

Sit-Up e Crunch (ABDOMINAIS TRADICIONAIS) nunca mais.
Por: António Guerra

Em grande parte, este artigo apoia-se num artigo de Anthony Renna, que tem um ginásio em Nova Iorque Five Iron Fitness e é um preparador físico que trabalha muito com jogadores de golfe onde a correcção postural e controlo motor são decisivos para o sucesso na prática.

Os norte-americanos distinguem sit-ups e crunches (ver as figuras abaixo). Nós vamos chamar-lhe apenas abdominais tradicionais.

Sit Up – toda a zona posterior sai do solo



Crunch - o fundo das costas não sai do solo



Nos últimos anos, os abdominais tradicionais começam a deixar de estar presentes nos circuitos de treino. No passado, utilizava nos circuitos de treino principalmente abdominais superiores e inferior trabalhados em encurtamento, paralelamente, efectuava mais alguns exercícios excêntricos com bola medicinal. Na verdade, nunca fiquei muito satisfeito com os resultados, apesar de melhorar um pouco a força. Já no caso do controlo motor e da postura, não observava melhoras significativas, pelo contrário, alguns jogadores eram negativamente afectados principalmente em termos posturais. Outro fenómeno frequente era a ocorrência de micro rupturas, principalmente na fase da inversão do ciclo alongamento encurtamento (excêntrico/concêntrico) das acções explosivas (ataque serviço) ou na situações de defesa de recurso, quando os jogadores eram obrigados a realizar movimentos excêntricos muitos rápidos ou explosivos em hiper extensão da parede abdominal. Quando mais pensava em tudo isto, mais fazia sentido, que os jogadores de Voleibol evitassem os crunches e sit-ups, mais não fosse pelo facto de a maioria deles estar rodados à frente.

Sei de muitos outros treinadores, tanto a nível nacional como internacional, que também têm alterado radicalmente as suas rotinas de trabalho dos abdominais, com excelentes resultados, embora eu achasse que isso fazia sentido, no entanto não sabia exactamente o que seria mais pertinente e que alterações fazer.

PORQUÊ MUDAR?

Primeiro, crunches e sit-ups podem promover más posturas. De acordo com Eeric Truumes, no seu artigo "Back Pain Prevention, 5 Harmful Habits", má postura "*coloca uma enorme tensão na coluna*". Crunches e sit-ups envolvem flexão da coluna, o que pode acarretar problemas nos discos intervertebrais com o continuar do tempo. Se já temos incontáveis maneiras de criar problemas nas costas, porque fazê-lo também no treino?

Segundo, com os voleibolistas estamos sempre a falar de correcção postural. Se você tem as costas arredondadas com os ombros rodados à frente, vulgarmente chamada postura em C, "será muito difícil manter a postura e conseqüentemente o controlo nas acções de jogo. Se observar com algum cuidado o crunch e o sit-up, basicamente eles apenas reforçam esta má postura. Senão olhem para a curvatura nas costas dos jogadores tanto em repouso como na prática.

Terceiro, é preciso ter em conta o tempo que passamos com as costas curvadas, por exemplo, sentados à secretária, a conduzir, em frente ao computador, etc.... E então para agravar ainda mais isto, vamos para o treino e ainda fazemos sit ups e crunches e combinado com um treino exagerado dos músculos peitoral e bíceps e muito pouco ou nada para a parte posterior das costas; isto equivale a um cada vez maior reforço da tradicional má postura dos jogadores de Voleibol.

Quarto, outro aspecto não menos importante a ter em linha de conta é o facto de os abdominais tradicionais centrarem o trabalho quase exclusivamente no recto abdominal.

Então o que precisam de treinar os jogadores de Voleibol no que ao abdominal diz respeito?

- Fortalecer o núcleo central (core) o que implica uma especial atenção com o transverso, multifidius quadrado lombar e etc..
- Fazer sempre abdominais cruzados, para uma maior utilização dos oblíquos, que são músculos absolutamente decisivos para o Voleibol.
- Efectuar os outros exercícios dos circuitos com cargas acima da cabeça, o que promove o reforço do core e conseqüentemente da musculatura abdominal.

Ok, então como devemos trabalhar os abdominais?

Fazer exercícios de fortalecimento e estabilização do core, pranchas, pranchas laterais, pontes e exercícios em 4 apoios e retirar todos os abdominais tradicionais.

Os exercícios utilizados são:

- Variações avançadas das pranchas;
- Extensão dos membros superiores à frente (Roll-outs) com a bola suíça, TRX, alteres e etc;
- Flexão extensão com manubrios (Core Rows);
- Exercícios anti-rotação com a barra (Landmine);
- Arremessos de bola medicinal (Medicine Ball Slams);
- Levantamento turco (Turkish Get Ups).

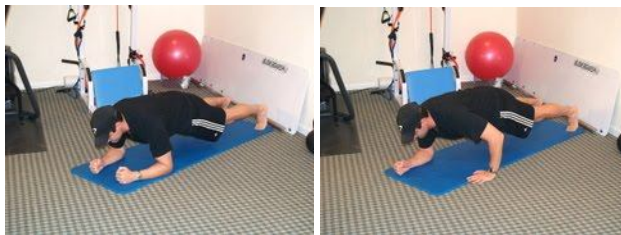
Nota: todos estes movimentos exigem um período de aprendizagem

• Variação Avançada de prancha: Prancha em 3 Apoios



Deitado com os antebraços apoiados no solo, mantendo os cotovelos sob os ombros. Forme uma linha recta dos tornozelos até os ombros. Envolve os músculos do soalho pélvico (contrair como se estivesse a segurar a urina) e contrair os abdominais (contrair como se fosse levar um murro no estômago e continuar a respirar). Certifique-se que não eleva o quadril nem curve as costas para baixo, mantenha uma linha recta e **CERTIFIQUE-SE DE MANTER A RESPIRAÇÃO CONSTANTE**, sem respiração o exercício deixa de ter valor de treino.

Depois de ser capaz de manter a prancha durante pelo menos 1 minuto, pode começar a adicionar movimento nos braços e pernas na posição de estabilidade. A primeira progressão é mover o cotovelo em direcção aos quadris, mantendo a linha reta, sem mexer o resto do corpo. Mantenha por 1 segundo e volte a posição original. Alterne braços. Para aumentar o grau de dificuldade, estenda o braço à frente em uma direcção diagonal. O ponto fundamental neste exercício é não movimentar o tronco. Um bom mecanismo de feedback é um rolo de espuma ou uma garrafa de água sobre a coluna lombar. Isto lhe lembrará de manter o tronco imóvel.



- 1 - Comece na posição padrão de prancha mostrada acima.
- 2 - Começando com o braço esquerdo, vá para posição do apoio.
- 3 - Sustente por 3 segundos, e volte iniciando com o braço esquerdo
- 4 - Volte para posição inicial e sustente por 3 segundos
- 5 - Na próxima repetição, inicia a subida e a descida com o braço direito.

• Roll-Outs na Bola Suíça

Este exercício é uma influência de Coach Boyle, e realmente trabalha a parte anterior do core. Você decididamente vai sentir seus abdominais. Isso pode ser mais difícil do que parece, portanto inicie com progressões básicas (*N.T: Como a mostrada aqui.*). Se as suas costas doerem durante o exercício dê um passo atrás (*N.T: Eu sugeriria voltar às progressões de pranchas.*).

(N.T: Coloquei um vídeo de Coach Boyle explicando o Roll-Out)

Uma boa dica (do Fisioterapeuta Gray Cook) é tentar manter “alto” através da coluna vertebral, durante o movimento.
Algumas progressões do roll-out:

- Inicie com a bola mais afastada ou as mãos posicionadas mais baixo.
- Eleve seus joelhos em um Airex pad (*N.T: Uma espécie de almofada feita de espuma densa*) ou use uma bola menor.
- Use a rodinha “Ab-wheel” (não inicie com ela).
- Use um slide.

• Core Row

Esta é uma grande variação de prancha, definitivamente um pouco mais avançada.

Fique na posição do apoio com suas mãos segurando halteres (não vá “loquiar” de primeira!). Assegure-se de que suas mãos estão diretamente abaixo dos ombros. Mantenha seus pés mais afastados no início até que desenvolva mais estabilidade, depois reduza a distância.

• Exercícios antirotação com a barra (mina terrestre)

Eu aprendi isso com Coach Boyle, embora ele use um equipamento chamado mina terrestre e as alças que vem com ele. Lembre-se que a idéia é evitar rotação neste exercício com o peso indo e voltando. Será difícil de fazê-lo.

Fique na posição de prontidão, similar à postura do golfe mas não com muita flexão do quadril. Segure a barra com as 2 mãos com a barra em pé em um ângulo de 45°.

Mantenha o tronco alto e leve o peso o mais distante que conseguir sem perder a postura.

Vá de uma lado a outro, inicie mais lento, então vá aumentando a velocidade.

Este é um exercício difícil, acredite em mim. Se você não tem uma barra ou quer iniciar mais leve, use uma medicine ball.

• Medicine Ball Slams

Acredite ou não, este pode ser um grande exercício abdominal. Eu sei que disse que não estava fazendo exercícios abdominais para manter a saúde das costas, a razão principal é que eu cortei os exercícios de isolamento. Este exercício envolve a completa integração do

corpo inteiro. Ele irá ensiná-lo também o desenvolvimento de potência a partir do zero.

Eu gosto de fazer este exercício com 3 pesos diferentes. Início com um médio, passo para um mais pesado e finalizo com um mais leve. Basicamente eu finalizo com a batida (*N.T: Slam pode ser traduzido como batida. Ficaria algo como Batidas com Bola Medicinal, bem eu acho que Medicine Ball Slams soa melhor.*) mais rápida que consigo fazer.

• Turkish Get Up

O Turkish Get Up é um dos meus exercícios favoritos. Acho que ele pode realmente ajudar muito os golfistas.

Não só é um exercício muito bom para a estabilidade do ombro, mas para os abdominais, força de pegada, rotação interna do quadril, tríceps (braço oposto ao que segura a peça), rotação externa do quadril, flexibilidade dos flexores de quadril (na posição ½ ajoelhada antes de subir) e força unilateral de pernas na subida da posição ½ ajoelhada.

Muitas vezes eu tento fazê-lo de forma mais explosiva também, para tentar torná-lo mais como um exercício de potência.

Se você fizer 5 Get-Ups para cada lado o mais rápido que puder, ele pode tornar-se uma grande ferramenta para o condicionamento físico também.

(N.T: Você pode pegar mais detalhes sobre o Get-Up neste artigo que eu postei há um tempo atrás "Estudo de Caso: Swing e Get-Up".