

JORNAL REVERT

3 EXERCÍCIOS DE LEVANTAMENTO DE PESO PARA ESCALADORES

Fortalecimento geral e redução do risco de lesão

Por Guilherme Macedo

11 de Agosto de 2016



Foto por: Guilherme Macedo

3 Excelentes Exercícios de Levantamento de Peso para Escaladores

No post anterior, sobre hipertrofia, vimos que o treinamento de força máxima é importante para o desenvolvimento atlético de qualquer atleta. Hoje, citaremos e explicaremos alguns exercícios que consideramos serem os melhores exercícios de levantamento de peso para atletas de escalada e explicaremos o porquê.

Sabendo que uma programação de treino passa por diferentes fases, é importante saber como usar esses exercícios de forma que lhes sejam bem aproveitados. São exercícios simples, que podem ser executados por todos e que tem suas particularidades positivas para a escalada. São eles:

1. *Front Squat* (Agachamento Frontal)
2. *Weighted Pull Up* (Barra com Peso)
3. *Shoulder Press* (Desenvolvimento Frontal)

Front Squat (Agachamento Frontal)

Agachamento? Sim, agachamento. A começar, vamos esclarecer que esse exercício não é um exercício de pernas isolado, nem de longe. Além da força necessária nas pernas para executar uma série de agachamentos, estes não serão tão eficientes no transporte da carga se não houver suficiente tensão e força em todo o *core* (oblíquos internos e externos, diafragma, abdômen transversal, quadrado lombar, psoas, abdômen reto), costas, ombros e braços, ou seja, o corpo todo.

Quando executado próximo à carga máxima (80-95% do RM), qualquer relaxamento nos grupos musculares envolvidos é o suficiente para a repetição não ser concluída. Essa co-relação muscular, essa interdependência, chama-se sinergia muscular e pode ser encontrada em livros do Dr. Yuri Verkhoshansky. Além do envolvimento muscular e, conseqüentemente, neurológico, esse movimento exige grande mobilidade de importantes articulações do corpo, como quadril, ombros e joelho, além de outras articulações menores, como punho e tornozelo. Exercícios que melhorem a mobilidade e a força dessas partes do corpo podem ter grande importância na prevenção de lesões.

Sabe aquele *Foot Hook* entalado que machucou seu joelho? Poderia ser evitado ou amenizado!

Weighted Pull Up (Barra com Pesos)

Pull up restringe-se a puxada com a pegada pronada, ou seja, fazer barra com o dorso da mão virado para você. A barra com a pegada supinada é chamada de chin-up, quando a palma da mão está virada para você. Outra diferença importante de ressaltar é que será abordada a técnica de pull up *strict*, isto é, sem qualquer geração de momento que possa facilitar o movimento, como o *kiping*, muito utilizado pelos praticantes de CrossFit. Dito isso, vamos aos benefícios do weighted pull up.

A escalada exige um volume gigantesco de movimentos de puxada, sendo a maioria deles em posição pronada em relação à rocha ou ao muro. Em um movimento de puxada, os músculos mais requisitados são os da parte superior das costas, grande dorsal e ombro (posterior), e apesar de parecer simples, é muito fácil executar esse movimento de maneira ineficiente, retirando parte de seu imenso potencial.

O pull up é o melhor exercício para desenvolvimento da grande dorsal e para a porção posterior do ombro. O desenvolvimento da grande dorsal, além de benefícios diretos para a escalada, gera um ganho de estabilidade no core considerável e isso é muito bom para agregar estabilidade para conseguir fazer uma movimentação de pés eficiente.

O controle da movimentação da pelvis também é fundamental para potencializar os ganhos do pull up. Fazer pull up sem o comprometimento da pelvis, isto é, com a pelvis relaxada, e da região inferior do abdômem não é perigoso, nem errado, mas deixa de agregar ganhos de força e de sinestesia para essas regiões que também tem sua influência em uma escalada eficiente. Escalar com o quadril e core ativados pode gerar uma escalada mais econômica e consciente.

E por que fazer pull up com um peso extra? Porque sem peso extra, os ganhos ficam limitados ao volume de repetições, que teriam que ser muitas, a partir de certo nível de condicionamento. Com o peso, é altamente viável controlar a intensidade e o nível de hipertrofia que se deseja trabalhar, de acordo com a fase da programação de treino.

Shoulder Press (Desenvolvimento Frontal)

O objetivo do movimento é elevar uma barra com peso dos ombros para acima da cabeça sem o auxílio das pernas ou do quadril. O movimento se inicia com a barra na posição de “front rack” com o atleta em pé (joelhos, quadril e tronco alinhados verticalmente) e termina com a barra acima da cabeça em tripla extensão das articulações (joelho, quadril e cotovelos).

É muito comum vermos atletas de escalada lesionarem o ombro. Uma explicação para isso é bem simples. Como falado no exercício acima (weighted pull up), uma das maiores demandas musculares durante a escalada ocorre na parte superior das costas, que inclui a parte posterior do ombro. Mas o ombro é composto também pela sua porção anterior e esta é muito negligenciada nos treinos dos escaladores, gerando um desequilíbrio funcional, uma estrutura frágil, aumentando as chances de lesão. É como diz o ditado: “A corda arrebenta sempre no lado mais fraco”.

Afim de reverter esse cenário, o shoulder press pode ser uma ótima alternativa para ser incluída na programação de treino, como um elemento de fortalecimento da musculatura antagonista, isto é, menos demandada na escalada. Por ser realizado em pé, é obrigatório o envolvimento do core devidamente contraído e pressurizado e, diferentemente do bench press (supino), pode ser realizado sozinho, com mais segurança.

Além disso, o shoulder press agrega uma grande mobilidade de ombro e estabilidade. Mobilidade pois, apesar da trajetória da barra em si, ser linear, para cima, o ombro realiza rotações em diferentes planos de movimento. Estabilidade

porque, uma vez que o peso atinge a posição final, com os cotovelos estendidos, há uma tendência do movimento tornar-se instável, o que demanda grande recrutamento motor para estabilizar o ombro e o peso acima da cabeça.

Você não tem barras e nem anilhas na academia onde treina? Isso não é problema. O shoulder press pode ser realizado com halteres ou kettlebells. Mas atenção, apesar de simples, o shoulder press exige certos cuidados na execução, por isso, caso se interesse pelo movimento, procure um profissional capacitado para aprender a técnica do movimento e para que este seja bem arranjado na sua programação de treino.

Entendemos que preparação física significa preparar o atleta para praticar o esporte principal (escalada) extraindo o máximo de seu potencial e, ao mesmo tempo, reduzindo o risco de lesão. Portanto, a união entre esses exercícios, pode suprir com eficiência ambos os cenários: máximo potencial e redução do risco de lesões. Para saber como utiliza-los da melhor maneira para sua necessidade, o artigo anterior, [Hipertrofia na Escala](#), pode te ajudar.

Lembre-se: um exercício, em si, não é perigoso, mas a forma como ele é executado pode torná-lo.

Sobre o autor

[Guilherme Macedo](#) é o co-fundador do [Revert](#) e co-editor do Jornal Revert ao lado de [Adriano Teles](#).