipes e um método de registrar as repetições de cada soldado.

4. COMANDO E SINAL

a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de quatro pessoas começam o treino ao mesmo tempo. Recomenda-se que pelo menos um participante também inicie seu cronômetro como backup caso o cronômetro principal falhe.

b. Instrutor/Treinador. Para garantir a execução adequada do treino, o uso da forma correta nos exercícios e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode ocupar este posto.

Anexos:

Anexo A Diagrama de Treino (A00)

Anexo B Equipamentos

Anexo C Exercícios

de 5

CF FRAGO #13, "SHORTY" (continuação...)

Anexo A Diagrama do Treino (A00)

Annex A

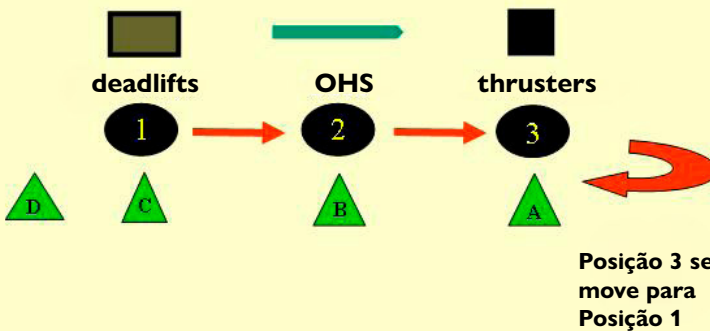
To FRAGO 13

01Aug 07

"SHORTY": Complete o máximo de rodadas possível em 20 minutos:
21 deadlifts, 15 overhead squats, 9 thrusters

Layout de Equipe de Quatro Pessoas

Soldado A completa 21 deadlifts. Depois ele passa para os OHS, e o Soldado B começa seus deadlifts, e assim por diante. Todos os soldados fazem rodízio nos exercícios, completando individualmente o máximo de rodadas que conseguirem.



LEGEND



-- Lata de Munição de 25 mm



-- Estaca de 6 Pés



-- Lata de Munição .50 Cal



-- Rodízio da Equipe



-- Estação de Exercício



-- Soldado

Anexo B Equipamento



de 5

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

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

CF FRAGO #13, "SHORTY" (continuação...)

Anexo C

Exercícios

Thruster



Levantamento Terra



Agachamento Com Barra Sobre a Cabeça





E.M. Burton



E.M. Burton

THE CrossFit JOURNAL

O Programa de Preparação SAT do CrossFit

O fundador e CEO do CrossFit, Greg Glassman, descreve um programa piloto que combina o treinamento CrossFit com a educação — uma sintonia perfeita com a missão do CrossFit de mudar vidas.

Greg Glassman contado por
Mike Warkentin

CrossFit está no setor de aprimorar as habilidades atléticas há muito tempo.

Temos uma resposta fisiológica para a questão do fitness, que consiste em movimentos funcionais variados realizados em alta intensidade. Mas, no fim das contas, o que fazemos é melhorar as pessoas, e essa é a parte mais importante.

Curiosamente, 'melhorar' é um termo um pouco vago, mas você é quem decide e mede o que isso significa para você.

Se você viesse ao meu centro no primeiro dia, eu diria para ir a um canto e escrever cinco coisas que te fariam uma pessoa melhor. Esqueça o CrossFit. Apenas escreva cinco coisas que você gostaria que fossem verdade para você. Faça-as subjetivas ou objetivas, algo que você possa medir ou não, e então guarde a lista. Gostaria que você treinasse conosco de três a cinco vezes por semana durante seis meses, e então revisaremos essa lista para ver se nos aproximamos do objetivo. Eu já sei qual seria a resposta.

Se melhorar significa sucesso acadêmico, entrar nas escolas certas e conseguir o emprego certo — e para muitos essa é realmente uma definição de 'melhorar' — acredito que em nossas academias podemos melhorar a função cognitiva de acordo com qualquer padrão ou medida aceita. Podemos fazer isso com as crianças, e

começaremos melhorando as notas do SAT. Podemos tornar as crianças mais inteligentes e aprimorar seus processos de pensamento, lógica e vocabulário. Daremos a elas ferramentas melhores para processar e compreender. O programa CrossFit para preparação do SAT fará tudo isso.

Por longos períodos, acompanhei o treinamento de clientes e de alguns de seus filhos com efeitos surpreendentes. Também aprendi cedo que os componentes emocionais e de caráter que levaram a um efeito significativo do treinamento — sucesso nos atletas, sucesso no treinamento — se transferiam perfeitamente para o sucesso acadêmico também. Foi após encontrar sucesso na ginástica, por exemplo, que encontrei sucesso na matemática. Não o contrário.

O dualismo mente-corpo é um mito. Não quero treinar como se houvesse uma divisão clara entre o que acontece acima das clavículas e o resto do corpo. A função cerebral faz parte do corpo. Sempre pensei que nosso treinamento fosse uma metáfora para uma série de lições de vida e modelos de sucesso. É hora de ligar tudo isso ao projeto de preparação do SAT.

O CrossFit possui várias academias que estão atualmente experimentando o conceito de preparação do SAT com cerca de três a 25 crianças, e já estamos vendo alguns dados. É exatamente o que se esperaria.



Todo tutor de SAT sabe que é possível melhorar as pontuações no SAT. Adivinha só? Estamos conseguindo. A pergunta que fica é se isso pode se tornar algo que o afiliado possa integrar em sua cultura, e não vejo como possa falhar.

O afiliado agora tem uma oportunidade maravilhosa. Que coisa incrível é poder dizer a um pai, "Vou cuidar da forma física e mental do seu filho. Pergunte-me como." Esse é um sinal para pendurar na parede.

Antes, a coisa mais importante que eu podia fazer era abrir a porta de manhã e estar lá com alguém para ensinar como fazer um agachamento. Agora estamos na posição de servir aqueles afiliados que abrem a porta todas as manhãs, e não precisam de mim supervisionando para dar conselhos sobre agachamentos. Mas se eu pudesse voltar para aquela pequena academia original de CrossFit em Santa Cruz e abrir a porta, diria imediatamente o que faria: pegaria aquelas cadeiras que usávamos para os seminários e daria aulas de preparação para o SAT. Ensinaría matemática para quem tem medo dela e faria de tudo para melho-

rar os processos cognitivos dos meus amigos.

E nos divertiríamos também.

Tenho essas academias que ficam vazias pelo menos grande parte da noite e do fim de semana. Os quadros já estão lá, e precisamos de 20 cadeiras de plástico empilháveis de \$5. E preciso de um instrutor, alguém que levante a mão e diga, "Sou um professor." E de repente estamos todos em um lugar completamente diferente.

No Quênia, estamos construindo escolas e levando água fresca, e não acho que escape a ninguém que logo haverá academias em cada uma dessas escolas. De um lado do mundo, temos escolas que se tornarão academias, e do outro lado do mundo, temos academias que se tornarão escolas.

Conhece o velho ditado sobre dar uma vara de pescar em vez de um peixe? Este é claramente um caso de ensinar a pescar. Não acredito que haja alguém em nossa comunidade mais merecedor de uma mão amiga do que esses estudantes-atletas.

E vamos ajudá-los.

Fitness Acima do Pescoço de Hilary Achauer

"Odeio matemática. Sou péssima nessa matéria." Kelsey, uma garota alta de 16 anos de Murietta, Califórnia, já tinha decidido o que pensar sobre matemática.

Quando sua amiga Morgan falou sobre um programa de 12 semanas que combinava instrução de CrossFit com aulas de preparação para o SAT, Kelsey pensou que não tinha nada a perder. Precisava de ajuda com a parte de matemática do SAT, e o curso era gratuito. A mãe de Morgan treinava no CrossFit by Overload, a academia que oferecia o curso. Além de cheerleading, Kelsey não tinha um histórico particularmente atlético, mas Morgan disse que ela se divertiria.

Então Kelsey, Morgan e mais cinco garotas do ensino médio se encontraram para a aula das 18h no CrossFit by Overload, enfrentando com nervosismo um armazém cheio de barras, anéis, barras para flexões e outros equipamentos desconhecidos.

"Quando começaram, não queriam sair da zona de conforto," disse Paula Gravatt, uma das proprietárias do CrossFit by Overload e responsável pelo programa.

"No começo, tudo que eles queriam fazer era abdominais," disse Dustin Marshman, que ensinava tanto a parte de CrossFit quanto a do SAT no programa. "Eles não tinham experiência com barras e ninguém conseguia fazer nem uma barra fixa."

É importante ser fisicamente forte, mas também é igualmente importante o que o Coach Glassman gosta de chamar de "fitness acima do pescoço."

O programa de preparação para o SAT, criado pelo fundador e CEO do CrossFit, Greg Glassman, combinava aulas do SAT com CrossFit. O programa consistia em três dias de treino CrossFit e dois dias de revisão do SAT, com tarefas de CrossFit Endurance no fim de semana. As aulas





E.M. Burton

Eram gratuitos para os estudantes e sua frequência era completamente voluntária.

Então, o que o CrossFit tem a ver com as pontuações do SAT? Como os levantamentos e flexões ajudariam Kelsey a melhorar em matemática?

A resposta é complicada e remonta a um dos objetivos de Glassman para o CrossFit. É importante ser fisicamente forte, mas é igualmente importante o que Glassman gosta de chamar de "fitness mental".

Fitness e cérebro

O CrossFit não é o primeiro a explorar a conexão entre exercício e

o cérebro. Outros já fizeram isso e a ligação parece ser real. Em seu livro de 2008 'Spark: The Revolutionary New Science of Activity and the Brain', John J. Ratey e Eric Hagerman relatam uma escola em Naperville, Illinois, onde um novo programa de educação física levou os estudantes de Naperville a se destacarem mundialmente em ciências no teste de padrões internacionais chamado Trends in International Mathematics and Science Study (TIMSS). Isso foi à frente de Singapura, Coreia, Taiwan, Hong Kong e Japão. Os autores escrevem sobre um teste FitnessGram de 2001 que descobriu que crianças em boa forma tiveram pontuações duas vezes melhores em testes acadêmicos em comparação a

seus colegas que não estavam em forma. E uma escola que aumentou a educação física de uma aula por semana para 45 minutos por dia viu os incidentes violentos diminuírem de 228 para 95 em um ano.

O treinador Glassman acredita que o CrossFit não só melhora a forma física, mas também cria pessoas melhores.

Glassman acredita que o CrossFit não só melhora a forma física, mas também molda pessoas melhores: em boa forma, inteligentes e com liderança e integridade. CrossFit é mais que um programa de exercícios, é um estilo de vida. Seu objetivo é melhorar a vida das pessoas de várias maneiras. Glassman decidiu focar em um programa SAT porque uma boa pontuação pode ser a diferença entre conseguir uma bolsa de estudos ou enfrentar anos de dívidas estudantis. Pode fazer diferença entre ter um trabalho gratificante e bem remunerado ou um emprego com salário mínimo e sem perspectivas.

Como escreveram Ratey e Hagerman em 'Spark', "O exercício oferece uma estimulação sem precedentes, criando um ambiente em que o cérebro está pronto, disposto e capaz". Os administradores de Naperville ficaram tão impressionados com o impacto do exercício no desempenho acadêmico que os conselheiros passaram a sugerir que todos os alunos agendassem as matérias mais difíceis logo após a aula de educação física para aproveitar os benefícios do exercício.

enganado a ensinar

Como Marshman acabou em uma academia CrossFit diante de sete meninas de 15 anos é outra história. Pai de dois filhos, ele trabalha como engenheiro civil, é um ex-Navy SEAL que também administra uma escola de segurança da OSHA e treina no CrossFit by Overload. Quando perguntado sobre como começou a ensinar o curso SAT, ele riu e disse: "A Paula me enganou!"

Uma noite, após uma aula de CrossFit, Marshman viu um pai lutando para ajudar seu filho com a lição de matemática do ensino médio. Marshman interveio para ajudar, alguém tirou uma foto e, antes que percebesse, ele tinha seis dias para se preparar para o programa de preparação SAT de 12 semanas.

Marshman usou como referências o 'Kaplan SAT 2012: Strategies, Practice, and Review' e o 'Cracking the SAT 2012' da The Princeton Review e criou um plano. Marshman e os outros instrutores submeteram os alunos a um teste CrossFit e um SAT de exemplo no início do programa. O teste CrossFit consistia em um levantamento terra 1RM e depois um treino cronometrado que incluía uma corrida de 400 metros, 40 agachamentos, 30 abdominais, 20 flexões e 10 barras (os alunos usavam faixas verdes ou azuis dependendo da sua força).

Se ensinar CrossFit para meninas de 15 e 16 anos já era um desafio, tentar fazê-las prestar atenção em álgebra às 19h de quinta-feira era quase impossível.

"As adolescentes sempre têm outro lugar para estar", disse Marshman rindo. "Minha tática era tratar a situação como uma aula universitária e respeitá-las. Consegui respeito delas, mas precisava mantê-las constantemente envolvidas.

Marshman notou que Kelsey, a garota que estava tendo dificuldades com a matemática, precisava olhar o papel de um amigo para entender como começar o problema.

"Eu disse a ela: 'Comece a fazer matemática'", contou Marshman. "Isso vai te levar a algum lugar. Você pode não estar no caminho certo no começo, mas em algum momento te colocará no rumo certo."

É um pouco como o CrossFit. Fran não faz sozinho. Você precisa simplesmente levantar a barra e começar a fazer os propulsores.

Enquanto isso, em Nova Jersey

No mesmo período em que Marshman e Gravatt estavam conduzindo seu programa na Califórnia, Karianne Dickson estava realizando um experimento semelhante no Guerrilla Fitness em Morristown, N.J. Assim como ele

projeto Overload, Glassman pediu a Dickson que conduzisse um programa gratuito de 12 semanas que combinasse instrução de CrossFit com preparação para o SAT.

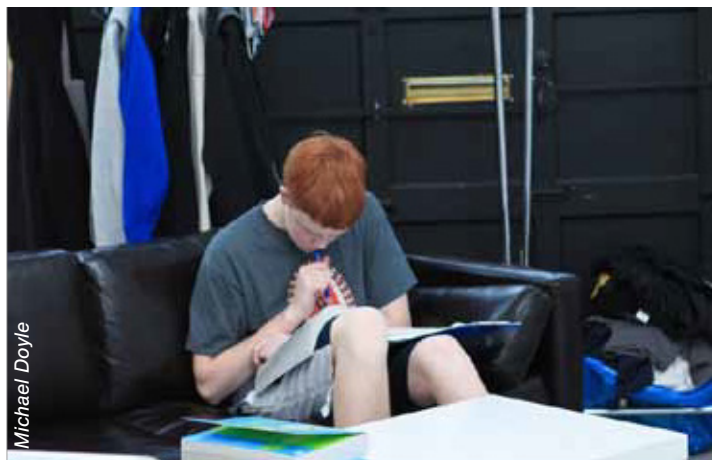
Dickson conseguiu encontrar tutores, um casal que dirige um negócio privado de tutoria para o SAT. A classe incluiu seis crianças e consistiu em sessões semanais que combinavam uma hora de instrução de CrossFit com uma hora de preparação para o SAT. As crianças que participaram estavam de alguma forma conectadas ao CrossFit: ou seus pais eram membros ou eram amigos de alguém que era.

Dickson e sua equipe tentaram alcançar as escolas públicas para ampliar a chamada para este programa gratuito, mas sua proposta foi recebida com desconfiança.

"A impressão que tivemos foi que o superintendente achava que isso era bom demais para ser verdade", disse Dickson. "Não éramos um nome conhecido, como a empresa de preparação de testes Kaplan, então eles não queriam se arriscar a enviar estudantes conosco. Nossa esperança é que com este programa piloto possamos voltar e mostrar o progresso das crianças e nos aproximar da comunidade."

"Eu consegui aprender mais em poucos meses do que acho que poderia sem o componente CrossFit."

—Gabrielle



Michael Doyle



Michael Doyle



E.M. Burton

“O programa SAT funcionou em grande harmonia com as aulas de CrossFit,” disse Gabrielle, uma estudante que participou do programa Guerilla Fitness. “Após os treinos, com altos níveis de endorfina, consegui aprender mais em poucos meses do que acho que teria conseguido sem o componente CrossFit. A resistência mental desenvolvida na academia

teve um papel vital na melhora das minhas notas no SAT, permitindo que eu me dedicasse mais e por mais tempo durante o teste exaustivo.”

Os estudantes do ensino médio não foram os únicos a se beneficiarem deste programa. Os membros adultos chegavam à academia após uma das aulas de SAT e, em vez de WODs e PRs, viam fórmulas matemáticas no quadro.

“As pessoas envolvidas no CrossFit falam muito sobre nosso envolvimento comunitário, mas aqui os membros viram isso de perto. Eles não ficaram surpresos ao ver nosso engajamento,” disse Dickson. “Eles sentem que isso faz parte do que é o CrossFit.”

Os adultos também ficaram impressionados com a dedicação desses jovens estudantes, especialmente porque a maioria dos adultos fica feliz por ter terminado de estudar para o SAT.

“Ouvi muitos deles dizerem: ‘Fazer um curso de SAT é a última coisa que eu gostaria de fazer após um WOD!’” Dickson comentou com uma risada.

os resultados

Marshman acompanhou cuidadosamente o progresso de seus alunos tanto no CrossFit quanto no SAT. Para o SAT, que foi testado três vezes ao longo do curso de 12 semanas, Marshman observou um aumento linear na média da turma na seção de matemática do teste. As notas dos alunos aumentaram em 37,9% no total. O aumento geral na parte de leitura crítica do SAT foi de 21,4%.

No lado do CrossFit, o levantamento terra médio aumentou em 24%, enquanto o resultado médio do treino cronometrado foi 23,9% mais rápido. Em seu resumo escrito do curso, Marshman escreveu: “Todos os alunos aumentaram seu desempenho de força durante o teste inicial. Todos, exceto um aluno, aumentaram suas pontuações de levantamento terra.”

Do outro lado do país, os alunos do Guerilla Fitness fizeram Helen e Jackie no início e no final do programa, além do CrossFit Total. Gabrielle melhorou seu CrossFit Total de 265 para 390, adicionando 60 lb ao seu agachamento. Ela melhorou seu tempo em Helen em mais de 2 minutos e trocou a faixa verde pela azul para suas barras. No Jackie, Gabrielle diminuiu seu tempo em 50 segundos.

O grupo de Nova Jersey melhorou suas médias de matemática entre 100 e 150 pontos, e suas notas de leitura crítica aumentaram em 190 pontos. Além disso, os tutores do SAT notaram que todos os alunos aceleraram seu ritmo nas seções de leitura crítica e escrita, o que os ajudará quando fizerem o SAT em um ambiente real de pressão.

você consegue, mãe!

Visitei o CrossFit by Overload após o término do programa SAT para me encontrar com Marshman e Gravatt e entrevistar



Michael Doyle



E.M. Burton



E.M. Burton

E.M. Burton

dois dos alunos que participaram do programa. Conversei com Gravatt enquanto assistia Kelsey e Morgan fazer um treino. Morgan estava lá com sua mãe, Maria, e elas estavam abraçadas antes do treino. Mãe e filha passaram juntas pelo Hero WOD Brenton, uma combinação desafiadora de bear crawls, saltos em distância e burpees.

Quando Maria começou a vacilar no final, Morgan gritou: “Vamos, mãe, você consegue!”

Depois que tiveram a chance de recuperar o fôlego, bati um papo com Kelsey e Morgan sobre a experiência delas no programa de preparação para o SAT.

“Fomos bem recebidas por todos no primeiro dia”, disse Kelsey. “Recebemos encorajamento constante. E aprendemos novas estratégias na aula do SAT, como dividir a prova em partes e procurar por palavras-chave. E se déssemos uma resposta errada, Dustin nos fazia fazer burpees!”

Em um galpão cheio de barras de puxada e halteres, Kelsey encontrou alguém que tornou a matemática menos intimidadora, que fez parecer possível.

“Nenhum de nós se saiu bem no PSAT (Preliminary SAT)”, disse Morgan. “Nesta aula, melhoramos nossa forma de levantamento, entramos em forma e aprendemos ao mesmo tempo.”

“Adorei trabalhar junto com meus colegas durante o WOD”, disse Kelsey. “Aprendi novas estratégias (de realização de provas). No geral, foi uma boa experiência. Eu recomendaria para qualquer pessoa.”

Ela continuou: “As aulas de reforço para o SAT ajudaram nas minhas outras matérias. Dustin nos deu aulas de reforço em Álgebra 2.”

Nesse momento, Marshman apareceu. Ele cumprimentou as meninas e perguntou a Kelsey como ela se saiu no teste de álgebra. Kelsey abriu um grande sorriso e disse orgulhosamente: “Tirei um B!”

Marshman sorriu e deu-lhe um high five. “Isso é ótimo!” ele disse.

Em um galpão cheio de barras de puxada e halteres, Kelsey encontrou alguém que tornou a matemática menos intimidadora, que fez parecer possível. Essa mesma garota aumentou seu peso no levantamento terra em 48% e melhorou seu tempo para o treino de corrida/abdominais/flexões/puxadas em 23%.

Isso soa muito como a definição de fitness do Coach Glassman, tanto acima quanto abaixo do pescoço.

Um suborno do CrossFit

Dickson me disse que um curso como este tem um efeito cascata além do impacto nos alunos do ensino médio. Uma vez que os membros de uma academia de CrossFit veem esse tipo

Quando se começa a entender como o CrossFit pode influenciar todos os aspectos da vida, as ideias começam a fluir. De que outras maneiras o CrossFit pode transformar vidas? O que mais eles podem fazer para melhorar a comunidade? Essas são as perguntas que Glassman espera que as pessoas comecem a se fazer.

O CrossFit se torna algo além. Não é apenas, “Como posso melhorar meu recorde no clean and jerk?” mas sim “Como posso tornar minha comunidade, meu pedaço do mundo, um lugar melhor?”

“CrossFit foi a cola que conectou adolescentes a pontuações potencialmente mais altas no SAT.”

—Dustin Marshman

Perto do final do curso, Marshman, o professor do grupo da Califórnia, perguntou às meninas o que acharam do programa. A parte do SAT ajudou nas notas do SAT e nas notas escolares, mas elas estavam mais animadas com os treinos de CrossFit.

“Elas me disseram que adoraram a parte do CrossFit. Disseram que passam o dia inteiro na escola”, disse Marshman. “Estão cansadas de estudar. O motivo pelo qual continuaram vindo foi para treinar.”

Ele continuou: “Uma das melhores partes do programa foi ver os alunos chegarem ao ponto de perceber que o CrossFit era para eles. A maior coisa que vi o CrossFit fazer pelos alunos foi despertar a competitividade deles. Eles competiam uns contra os outros em um WOD e então levavam essa energia para a sala de aula. Eles

aprendiam com facilidade nesses dias.” Gravatt também viu um benefício inesperado do curso de SAT. “Este curso impactou coisas que eles nem pensavam”, ela disse. “Melhorou a maneira como faziam provas regulares na escola.”

“Parecia insignificante para mim na época, mas em retrospectiva, o CrossFit foi a cola que conectou os adolescentes a pontuações mais altas no SAT”, disse Marshman.

Ele continuou: “Não podemos provar com nossos dados que o CrossFit aumenta a capacidade de aprendizado; no entanto, podemos dizer que sem o CrossFit, os alunos nunca teriam concluído o curso. O amor deles pelo CrossFit os ajudou a continuar no programa.

“Os pais subornam seus filhos com tudo, desde dinheiro até doces e videogames para que estudem bastante. Nós oferecemos uma alternativa saudável, e eles aceitaram.”

E mesmo que as crianças prefiram levantar peso a estudar às vezes, é certo que vão apreciar ainda mais o programa quando estiverem recebendo cartas de aceitação de todas as escolas certas.

i

Para mais informações sobre o programa de preparação para o SAT do CrossFit, entre em contato com Laura Bradrick em Laura@CrossFit.com ou 1-605-888-0934.



E.M. Burton

Uma Beleza Melhor

O primeiro ano dos CrossFit Games foi 2007. Sim, começamos no quintal da mãe do Dave Castro, mas parecia Woodstock e tinha o visual de um pátio de prisão—apenas um treino mais intenso, um público mais resistente e misto. Maravilhosamente misto.

Este não é apenas o primeiro grande esporte originado de um torrador de amendoim, mas um momento na cultura física, uma coroação audaciosa pela CrossFit Inc. do Homem e Mulher Mais Aptos da Terra, tudo a partir de uma lista de amigos competindo em um fim de semana. Nossos adorados Games tiveram um começo auspicioso, mesmo que apenas uma dezena de nós tenha percebido a importância do que estava acontecendo.

É simples assim: se a aptidão pode ser definida e medida, então pode ser testada, e podemos, por sua vez, encontrar o mais apto. Há uma inevitabilidade nos Games que surge diretamente do nosso DNA intelectual.

Avance alguns anos no tempo e fomos expulsos do Condado de Monterey (pelos agora arrependidos pais), em um estádio e na TV, e a Reebok trocou a NFL pelos Games. Os CrossFit Games rapidamente se tornaram um desafio global de faça ou cale-se que deixa nossos críticos e concorrentes gloriosamente silenciosos durante a temporada dos Games, a menos que se tornem “convidados honorários” e sejam lançados na arena. Os Games tornam perigoso se vangloriar na Internet. Cada atleta está mostrando uma abordagem—uma bem-sucedida, por sinal. O bate-papo inútil na Internet agora está fora do palco principal.

Neste nosso sétimo ano, chamo sua atenção para os corpos. Sim, a carne—os homens, as mulheres, os espectadores e os competidores. Não é nosso foco intelectual usual, mas não posso mais fingir não notar. Todos são atletas, mas muitos, talvez até a maioria, são simplesmente belos. Essa coleção de “Frankenfitters,” estádios literalmente cheios deles, encarna uma estética funcional que é exclusivamente nossa. Seus corpos e nossa apreciação por eles são um desafio direto a uma série de estéticas patológicas, seja a anorexia de 16 anos do mundo da moda ou a grotesca hipertrofia induzida por drogas do fisiculturismo.

Esses atletas e espectadores exibem a aparência de uma enorme capacidade de trabalho em vários domínios de tempo e modalidade. Essa é a aparência do verdadeiro desempenho. Isso é o que acontece quando a forma, como deveria e irá, segue a função.

O que criamos, o que você verá ao seu redor neste fim de semana, é uma beleza melhor.



Greg Glassman
Fundador e CEO
CrossFit Inc.



CrossFit DIÁRIO

APTIDÃO, SORTE E SAÚDE

O exercício pode prevenir doenças crônicas, que são responsáveis por 70% das mortes nos Estados Unidos.

ADAPTADO DE PALESTRAS DE GREG GLASSMAN



“(Os afiliados da CrossFit) são a única resposta efetiva, bem-sucedida e em crescimento para as doenças crônicas no mundo atual.” —Greg Glassman

Adaptado das conferências do curso de Certificação de Nível 1 do fundador e CEO da CrossFit, Greg Glassman, em 27 de fevereiro de 2016, em San José, Califórnia; 27 de março de 2016, em Aromas, Califórnia; e 24 de abril de 2016, em Oakland, Califórnia.

Em 2002, observamos que quase qualquer parâmetro de saúde se alinha em um contínuo de valores que vai de doente a saudável e em forma. Por exemplo, as lipoproteínas de alta densidade (colesterol HDL): menos de 35 mg/dL é problemático, 50 mg/dL é aceitável e 75 mg/dL é muito melhor. Pressão arterial: 195/115 mm Hg é preocupante, 120/70 mm Hg é saudável, e 105/50 mm Hg se assemelha mais à de um atleta. Os triglicerídeos, a densidade óssea, a massa muscular, a gordura corporal, a hemoglobina A1c (HbA1c, também conhecida como hemoglobina glicada) podem ser representados em relação a esses três valores.

A importância está em que esses são os indicadores, a causa e a manifestação de doenças crônicas. As doenças crônicas incluem obesidade, doença coronariana, diabetes tipo 2, acidente vascular cerebral, câncer (incluindo mama, cólon e pulmão, mas minha teoria é que eventualmente incluirá todos os cânceres positivos em tomografia por emissão de pósitrons, que é 95 por cento de todos os cânceres), Alzheimer, doença arterial periférica, envelhecimento biológico avançado, dependência de drogas, entre outras.

É muito provável que, se você tiver alguma doença crônica, tenha indicadores alterados. Se você tiver Alzheimer, veria seu HDL reduzido, sua pressão arterial elevada, seus triglicerídeos elevados, sua gordura corporal aumentada, sua massa muscular diminuída, sua densidade óssea reduzida, sua HbA1c alta, etc. O mesmo ocorre com o diabetes. O mesmo ocorre com a maioria dos cânceres.

O estímulo do CrossFit... pode te dar um passe contra as doenças crônicas.

A medicina não tem um tratamento efetivo para as doenças crônicas: é apenas sintomático. O médico te dá um medicamento para baixar o colesterol, outro diferente para aumentar sua densidade óssea. Você pode precisar de cirurgia bariátrica se tiver obesidade mórbida. Se tiver artérias coronárias obstruídas, podem realizar uma cirurgia de bypass. Se você se tornar intolerante à glicose, o médico pode prescrever insulina. Mas todas essas não são soluções. Estão escondendo o problema. Se você tiver hipertensão maligna persistente, deveria tomar um anti-hipertensivo se não puder baixar sua pressão arterial de outra maneira. Mas, como você poderia baixá-la de outra maneira?

A CrossFit Inc. tem uma solução elegantemente única para o maior problema que o mundo enfrenta hoje em dia. Não é o aquecimento global nem a mudança climática. Não são as piores duas opções imagináveis para presidente.



Os treinadores de CrossFit oferecem cuidados de saúde não médicos: ao focar na capacidade de trabalho, os clientes podem evitar doenças crônicas.

É a doença crônica. O estímulo do CrossFit—que é movimento funcional de alta intensidade constantemente variado combinado com carne e vegetais, nozes e sementes, um pouco de fruta, pouco amido e nada de açúcar—pode te dar um passe na doença crônica. É elegante no sentido matemático de ser marcado por simplicidade e eficácia. É tão simples.

Setenta por cento das mortes nos Estados Unidos são atribuídas a doenças crônicas. Das 2.6 milhões de pessoas que morreram nos Estados Unidos em 2014, cerca de 1.8 milhões morreram por doenças crônicas. Este padrão de mortes crescentes devido a doenças crônicas também se mantém em países devastados por doenças infecciosas. Os números estão aumentando, e quando finalmente adicionamos os cânceres positivos à tomografia por emissão de pósitrons, o número pode ser de 80-85 por cento nos Estados Unidos. Os Centros para o Controle e a Prevenção de Doenças (CDC) estimam que os Estados Unidos podem ter até cem milhões de diabéticos em 2050. Isso afetará a todos. Você não irá para a sala de emergência por algo tão simples quanto um braço quebrado: Verá ataques cardíacos em cada esquina. A medicina não tem solução; você sim. O CrossFit—com carne e vegetais, nozes e sementes, um pouco de fruta, pouco amido e nada de açúcar—vai te ajudar a evitar tudo isso.

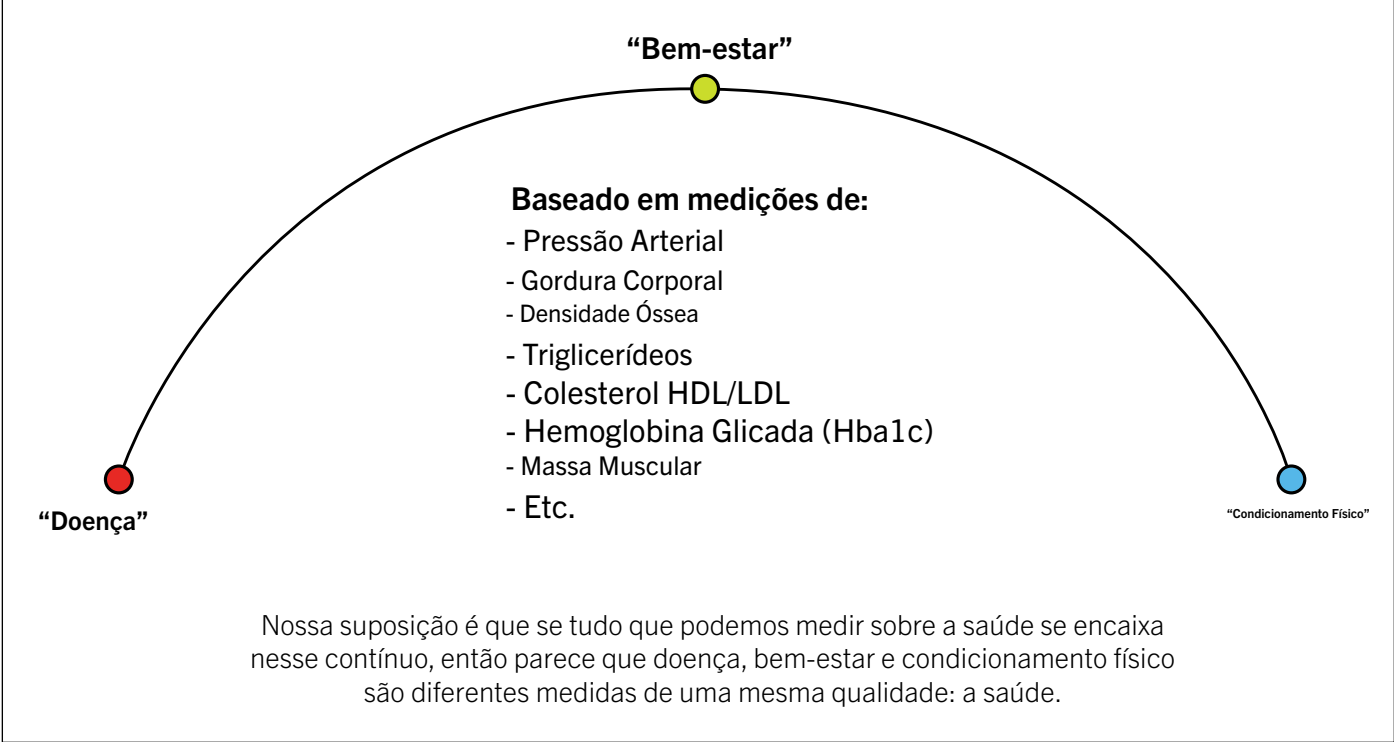
Os outros 30 por cento morrem por acidentes que vêm em quatro variantes “-icas”: cinéticas, genéticas, tóxicas e microbicas. Cinéticas: trauma físico, acidente de carro, queda de bicicleta. Tóxicas: toxinas ambientais, como envenenamento por chumbo. Genéticas: distúrbios genéticos como fibrose cística, com os quais você nasce. Microbicas: vírus, bactérias, príons.

Aqui é onde o tratamento pode ser sintomático. Aqui é onde estão os milagres da medicina. Se você tem um distúrbio genético que te deixa doente, você precisa de um médico. Se você foi envenenado, precisa de um médico. Se pegou um vírus desagradável ou uma bactéria devoradora de carne, você precisa de um médico. Você não precisa ir para a academia, e não precisa de burpees.

Os médicos são como salva-vidas; os treinadores de CrossFit são como treinadores de natação. Quando você está se afogando, não precisa de um treinador de natação. Precisava de um, e não teve. O que você precisa é de um salva-vidas. Vamos ensinar as pessoas a nadar, e quando não prestarem atenção e se afogarem, os médicos cuidam disso.

Os acidentes são em grande parte coisas sobre as quais você não pode fazer nada, mas há uma exceção. Estar em forma. Cinético: Ouvimos histórias de guerra de crossfitters que sobrevivem a coisas que outras pessoas não sobreviveram antes. Toxicidade: Alguém que está mais em forma é mais provável que sobreviva ao mesmo envenenamento que alguém que não está. Genética: Há genes que você herdou que se expressarão ou não devido ao seu comportamento através da dieta e do exercício. Microbica: Quem é mais vulnerável à pneumonia viral? Os frágeis, os fracos. Assim, o condicionamento físico oferece uma proteção aqui.

Mas assumo que não há proteção do condicionamento físico porque o que você precisa em termos de prevenir acidentes em grande medida é sorte. Sorte—não há “boa sorte” versus “má sorte”—parece não ter



O Contínuo Doença-Bem-Estar-Condicionamento Físico.

essas coisas acontecem. Setenta por cento do que mata as pessoas pode ser abordado pelo que os treinadores de CrossFit fazem, e os outros 30 por cento das mortes ocorrem com base na sorte, então fique em forma e não pense na sorte. Se você fica preocupado com os germes, preocupado com o pneu que vai atravessar o para-brisa, preocupado com o ar tóxico e preocupado com seus genes, você está perdendo tempo. Isso não vai te fazer feliz. Não vai te fazer melhor. Não vai te fazer mais seguro. Você não vai viver mais tempo.

Vá para a academia, coma como recomendamos e divirta-se.

Isso resume minha “teoria cinética da saúde”. O foco singular na cinemática—aumentar a capacidade de trabalho, aumentar seu condicionamento físico—é como evitar doenças crônicas. Apenas consiga um melhor tempo no Fran, melhor deadlift, melhor tempo no Diane, e faça todas as coisas que apoiariam um melhor tempo no Fran—como comer carne e vegetais, nozes e sementes, um pouco de fruta, pouco amido e nada de açúcar; dormir bem; e talvez tomar um pouco de óleo de peixe. Depois disso, ficamos sem coisas que importem.

Com esse foco singular na capacidade de trabalho, podemos evitar doenças crônicas e realmente não há com o que se preocupar. Você tem a resposta no seu estilo de vida. Vá para a academia, coma como recomendamos e divirta-se.

Deciframos a saúde. Aqui está a fórmula mágica:

Condicionamento Físico + Sorte (ruim) = Saúde

É a parte sobre a qual você pode fazer algo mais a parte sobre a qual não pode fazer nada que soma ao seu resultado. Então, tire o máximo proveito do condicionamento físico e você não será parte dos sete em cada 10 que morrem desnecessariamente devido ao estilo de vida. No final, a doença crônica é um síndrome de deficiência. É sedentarismo com má nutrição.

O custo da doença crônica é tal que o gasto médico nos EUA agora é de aproximadamente \$4 trilhões por ano. Em 2008, a Price Waterhouse Cooper estimou que aproximadamente metade de todo o gasto médico nos EUA era desperdiçado em procedimentos desnecessários, ineficiências administrativas, tratamento de condições evitáveis, etc. Adicione fraude e abuso e estamos desperdiçando bem mais de um trilhão de dólares. Também sabemos que 86 por cento do gasto total em atenção médica é destinado a tratar os cronicamente enfermos de maneira ineficaz. Dos 14 por cento restantes, metade vai para o que a medicina realmente pode abordar. Isso significa que sete por cento do gasto em atenção médica não é desperdiçado. O valor gasto em doença crônica é um desperdício.

O que os treinadores de CrossFit estão proporcionando é cuidado de saúde não médico. Quando os médicos tratam os afetados por acidentes (os 30 por cento), isso é atenção médica. Se você está confuso sobre os dois, é fácil distinguir pelos métodos e ferramentas. Se alguém é cortado, irradiado, recebe pílulas, é injetado com seringas, é medicina. É tratamento por um médico.

Do nosso lado, parece CrossFit. Temos anéis, pesos, barras de pull-up, nossos próprios corpos—e a prescrição é universal. Não é para tratar doenças. Não importa onde você caia nesse contínuo: Colocam você no mesmo programa. Se a prescrição é universal, não pode ser medicina. Se é algo que todos precisam—como o ar ou o oxigênio—isso não é medicina.

Sem vitamina C, você pode contrair escorbuto. Os médicos deveriam controlar os pomares de laranjas e limões, a produção de cebolas e couve porque têm vitamina C sem a qual você não pode viver? Não queremos que façam isso com a comida. Não podemos deixar que façam isso com o exercício, e há um movimento poderoso com muito financiamento em andamento para fazer exatamente isso. Estão gastando milhões de dólares para levar o exercício ao âmbito médico para que caia sob a Lei de Cuidado de Saúde Acessível.

Temos 13.000 academias com 2 a 4 milhões de pessoas a salvo de doenças crônicas agora mesmo. Esta comunidade está fazendo muitas coisas boas em muitos fronts. No entanto, nossas academias estão prosperando não pelo nosso impacto nas doenças crônicas. Elas estão prosperando porque os usuários finais, os clientes, estão extremamente satisfeitos com a transformação. E é parte física, parte emocional, parte de marcadores de saúde, parte de relacionamentos.

Esse é o milagre do CrossFit: as pessoas estão obtendo algo que nem sabiam que queriam ou precisavam.

29 de agosto de 2016—Corrige estatísticas de doenças crônicas nos Estados Unidos e no mundo todo, estatísticas de 2014 sobre mortes nos Estados Unidos devido a doenças crônicas, e estimativas do CDC sobre o número de diabéticos em 2050. Esclarece os custos dos gastos médicos relacionados ao tratamento dos cronicamente enfermos.

