

# FUNCTIONAL STRENGTH

KETTLEBELLS, CROSSFIT AND MORE FUNCTIONAL  
STRENGTH: BUILD STRENGTH YOU CAN ACTUALLY USE!



## Tabela de Conteúdos

Capítulo 1: O que é a Força Funcional?.....	3
Porque existem diferentes tipos de força.....	4
Formação para Força Vs Tamanho.....	5
Capítulo 2: Os 7 Movimentos Primários.....	7
Movimentos Compostos e Grandes Elevadores.....	9
Alguns Movimentos para Começar.....	10
Capítulo 3: Relaxar para Esticar e 'Espuma de enrolar'.....	12
Como 'Relaxar para Esticar'.....	12
Mais Fixações para Mobilidade e Flexibilidade.....	14
Como utilizar o enrolamento de espuma.....	14
Capítulo 4: Ferramentas de treino de força funcional: Chaleiras, Clubes Indianos e Mais.....	16
Caçarolas.....	17
Formação em clubes indianos.....	17
Corrida de pés descalços.....	18
TRX.....	18
Capítulo 5: Treino do peso corporal para a relação entre força e peso.....	20
Como abordar a formação de peso corporal.....	21
Capítulo 6: Superando a Isometria e a Força de Grip.....	23
Ultrapassar a Isometria.....	24
Capítulo 7: HIIT.....	26
Capítulo 8: Há ainda algum lugar para máquinas de resistência?.....	28
Máquinas de Resistência, Para Que Servem?.....	28
Técnicas Avançadas com Máquinas de Resistência.....	30
Capítulo 9: CrossFit: O Bom, o Mau e o Feio.....	31
CrossFit: A ideia.....	31
Controvérsia CrossFit.....	32
Movnat.....	32
Capítulo 10: Dieta de Força Funcional.....	34
O que é o Paleo Diet?.....	34
Uma palavra de prudência - Não vá muito longe!.....	35
Capítulo 11: Conclusão - Criação do seu programa.....	37



## CHAPTER 1 – WHAT IS FUNCTIONAL STRENGTH?

### Capítulo 1: O que é a Força Funcional?

Os modismos de saúde e fitness vão e vêm o tempo todo mas infelizmente nem todos valem o seu tempo e esforço. Alguns não funcionam, outros são demasiado tímidos e outros são simplesmente perigosos.

Mas a "força funcional" é diferente. Embora a força funcional esteja muito em voga neste momento, não é uma 'moda' de forma alguma. Na verdade, a força funcional é o *oposto* de uma moda e é um passo na direcção certa para toda a aptidão física.

Isso porque a força funcional leva tudo de volta: leva tudo de volta às razões que levaram a maioria de nós a começar a treinar em primeiro lugar. Ou, pelo menos, às razões pelas quais *devíamos* estar a treinar.

Porque sejamos honestos: demasiadas pessoas treinam "para o espelho". Quantos tipos vêm a puxar a t-shirt para cima em frente ao espelho depois de uma série de "sit-ups"? Quantas mulheres vêm em passadeiras a usar as mais pequenas calças do mundo e a suar mal?

Acha que estas pessoas estão a treinar pelas razões certas?

E o tipo que é tão ridiculamente musculoso que já não consegue tocar nos dedos dos pés sem rebentar um estômago?

Isto não é fitness - nem por isso. E é isso que a força funcional aborda.

Como o nome sugere, força funcional é força que é *funcional*. Por outras palavras, é a força que se pode *usar*. Por isso, não se está a tentar *parecer* forte ou *parecer* saudável - está-se a tentar *ser* essas coisas.

Esta é a diferença entre treinar como um mano de ginásio e treinar como Bruce Lee. Qual prefere?

E não se preocupe se não estiver super apto, ou se não tiver qualquer interesse em tornar-se um atleta de elite: a força funcional é importante para todos. A força funcional ajuda-o em todos os aspectos da sua vida porque lhe dá melhor controlo sobre o seu corpo e o seu ambiente. A aptidão funcional estende-se a coisas como flexibilidade, técnica de respiração correcta e postura. Todas estas coisas permitem-lhe mover-se com menos dor, mais graça e mais velocidade.

Quando se treina para força funcional e aptidão física, *tudo* se torna mais fácil: desde abrir um frasco de compota, a ajudar um amigo a mover o mobiliário, até sair da cama de manhã.

E se *quiser* treinar para a sua aparência como primeira prioridade? Bem, então este *ainda* é o caminho certo a seguir: porque quando treina para ter força e poder, tem uma aparência *muito* melhor. Não acredita em mim? Então pense nisso logicamente: a razão pela qual os humanos acham as pessoas saudáveis atractivas é porque assumimos que têm uma genética melhor e são mais capazes de se protegerem a si próprios e às suas famílias. Alguém com força funcional *pode* realmente fazer todas essas coisas e *é* realmente mais saudável - por isso enviam todos esses sinais inconscientes que os tornam mais atraentes para o sexo oposto!

## Porque existem diferentes tipos de força

Tudo isto parece óptimo, mas talvez esteja agora confuso sobre como pode ter mais do que um "tipo" de força. Certamente que força é força... certo?

Até certo ponto tem razão, mas de outras formas não tem.

Para começar, vamos dar uma olhada rápida ao treino de 'isolamento' versus 'composto'. O treino de isolamento significa que se treina especificamente certos grupos musculares em isolamento - por conta própria. É assim que muitos de nós já foram aconselhados a treinar. Por exemplo, quando se realizam caracóis bíceps, é provável que o faça segurando um haltere numa mão e depois enrolando o peso até ao ombro.

Este é um movimento de isolamento porque o *único* músculo que funciona é o bíceps - especialmente se estiver sentado. Apenas uma articulação (o cotovelo) está em movimento e tudo o resto é estático, portanto, um músculo.

Mas na vida real não nos movemos desta forma. Na vida real, quase todos os movimentos, desde carregar compras até saltar degraus, exigem uma combinação de músculos que trabalham em uníssono. Quando se treina um bíceps, arriscamo-nos a construir os bíceps *maiores* do que os outros músculos à sua volta como os tríceps e os antebraços - o que pode criar um desequilíbrio. Se os seus bíceps ficarem muito maiores do que os tríceps, por exemplo (que são os músculos antagónicos aos bíceps - o que significa que aplicam a força oposta), isso pode fazer com que os braços pareçam estranhos e potencialmente levar a lesões. O mesmo se aplica às extensões das pernas, cachos do tendão, extensões dos tríceps... a lista continua.

Outra questão aqui é que não está a *ensinar* os músculos a trabalharem em conjunto. Em vez disso, estão a usar os músculos por si próprios, o que significa que é mais provável que se movam de forma mais eficiente, poderosa e sem lesões.

Um movimento composto, por outro lado, é algo como um puxar para cima ou um agachamento. Estes movimentos imitam a forma como nos movemos na vida real ao escalar ou ao saltar e isso significa que irão utilizar múltiplos grupos musculares ao mesmo tempo, de uma forma mais eficiente e sinérgica.

Ao realizar qualquer movimento no ginásio, deve sempre perguntar-se a si próprio: "quando utilizaria eu um movimento semelhante na vida real?". Se não conseguir pensar numa resposta, então pode significar que o movimento que está a treinar não é de facto assim tão útil e provavelmente não é funcional!

## Formação para Força Vs Tamanho

Mas essa também não é a única distinção entre os métodos de treino! Outra questão a enfrentar é a diferença entre treino de força e treino de tamanho - porque os dois são completamente diferentes.

Se quiser treinar para ter força, então precisa de levantar pesos pesados que estejam perto do seu máximo 'um representante máximo'. Isto significa que está realmente a pressionar o seu corpo para exercer o máximo de potência possível e quanto mais o fizer, mais será capaz de melhorar a sua ligação 'mente-músculo', criar lágrimas nas suas fibras musculares (para as fortalecer) e melhorar a sua técnica para gerar a máxima potência.

Mas a formação para o tamanho é um pouco diferente. Quando se treina para o tamanho, é muito mais importante concentrar-se em obter 'bomba'. Isto significa que está a inundar os seus músculos com

sangue e metabólitos que estimulam

crescimento. A melhor maneira de obter bomba é usar repetições mais altas - por outras palavras, usar um peso mais leve (que se pode levantar talvez 8-12 vezes) e fazer muitos conjuntos.

Os termos técnicos para estes dois tipos de treino de força são "hipertrofia miofibrilar" (força) e "hipertrofia sarcoplásmica" (tamanho).

Ambas têm um objectivo. Treinar para o tamanho também significa treinar para a resistência e se trabalhar para construir músculos inchados, significa que terá muitos fluidos nos seus braços para lhe dar energia através de uma longa sessão de treino. No mundo real, isto pode ser o equivalente a carregar sacos pesados de um longo caminho sem fadiga, por isso é certamente útil.

Mas se estiver a treinar como muitos "manos do ginásio" só estará a fazer treino sarcoplasmático. Isso significa que construirá grandes músculos, mas significa que não serão tão fortes como *poderiam* ser.

## O que vai aprender neste livro

Se agora começa a sentir-se preocupado com o facto de a formação que tem usado no passado não ser 'funcional', não se preocupe! É exactamente isso que nos vamos esforçar por corrigir neste livro, por isso apertem o cinto e preparem-se para começar a treinar de formas que nunca imaginaram. O resultado? Uma carroçaria que não pareça apenas boa, mas um desempenho como um carro super económico. Será como uma mola enrolada, pronta para explodir em acção em qualquer altura. Diga adeus ao cansaço, à dor, à fraqueza - diga olá à *força funcional*.

Especificamente, vamos analisar:

- Métodos de formação funcional
- Ferramentas e técnicas
- Alongamento
- Prevenção de lesões
- Estratégias alimentares
- CrossFit e outros tipos de formação
- Treino de peso corporal
- E muito mais!



## CHAPTER 2 - THE 7 PRIMAL MOVEMENTS

### Capítulo 2: Os 7 Movimentos Primários

O facto infeliz da questão é que a maioria de nós, irmãos de ginásio ou não, não somos "funcionais". A grande maioria de nós tem dificuldade em movimentar-se no nosso ambiente, sofre de dores nas costas e nos joelhos e não é assim tão forte.

Isto é um resultado da forma como vivemos. Infelizmente, a vida moderna não é propícia à aptidão funcional porque muito raramente somos desafiados fisicamente de forma significativa. A maioria de nós passa a maior parte do tempo sentado e isso significa que não fazemos exercício físico.

O que torna isto pior, no entanto, é que o facto de estarmos sentados também é mau para nós.

Porquê? Porque quando nos sentamos, somos forçados a uma posição antinatural. Pense nisso: não havia cadeiras na natureza e nunca se teria feito este movimento.

Quando se senta a uma secretária, força as suas pernas para um ângulo recto. Isto significa então que os seus flexores da anca - os músculos que movem as suas pernas para cima à sua frente - serão encurtados e apertados. Ao mesmo tempo, os seus extensores da anca encontrados à volta das costas, serão esticados e alongados.

Enquanto isso, os seus peitorais também vão ser fendidos enquanto os seus braços se inclinam para a frente e o seu pescoço vai estar constantemente a apontar para baixo no ecrã. As suas costas também serão provavelmente arredondadas, os ombros para a frente e o diafragma esmagado pelo peso da parte superior do seu corpo.

Por outras palavras: está a destruir gradualmente as suas articulações e a sua musculatura. *E sentam-se assim durante 8 horas por dia, 5 dias por semana!*

Depois volta para casa e senta-se um pouco mais!

Então, como relaxar na natureza? Simples: agachávamo-nos. Agacharmo-nos é o equivalente natural de nos sentarmos e é realmente bom para nós porque nos coloca num estiramento de corpo inteiro. Hoje em dia, uma proporção razoável de pessoas é de facto *incapaz* de se agachar. Experimente você mesmo: é capaz de se agachar completamente, enquanto mantém o calcanhar achatado no chão?

Este é considerado um dos movimentos básicos e fundamentais que *todos* nós devemos ser capazes de fazer. De facto, pensa-se que haja sete destes "movimentos primordiais" que são:

- Agachamento
- Lunging
- Dobragem
- Pushing
- Puxando
- Marcha (andar ou correr)
- Torcer

Se não conseguir fazer estas sete coisas básicas, então é provável que lhe falte aptidão física, flexibilidade e saúde em geral - e é muito provável que isso conduza a lesões e outros problemas algures no fim da linha.

Consegues adivinhar para onde vamos com isto? É isso mesmo: estes são os movimentos básicos de que um bom programa de treino deve ser composto. Treinando os 7 movimentos primordiais, é capaz de se fortalecer através de todos os movimentos regulares que pode enfrentar na vida diária e é capaz de prevenir lesões em todos eles.

E agora, se introduzir um exercício de isolamento adicional em cima disto apenas para "aperfeiçoar" um determinado grupo muscular que parece estar atrasado, então será capaz de melhorar a sua estética sem se preocupar em criar desequilíbrios ou potencialmente encorajar uma lesão.

## Movimentos Compostos e Grandes Elevadores

Abordámos brevemente a ideia de movimentos compostos na introdução, mas apenas para reiterar: estes são os seus movimentos que utilizam múltiplos grupos musculares principais ao mesmo tempo em unísono. Exemplos de movimentos de elevação compostos incluem:

- Agachamento
- Deadlift
- Imprensa de bancada
- Puxar para cima
- Carregue em
- Imprensa aérea
- Baloço da chaleira

O que também é fixe nestes movimentos, é que na realidade levam a uma melhor perda de gordura e ganho muscular. Isto porque o corpo responde ao nosso treino muscular produzindo uma variedade de hormonas chamadas "hormonas anabolizantes". Estas incluem a hormona de crescimento e a testosterona, que por sua vez dizem ao corpo para começar a queimar gordura e a construir tecido muscular.

Quanto mais músculo se usa, mais destas hormonas são libertadas. Assim, como pode imaginar, algo como o agachamento que incorpora todos os seus maiores músculos num único movimento poderoso, irá *realmente* encorajar o seu corpo a ir para uma zona de musculação.

O que também é fundamental salientar nesta fase, é que os movimentos compostos também lhe permitem levantar pesos mais pesados. Porquê? Porque quando se vai ao composto, está-se a usar *mais músculo grande*. Mais músculo grande significa mais potência, significa mais peso! E, como pode imaginar, quanto mais peso se move, mais intenso se torna o treino para o corpo como um todo.

### Os Elevadores Compostos são para Todos!

Se for um homem e quiser construir músculos maciços que pareçam rasgados e triturados sob uma percentagem muito baixa de gordura corporal, então os elevadores compostos são a estratégia *número um que* deve estar a usar.

Mas essa não é a única demografia para a qual estes movimentos são ideais. Igualmente importante, as mulheres deveriam também utilizar elevadores compostos. Apenas Google 'meninas que se agacham' e verá algumas das nádegas mais impressionantemente formadas na web.

Como mencionado, aquelas hormonas anabolizantes que são libertadas quando se levanta pesos pesados não resultam *apenas* na construção de mais músculo. Da mesma forma, também ajudam a queimar mais gordura para obter um aspecto mais magro.

De facto, levantar pesos - e especialmente utilizando movimentos compostos - é uma das melhores formas de queimar gordura e de baixar a percentagem de gordura corporal em geral. Isto porque não só queima calorias *enquanto* está a treinar, mas também encoraja o seu corpo a continuar a queimar calorias ao longo dos dias e semanas que se seguem. *Ter* simplesmente músculo requer que o corpo queime gordura simplesmente para sustentar essa massa.

Se é uma mulher a tentar ficar em forma e passou anos a correr quilómetros e a comer quase nada, então as suas hormonas provavelmente não estão a funcionar a seu favor. Desça ao ginásio, comece a levantar, e poderá muito bem ver os resultados começarem a ser mais espessos e mais rápidos.

E finalmente temos aqueles que sofrem com dores articulares e problemas de mobilidade. Talvez sejam idosos, talvez estejam a recuperar de algum tipo de lesão. Em ambos os sentidos, tem dificuldade em deslocar-se e pensa que talvez não devesse levantar pesos pesados.

Bem, provavelmente não precisa de levantar pesos *realmente* pesados mas não há nada de errado em levar alguns mais leves e ainda assim treinar estes movimentos compostos. A utilização de elevadores compostos como estes treinam o seu corpo a mover-se correctamente e esta é uma excelente forma de restaurar a mobilidade e a saúde.

## Alguns Movimentos para Começar

Então, tendo isso em mente, quais são alguns movimentos compostos que pode utilizar para começar a visar os sete movimentos primordiais? Aqui ficam alguns exemplos.

- Agachamento - Agachamentos, elevadores, baloiços de chaleira
- Pulmões - Almofadas, agachamentos laterais
- Dobragem - Deadlifts, sentar-se, levantar pernas
- Empurrar - Prensa de bancada, prensa suspensa, empurrar para cima
- Puxar - Puxar para cima, remar
- Marcha - Correr, correr, caminhar
- Torcer - Saco pesado, torcer sit ups, cabo de carpintaria

Por isso, se fizer estes exercícios e os combinar num treino, terá realizado uma rotina que visou todos os movimentos importantes de que o corpo humano é capaz, que recruta uma enorme quantidade de músculo e que coloca o corpo num estado altamente anabólico.

**Importante:** Antes de tentar qualquer um destes movimentos, é importante que aprenda a fazê-los correctamente. Este é mais ou menos o *objectivo*. Se não aprender a utilizar correctamente os movimentos, então estará apenas a ensaiar e a aprender maus padrões de movimento, o que, por sua vez, fará com que se torne cada vez mais propenso a lesões. Pequenos erros como arredondar as costas durante um agachamento podem mesmo levar a uma lesão imediata, por isso certifique-se de encontrar um treinador no ginásio ou alguém que pareça saber o que está a fazer e peça ajuda.

Pode encontrar muitas instruções online mas nada melhor do que falar com alguém que possa ver o seu formulário e corrigi-lo em perso n.



## CHAPTER 3 – RELAX INTO STRETCH AND FOAM ROLLING

### Capítulo 3: Relaxar na queda de esticar e espuma

Algo que se pode notar ao experimentar estes movimentos é que... não se pode. Ou pelo menos não se pode ter muita confiança.

Isto será o resultado de todos estes anos sentados à sua secretária e de não fazer nada. Então, como se recupera alguma mobilidade básica e se aprende a mover-se correctamente novamente? Uma coisa que pode ajudar muito é praticar o alongamento, caso em que poderá recuperar toda a sua amplitude de movimento.

Então como é que se faz isso?

#### Como 'Relaxar para Esticar'

De acordo com Pavel Tsatsouline, a grande maioria de nós aborda esta questão de forma totalmente errada. Se estiver habituado a esticar-se forçando-se a uma posição até doer, então pode estar a fazer mais mal do que bem. Portanto, pare imediatamente com isso!

Como sabemos que se trata de uma má jogada? Bem, pode ser demonstrado com um pouco de auto-experimentação. Basta deitar-se no chão de um lado do corpo para que um braço e uma perna estejam a tocar no chão por baixo de si.

Agora, levante a perna até 90 graus para apontar directamente para o tecto. Deve ser bastante fácil. Agora role para o outro lado e levante novamente a perna oposta. Fácil, sim?

Então, se pode mover ambas as pernas para 90 graus, porque não pode fazer as rachaduras da caixa?

Também não tem nada a ver com qualquer 'tecido' que ligue as pernas. De facto, não há tecido que não seja osso entre as pernas - não há ligamentos e não há músculo para evitar que faça as fendas.

Segundo Pavel então, o que está realmente a acontecer é que o seu cérebro está a forçá-lo a parar antes de chegar à caixa rachada para tentar evitar uma lesão. Mais uma vez, resume-se ao facto de que normalmente não utiliza esta quantidade de flexibilidade, o que ensina ao seu cérebro e corpo que são más notícias.

Mais especificamente, trata-se do seu sistema nervoso central, que é responsável por todas as "reações de sacudir o joelho" da sua musculatura que se encontram fora do domínio do seu controlo consciente. É também o seu SNC que é responsável pelo seu piscar de olhos quando alguém está a tentar tirar uma pestana dele.

Anos de treino para acreditar que *não pode* fazer divisões de caixa e anos de movimento dentro de uma gama de movimentos muito mais limitada ensinaram o seu corpo a "trancar" no lugar quando tenta mover-se para fora.

Então adivinhe o que acontece se tentar forçar uma divisão? É isso mesmo: o teu corpo luta para trás, tensionando os teus músculos e tornando-o ainda mais difícil. E ensina ainda mais ao seu corpo que ele não pode entrar nessa posição.

Em vez disso, a melhor técnica é facilitar muito mais suavemente a sua entrada nestas posições e depois relaxar activamente o seu corpo tanto quanto possível. Chegue ao ponto em que começa a doer e depois relaxe o seu corpo o mais possível. Quanto mais fizeres isto, mais vais remover essa reacção de joelhos e vais recuperar a tua flexibilidade *natural*.

Note que *não deve* utilizar este tipo de treino para as suas costas - por isso não o utilize ao tocar nos dedos dos pés. Na verdade, *pretendemos* ser limitados em alguns dos nossos movimentos e, se o anular, isso pode levar a lesões.

Mas para movimentos envolvendo as pernas e os braços, esta técnica pode ser *altamente* útil e muitas pessoas descobrem que os ajuda a recuperar o seu movimento em pouco tempo.

## Mais Fixações para Mobilidade e Flexibilidade

Para as costas, entretanto, o yoga pode ser uma ferramenta incrível para melhorar a sua capacidade de se mover. Na verdade, o yoga é algo que praticamente todos deveriam fazer e se o combinar com as técnicas recomendadas por Pavel e um programa de treino cheio de elevadores compostos, estará a caminho de uma maior mobilidade num instante.

E não se entenda assim. Se está a pensar agora que o alongamento não lhe vai fazer muita diferença, ou que é de alguma forma 'para raparigas', então tem outra coisa a chegar. Se se sentir cansado e letárgico, ou se se sentir rígido, então *precisa de* alongamentos. O alongamento não só o ajudará a remover a dor e o desconforto; ajudá-lo-á a sentir-se muito mais cheio de energia infantil do que durante anos. Descobrirá que é mais rápido e mais móvel e mais parecido com o ninja em geral.

Esticar tudo torna-nos mais fortes. Estudos mostram que as pessoas que se esticam regularmente são capazes de levantar pesos mais pesados, o que por sua vez é provável porque os próprios músculos e ligamentos apresentam menos resistência quando tentam levantar. Elas não estão a lutar contra o seu próprio corpo, bem como contra os pesos.

Mas note que na realidade não se deve esticar imediatamente antes de um treino. Ao contrário da crença popular, isto torna-o de facto mais fraco e mais propenso a lesões ao remover alguma da tensão que mantém os seus músculos no lugar e onde eles devem estar. Esticar *após os* treinos ou como parte de um programa separado realizado por si próprio.

Entretanto, também se deve olhar para a libertação auto-miofascial. Esta é outra "moda" de saúde que encontrou o seu caminho para o ginásio que, no entanto, é algo a que deve prestar atenção. A libertação auto-miofascial é o que se pode também conhecer como espuma a rolar (embora também possa usar uma bola de ténis). Isto envolve basicamente rolar sobre algo sólido que se projetará na fásia e ajudará a remover nós e 'aderências fasciais'.

## Como utilizar o enrolamento de espuma

Sem entrar aqui em demasiada ciência, a fásia é essencialmente um grande pedaço de tecido que parece uma "película" fina e que envolve todos os seus músculos e articulações. É um pouco como se os seus músculos tivessem sido todos embalados a vácuo e é isto que mantém tudo no lugar, ao mesmo tempo que o apoia através de movimentos para evitar movimentos. A fásia é algo para o qual a ciência moderna está apenas a olhar, mas muitos pensam que é tão importante, se não *mais* importante do que a própria musculatura.

Quando contrai os seus músculos, o seu cérebro envia impulsos através do seu sistema nervoso. Uma vez que estes impulsos chegam às suas placas terminais motoras, libertam cálcio entre outras coisas para dizer às fibras para começarem a contrair-se. O corpo precisa de remover este cálcio ao longo do tempo, mas por vezes isto não corre tão suavemente como deveria e a acumulação resultante deixa os músculos a contrair-se em pontos únicos. Isto cria uma pequena protuberância localizada de tensão que pode inibir o movimento e criar dor.

As aderências fasciais, entretanto, são causadas quando a fáscia é rasgada ou danificada e acaba por formar um tecido cicatrizado mais rígido e menos flexível. A fáscia não aparece nas ressonâncias de ressonância magnética, pelo que muitas vezes este dano fica completamente irreconhecível - mas causa movimentos dolorosos e outros problemas e precisa de ser resolvido.

*O enrolar da espuma* é essencialmente como dar a si próprio uma massagem desportiva que realmente entra directamente naquelas aderências e nós fasciais a fim de as resolver e devolver-lhe o seu movimento.

Para o fazer, é preciso arranjar um rolo de espuma ou uma bola de ténis e depois enrolar as costas e outros músculos através dele. Movimente-o directamente sobre o músculo até sentir uma súbita pontada de dor. Deve doer, mas deve sentir uma 'boa dor' que é um pouco satisfatória ao mesmo tempo. A libertação auto-miofascial *pode* ser usada imediatamente antes de um treino e deve também ter os mesmos benefícios para aumentar a força durante os elevadores.



## CHAPTER 4 – FUNCTIONAL STRENGTH TRAINING TOOLS: KETTLEBELLS, INDIAN CLUBS AND MORE

### Capítulo 4: Ferramentas de treino de força funcional: Chaleiras, Clubes Indianos e Mais

Até agora, o seu regime de treino consiste em muitos movimentos compostos, juntamente com alguns alongamentos relaxados e libertação auto-miofascial. Parabéns! O seu programa de treino *já* é muito superior ao de metade das pessoas no ginásio e será melhor para a sua força funcional e para a sua saúde e aptidão física em geral.

Mas só há um problema... é bastante aborrecido!

Repare como no mundo real, não nos encontramos a fazer as mesmas cinco coisas uma e outra vez. De facto, no mundo real, a nossa 'forma' em cada movimento é completamente diferente cada vez que fazemos alguma coisa. Na realidade, não nos agachamos na natureza, mas sim apanhamos pedras de forma aleatória. Da mesma forma, seríamos forçados a puxar ramos com forma e tamanho completamente errados ou teríamos de correr em terrenos irregulares. Depois combater um leão... (talvez).

Por outras palavras, a formação deve estar em constante mudança e variada se for realmente imitar o mundo real e se for realmente 'funcional'.

Então como é que assegura que os seus treinos se encaixam nessa factura? Simples: introduz algumas ferramentas e técnicas interessantes que irão misturar as coisas para si.

Aqui estão alguns exemplos fixes...

## Caçarolas

As campainhas cresceram e tornaram-se algumas das ferramentas mais populares para utilização no ginásio, uma vez que cada vez mais pessoas têm vindo a acordar para a importância da força funcional.

A campânula é essencialmente um peso que pode ser usado como haltere, mas que tem uma forma completamente diferente. Especificamente, o haltere tem a forma de uma bola de ferro com uma pega que sai do topo. O que isto significa, é que quando o levanta, o peso está *abaixo do* braço. Isso significa agora que é capaz de balançar e de criar o seu próprio impulso, que depois tem de controlar e lutar contra para realizar repetições. Isto obriga-o então a utilizar o seu núcleo naquilo que de outra forma seria movimentos relativamente isolados. Do mesmo modo, desafia-o a levantar em ângulos estranhos e a gerar energia de formas inesperadas.

Em suma, as chaleiras são mais funcionais do que os halteres e proporcionam algumas novas opções de treino interessantes.

Mas talvez a sua utilização mais importante seja o baloiço da chaleira. Este é um movimento que envolve apertar a pega com ambas as mãos e depois balançar o peso entre as pernas enquanto passa por um movimento de agachamento e 'popping'.

Isto então imita o movimento que usa quando executa elevadores mortos mas significa que não precisa de encontrar espaço na sua casa para um barbelo inteiro que vai cair repetidamente no chão. Significa também que o exercício é muito mais rápido, o que o transforma num grande movimento de queima de gordura, bem como num movimento de musculação.

Ao combinar estes benefícios, a campainha é por si só uma das peças de equipamento de treino mais versáteis e importantes do seu arsenal.

## Formação em clubes indianos

Do fundo da chaleira veio outro equipamento de treino muito popular: o clube indiano. O clube indiano não se parece com nada de especial, mas sim com um pau com uma bola pesada na ponta. Mas, tal como a chaleira, a sua força reside na sua inércia. Quando se acena à volta do

Clube indiano, o peso não está onde o seu cérebro espera e está essencialmente a elevá-lo contra um longo braço de alavanca. Estes factores combinados significam que, mais uma vez, é forçado a engatar o seu núcleo e o seu punho se o quiser manter sob controlo. O clube indiano é muito divertido e uma ferramenta de treino espectacular se tiver um jardim. No entanto, se o utilizar nas enxadas, pode esperar esmagar praticamente tudo o que possui...

E isto leva-nos a outra opção interessante: que é simplesmente usar o material que se encontra à volta da sua casa. Não tem de gastar dinheiro em equipamento de treino sofisticado, porque quase tudo na sua casa tem um peso desigual e pode ser transformado num equipamento de treino. Um grande exemplo? Uma cadeira que é suficientemente forte para ser levantada e balançada. Aqui, mais uma vez, o peso é muito maior no final e se segurar a parte superior, será forçado a engatar todo o tipo de músculos só para a manter no lugar.

## Corrida de pés descalços

Outra loucura que descolou ao lado de todo o movimento funcional... movimento... é o de correr descalço.

Correr descalço significa tirar os sapatos antes de correr, normalmente através de um ambiente rural de trilhos que o desafiam a saltar sobre valas e a esquivar-se às raízes e pedras. Quando o faz, os seus dedos dos pés são capazes de jogar através do chão que o impede de cair ou torcer o tornozelo, ao mesmo tempo que o deixa usar os pequenos músculos do seu pé para se impulsionar para a frente.

Correr descalço deve poder ajudá-lo a melhorar também a sua marcha, forçando-o a aterrar com a bola do seu pé quando aterrar. Isto amortece mais a sua queda do que acertar primeiro no chão com o calcanhar (como a maioria de nós faz) e permite que a perna se dobre como um leopardo, na comida, no tornozelo, no joelho e na anca.

Claro que correr descalço nem sempre significa andar *completamente descalço*, pois isso não seria muito sensato em qualquer lugar onde se pudesse pisar em vidro ou pedras afiadas. Em vez disso, pode usar sapatos descalços como o Vibram Five Fingers. Estes oferecem bolsas para os seus dedos dos pés, permitindo-lhes mover-se livremente, mas também oferecem protecção suficiente para o manter seguro.

## TRX

Outro equipamento muito excitante que pode utilizar para treino de uma forma funcional é o TRX. TRX é um dispositivo que se pode fixar a uma barra de puxar (que pode obter para a estrutura da sua porta por cerca de \$10) e que

depois dá-lhe correias de suspensão em que pode descansar as mãos e os pés. Isto permite-lhe então executar todo o tipo de movimentos frios, desde filas de peso corporal (segurando nas pegas e puxando a parte superior do corpo em direcção à barra) a empurrões suspensos e mergulhos de peso corporal (ambos forçando-o a estabilizar o corpo à medida que as pegas oscilam).

Mas não compre realmente TRX. Porquê? Porque o TRX custa cerca de 200 dólares e pode obter a mesma coisa com um par de anéis de ginástica. Anéis de ginástica que lhe custarão todos cerca de \$20 e que são na verdade mais versáteis.

**Importante:** Mais uma vez, é importante neste momento mencionar alguma saúde e segurança. As lesões no ombro são comuns com anéis TRX/gymnastic. Da mesma forma, a lesão no joelho é comum com a corrida descalça (e Vibrams).

Isto não quer dizer que estes não sejam bons para si, apenas significa que tem de ter cuidado e introduzi-los lentamente na sua rotina enquanto se preocupa em obter instruções adequadas.



## CHAPTER 5 – BODY WEIGHT TRAINING FOR STRENGTH TO WEIGHT RATIO

### Capítulo 5: Treino do peso corporal para a relação entre força e peso

TRX e anéis de ginástica misturam um pouco as coisas porque envolvem treino de peso corporal em vez de levantar pesos. O treino de musculação é na realidade *ideal* para a aptidão geral e para a força funcional em particular. A razão é que o treino de musculação significa que se tem de levantar o *próprio* corpo - algo que temos de fazer regularmente na vida real. Se conseguir ficar mais forte mais depressa do que se for mais pesado, então poderá aumentar a sua relação força/peso e isso, por sua vez, irá torná-lo muito mais rápido de pé, bem como mais ágil e flexível.

Outra vantagem do treino de peso corporal é que o obriga a utilizar todos os músculos de apoio mais pequenos do seu corpo. Quando executa uma pressão para cima, está a utilizar músculos nos abdominais, obliques, pernas, costas e mais para manter o corpo rígido e em posição. O mesmo é verdade quando se faz uma pressão para cima - e se se tenta fazer batota através da pressão para cima, então o seu corpo vacilará no ar e acabará por desperdiçar energia e cansa-se mais rapidamente.

Isto torna-se muito mais impressionante à medida que se começa a aproximar de movimentos mais avançados. Imagine o tipo de controlo total do corpo que é usado quando se faz um aperto de mão, ou de planche (apertar para cima onde os pés não tocam no chão!).

Se quiser ver um exemplo de alguém que está verdadeiramente no comando do seu próprio corpo e da sua própria força, então procure o 'Portal Ido'. Ele move-se como um desumano e vai rebentar com a sua mente em relação ao potencial do corpo humano.

## Como abordar a formação de peso corporal

O problema é que muitas pessoas abordam o treino do peso corporal de forma errada. Se se estiver apenas a bombear um número definido de pressões e sentar-se todos os dias, então não se pode esperar que se progrida muito. Em vez disso, deve estar a desafiar-se a si próprio com movimentos cada vez mais difíceis na sua gama de 8-10 rep e deve estar a usar técnicas para ultrapassar falhas.

Nas rotinas de peso corporal não se pode mudar o peso em si, mas o que se muda é a forma de o levantar - o que pode ser igualmente desafiante.

Encontrar a imprensa facilmente? Então que tal treinar com a imprensa a bater palmas e tentar lançar-se no ar? Este movimento requer uma aceleração dos músculos, que o corpo trata da mesma forma que o peso pesado. O resultado é que vai recrutar mais fibras musculares de troca rápida, de modo a explodir do chão.

E *agora*, se tentar fazer algumas flexões 'normais', vai descobrir que é muito mais desafiante.

Do mesmo modo, se fizer um empurrão com uma mão, isso também o tornará mais difícil, além de lhe exigir que reforce o seu núcleo para evitar gorjetas. Pode aumentar a sua capacidade colocando ambas as mãos no chão, mas colocando 80% do seu peso numa das mãos. À medida que se cansa, movimente cada vez mais peso para o outro lado. Agora está a controlar a sua distribuição de peso de modo a desafiar ao máximo o músculo.

Também pode simplesmente mover os braços para trás mais perto da cintura, o que o coloca numa posição chamada "flexão maltesa". Este movimento alonga o braço de alavanca - tal como o clube indiano. Agora o seu peso está mais afastado das suas mãos, o que o obriga a trabalhar mais.

## O Conjunto de Queda Mecânica e Progressões

Uma grande ferramenta à sua disposição aqui é uma técnica chamada "conjunto de gota mecânico". Aqui, executa o maior número possível de repetições de um exercício e depois torna-o ligeiramente mais fácil, alterando a posição. Por exemplo, pode fazer tantas flexões quantas puder e depois mudar imediatamente para flexões de joelhos. Isto permite-lhe ultrapassar o ponto de falha, mas ainda assim continuar, o que o torna muito mais difícil.

E em termos de cada treino, o objectivo é continuar a desafiar-se a realizar cada vez mais movimentos difíceis que são chamados 'progressões'. Uma vez que se pode fazer facilmente 10 flexões de maltease, pode-se então desafiar a si próprio a fazer uma única flexão de planche.

Em última análise, deve procurar chegar ao ponto em que está a realizar proezas de "equilíbrio de mãos", o que implicará passar de uma posição impressionante de peso corporal nas mãos para outra, tudo isto de uma forma lenta e controlada.



## CHAPTER 6 – OVERCOMING ISOMETRICS AND GRIP STRENGTH

### Capítulo 6: Superando a Isometria e a Força de Grip

Ao incorporar estas técnicas na sua formação, deverá começar a ganhar em força e mobilidade.

Mas há outra peça do puzzle que falta e se não a incorporar, estará a limitar o seu progresso potencial. Isso é "força de aderência", de que precisa para melhorar todos os outros elevadores no ginásio e todos os seus movimentos de peso corporal.

Os verdadeiros reis da força funcional são os "velhos homens fortes" dos tempos antigos. Estes tipos levantariam quantidades insanas de peso em todo o tipo de maneiras invulgares - tais como levantar farpas sobre a cabeça com apenas uma mão. O "levantar de qualquer maneira" era um elevador que desafiava um homem para a vida com tanto peso quanto ele possivelmente fosse bom com qualquer técnica que quisesse!

E a chave para o treino destes antigos homens fortes era a força de prensão. Porquê? Porque eles sabiam que era a chave para poderem movimentar o peso com mais confiança. E isto é algo que também é preciso aprender.

Para treinar a sua aderência, precisa simplesmente de incorporar algum treino de aderência nos seus treinos. Pode fazê-lo com puxões de toalhas, por exemplo, ou fazendo puxões numa prancha de dedos. Da mesma forma, também pode utilizar barras ligeiramente mais largas para os seus outros elevadores. Não será capaz de levantar tanto mas terá um treino de corpo inteiro muito mais impressionante que aumentará a sua *verdadeira* força.

## Ultrapassar a Isometria

Melhor ainda, pode também tentar usar a isometria de superação - que é um tipo de treino utilizado por alguns dos homens mais fortes do mundo ainda hoje. Bruce Lee usou a isometria de superação e o mesmo faz Dennis Rogers - libra por libra o homem mais forte vivo (Dennis é tão forte que apareceu no *Stan Lee's: Superhumans!*)

O que é então a isometria de superação?

Bem, a formação isométrica é qualquer tipo de formação que não envolva qualquer movimento. Isto é o oposto de treino dinâmico ou de treino plyométrico (este último implica explodir para fora do movimento).

Existem dois tipos de formação isométrica. Um é "ceder", o que significa que se mantém simplesmente uma posição que é bastante dura mas não impossível até se murchar. Um exemplo seria a tábua, onde se mantém a posição da tábua durante cerca de 2-3 minutos.

O outro tipo de treino isométrico, aquele que estamos agora a analisar, é o de "ultrapassar". Aqui, está-se a tentar levantar um peso que é demasiado para si e depois é só empurrar contra ele o mais forte que se pode. De facto, nem sequer tem de ser um peso; pode até pressionar contra uma parede e tentar empurrá-lo para baixo!

Quando o faz, o seu corpo recruta o máximo da sua fibra muscular e trata o desafio como se estivesse a tentar levantar 100% do seu máximo de uma repetição. No que diz respeito aos seus músculos, eles estão no máximo e não faz diferença se alguma coisa está ou não em movimento. O resultado é que o cérebro tenta recrutar *toda a* sua força - o que normalmente não acontece - e aprende que precisa de um maior controlo sobre a sua fibra muscular. O resultado é que a sua ligação mente-músculo fortalece e da próxima vez que tentar este movimento, deverá ter desenvolvido a capacidade de mover mais peso.

Não se pode treinar *apenas* com este tipo de treino porque não envolve qualquer 'intervalo de movimento'. Mas como um elogio aos elevadores compostos, pode aumentar muito a sua potência. Além disso, é que muitos dos melhores tipos de treino isométrico de superação envolvem de facto a aderência.

E exemplo? Tentar dobrar uma barra de ferro. Não tem uma barra de ferro por perto? Então que tal tentar enrolar uma frigideira. Ou apenas esmagar uma bola de stress?

Se quiser usar algo que lhe pareça um pouco mais gratificante, tente investir num power twister. Estas são barras que têm uma mola poderosa no meio e deixam-no dobrá-las para treinar o seu poder de esmagamento. Vão até aos 100KG para que possam proporcionar um desafio espantoso!



## CHAPTER 7 – HIIT

### Capítulo 7: HIIT

Agora sabe como treinar a sua força e aumentar a sua aptidão física, mas para ser verdadeiramente 'funcional' também precisa de estar em forma.

É aqui que entra o HIIT.

HIIT é 'High Intensity Interval Training' e, dito de forma simples, é o sucessor mais eficaz do 'cartão de estado estável'.

O cardio de estado estável está a funcionar durante 40 minutos e, depois, a sua duração é de um dia. Isto esgota o seu corpo e as suas articulações, mas na realidade não desafia tanto o seu sistema cardiovascular como alguns outros tipos de treino. Inversamente, no HIIT, treina usando intervalos de alta intensidade seguidos de intervalos de repouso relativo chamados "recuperação activa".

Assim, em vez de correr a um ritmo constante durante quarenta minutos, em vez de correr a um esforço de quase 100% durante 1 minuto, trabalhar durante três minutos e depois repetir. A primeira grande coisa sobre o treino HIIT é que é muito mais rápido: em cerca de 15 minutos pode obter o treino equivalente a 40 minutos ou correr ou mais. Isto é ótimo se for alguém que não é particularmente grande fã de correr durante longos períodos, porque significa que pode queimar uma tonelada de gordura numa quantidade de tempo muito mais curta e de uma forma que é mais fácil de manter.

Além disso, o HIIT é simultaneamente mais eficaz na queima de gordura e mais útil para a vida em geral e, portanto, mais funcional.

Quando utiliza HIIT, o que acontece é que durante a fase de esforço intenso, o seu corpo é forçado a utilizar toda a glicose imediatamente disponível no seu sangue. Isto porque está num "estado anaeróbico", o que significa que está a trabalhar demasiado para que o seu corpo queime gordura para combustível a tempo.

Isto pode parecer uma coisa má mas a longo prazo é bom porque significa que na próxima ronda de exercício - a recuperação activa - o seu corpo tem agora *apenas* reservas de gordura para queimar como combustível. Isto torna-o então consideravelmente mais eficiente na queima de gordura para o resto do exercício e, ao mesmo tempo, força o seu corpo a continuar a queimar gordura durante todo o dia seguinte. Tal como os movimentos compostos de treino, não se trata apenas da quantidade de calorias que se queima a curto prazo, mas também da quantidade de calorias que se continua a queimar em resultado desse tipo de treino.

Há outro benefício para o HIIT também de um ponto de vista funcional, que é o desafio de queimar gordura por energia o mais rapidamente possível. Como com qualquer coisa em treino, a melhor maneira de melhorar em algo é desafiar o seu corpo a fazê-lo em circunstâncias mais difíceis. Como resultado, esta é uma grande ferramenta para aumentar a eficiência e o metabolismo energético do seu corpo. Em particular, o HIIT aumenta a eficiência e o número de mitocôndrias nas suas células. Estas são as "fábricas de energia" que o corpo utiliza para converter a glicose em ATP (energia utilizável) e, como tal, obter mais destas é uma das formas mais eficazes de queimar mais gordura e de se sentir mais energético.

De facto, estudos sugerem que a diferença nas mitocôndrias pode ser a principal razão pela qual as crianças pequenas têm muito mais energia do que as pessoas idosas. Nenhuma forma de formação é capaz de aumentar a contagem e funcionamento das mitocôndrias na mesma medida que o HIIT e isto torna-o uma ferramenta incrivelmente valiosa para qualquer pessoa que queira melhorar o seu desempenho e a sua saúde em geral .



## CHAPTER 8 – IS THERE ANY PLACE LEFT FOR RESISTANCE MACHINES?

### Capítulo 8: Há ainda algum lugar para máquinas de resistência?

Como pode ver, há uma nova guarda a entrar quando se trata de fitness e toda a abordagem é diferente do que alguma vez foi. Mais investigação e melhor educação ensinaram-nos que não se pode abordar o treino com pesos simplesmente bombeando ferro até os músculos ficarem maiores: é preciso pensar em como isso afecta a sua fisiologia e o seu movimento.

Então, com tudo isso em mente, a questão é: ainda há algum lugar para o halterofilismo tradicional? Mais especificamente: existe algum lugar para as máquinas de resistência?

#### **Máquinas de Resistência, Para Que Servem?**

Caso esteja no escuro neste momento, uma máquina de resistência é essencialmente qualquer equipamento que o guie através de um treino. Ocupam frequentemente uma grande parte do ginásio e têm mais espaço dedicado a eles do que os 'pesos livres' (tragicamente). Normalmente são brancos e na maioria dos casos utilizam algum tipo de sistema de roldanas para mover os pesos.

Senta-se num assento confortável, empurra-se um pino de metal para dentro de um suporte de pesos para definir quanto quer usar... e depois levanta-se! Empurrando a pega, puxando o cabo ou movendo algum tipo de apêndice, uma dobradiça guia-o através de uma gama de movimentos muito específica e isto assegura-lhe então que treina o músculo alvo.

Agora, se tem prestado atenção, *já* deve ser capaz de ver o que há de errado com esta abordagem. Isto é o *oposto* de composto e o oposto de funcional. Isto é ainda *mais* isolado do que um cacho de halteres sentado! O seu braço está a ser guiado através de um arco de movimento específico e não há *literalmente* nenhuma forma de se desviar deste caminho. Nenhum outro músculo está a ser utilizado a não ser para o apoiar na cadeira e nem sequer precisa de equilíbrio porque não se está de pé.

Então isto é útil,

certo? Na verdade...

não.

Para começar, as máquinas de resistência, claro, têm um lugar quando se trata de ensinar os principiantes a construir músculos, bem como ajudar as pessoas que estão a recuperar de lesões. Se tiver uma lesão nas costas, poderá não ser capaz de executar puxões ou agachamentos com peso pesado. Pode usar o trabalho de mobilidade para recuperar, mas *entretanto* deve procurar outras formas de manter os seus outros músculos fortes. Ao isolar completamente os seus músculos como numa máquina de resistência, pode remover completamente qualquer perigo de ferir as suas costas e assim levantar pesos pesados.

Mas há mais. Se é alguém que está em excelente forma e que quer actuar como Bruce Lee, ainda se pode magoar no ginásio. De certa forma, também é mais provável que se veja a atirar sobre o seu único representante, no máximo.

Sem um observador, levantar um máximo de um representante pode na realidade ser altamente perigoso. Conheço um tipo que desmaiou enquanto se empurrava ao máximo na prensa do banco e se não tivesse estado com um observador, então ter-se-ia esmagado a si próprio. O objectivo de um máximo de um representante é que *mal se consegue movê-lo*. Isto não é realmente seguro deitar-se por baixo, a menos que tenha alguém à mão para ajudar!

E considerando a importância do máximo de um representante para gerar força real, isto cria um problema. Vê onde quero chegar com isto?

Porque quando se utiliza uma máquina de resistência, o peso está a ser mantido para si e, portanto, é completamente seguro. Se a deixar cair, não tem onde cair e pode facilmente aumentá-la e diminuí-la

mesmo *durante os* seus conjuntos e repetições.

Isto significa também que pode realizar a superação isométrica com máquinas de resistência. Basta colocá-la num peso que não se pode mover e *agitar*.

Isto pode ser usado em conjunto com os seus movimentos compostos no final de um treino para fortalecer a sua ligação mente-músculo e para melhorar geralmente a sua força bruta.

## **Técnicas Avançadas com Máquinas de Resistência**

No entanto, a realização da isometria de superação não é tudo o que se pode fazer com máquinas de resistência. Outro uso para elas é variar o seu tempo.

Como vê, os nossos músculos são na realidade mais fortes numa direcção do que na outra. Mais especificamente, são mais fortes na fase 'excêntrica' de um movimento, que é a parte em que o seu músculo se alonga (versus o concêntrico, que é quando o músculo encurta). Isto é quando se baixa o peso na maioria dos casos.

Se é mais forte a baixar os pesos, então isso significa certamente que deve levantar mais durante esta parte do movimento, certo? Bem, sim, mas não é exactamente fácil com halteres!

No entanto, numa máquina de resistência, pode mais facilmente conseguir que alguém o ajude a levantar um peso que não pode movimentar sozinho (ou mesmo utilizar o próprio mecanismo) e depois baixá-lo. Na pressão no peito, pode até empurrar com ambas as mãos e depois *baixar* com apenas uma mão, duplicando efectivamente a quantidade de peso que está a movimentar. Isto chama-se "sobrecarga excêntrica" e é uma excelente forma de realmente desafiar a sua força, ao mesmo tempo que combina trabalho tanto para a fibra muscular de contracção rápida como para a fibra muscular de contracção lenta.

Explodir para cima, aumentar o peso e depois baixar através da contagem de cinco.



## CHAPTER 9 – THE GOOD, THE BAD AND THE UGLY

### Capítulo 9: CrossFit: O Bom, o Mau e o Feio

Se alguma vez ouviu falar de CrossFit (parabéns, não se vive debaixo de uma rocha!), então é provável que alguma destas coisas lhe soe bastante familiar. CrossFit é um desporto que tem tomado a indústria do fitness por tempestade e que tem vindo gradualmente a mover o nosso treino para um estilo mais funcional há já algum tempo.

Mas, ao mesmo tempo, CrossFit também é bastante controverso. Vamos analisar mais de perto e ver se essa controvérsia é justificada.

#### CrossFit: A ideia

A ideia por detrás do CrossFit é simples: proporcionar-lhe uma aptidão *modal cruzada*. O atleta CrossFit deve ser alguém que não só seja muito forte mas também muito ágil, muito resistente e muito flexível. Os jogos anuais CrossFit desafiam os seus atletas a levantar pesos com elevadores compostos para vários conjuntos, fazer longas corridas, escalar cordas e depois executar toneladas de pull ups (chamados 'kipping pull ups'). O vencedor destes jogos é então coroado "o homem/mulher mais apto vivo".

À primeira vista, esta é uma grande ideia. A aptidão *deve* ser transversal ao modal. Se for um atleta a competir nas Olimpíadas, então com certeza, um tipo de treino será provavelmente o melhor para si e produzirá os melhores resultados. Para todos os outros, no entanto, pouco adianta ser realmente forte se não se for flexível, ou ser realmente rápido se não se puder correr muito longe. O melhor tipo de aptidão para a vida quotidiana é a aptidão "Jack de todos os ofícios".

Por isso, é uma ótima ideia. Porquê então a controvérsia?

## Controvérsia CrossFit

Resume-se, na verdade, a várias coisas. A maior preocupação para muitos é a falta de regulamentação. Os ginásios CrossFit são chamados "caixas" e, para abrir um ginásio e começar a treinar pessoas, basta fazer um curso muito curto de 3 dias. Isto significa que todos os tipos de pessoas estão a ter aulas e isso leva a que as pessoas se lesionem. Claro que o mesmo se poderia dizer em relação à aptidão física em geral, em certa medida, mas no CrossFit, é muito frequente.

O outro problema é com alguma da programação. CrossFit encoraja as pessoas a realizar elevações mortas, por exemplo, após correrem distâncias enormes e para conjuntos gigantescos. O resultado é que elas começam a perder a sua forma e tornam-se muito mais susceptíveis de se ferirem a si próprias. Os elevadores olímpicos e os deadlifts *não são concebidos* para serem realizados para grandes quantidades de repetições e isto causa lesões. Também existem outros problemas semelhantes noutras locais na programação.

O 'kipping pull up' é outra recomendação que vem debaixo de fogo de alguns especialistas. Este é um "pull up" que foi concebido para ser executado para altos representantes e como tal, encoraja-o a balançar o seu corpo para o movimento. O problema com isto é que normalmente leva a lesões mais uma vez e ensina a má forma.

Se for ao website CrossFit, encontrará lá todos os dias um novo 'WOD'. Este é o 'Workout Of the Day' e é um desafio de formação recomendado que os fãs da CrossFit podem escolher seguir e que algumas caixas irão oferecer aos seus clientes.

O problema é que estes treinos parecem ser completamente aleatórios. Num dia, corre-se 6 milhas, no outro realizam-se mergulhos de anéis até ao fracasso. Esse é o ponto certo, mas quando a programação não segue uma rima ou razão como esta, significa que pode acabar por treinar a mesma parte do corpo duas vezes em sucessão rápida, ou utilizar movimentos técnicos quando se sente cansado e exausto. Ainda mais aleatório é o facto de o website CrossFit recomendar por vezes que o WOD seja um 'dia de folga'. E se alguém quiser que o seu dia de folga seja num dia diferente da semana? E se esse horário de treino não se enquadrar na sua rotina precisa? É tudo um pouco estranho e uma dedicação quase "cult" vista por algumas pessoas só o torna pior.

É certamente bom ser retirado do CrossFit e se encontrar uma boa 'caixa' então pode oferecer grande instrução e motivação da comunidade em torno da sua condição física. Esta é sem dúvida a direcção que a aptidão física vai tomar no futuro.

Mas, por agora, aproxime-se com cautela e com um bom cinismo.

## Movnat

Um movimento menos conhecido, mas certamente não menos frio, é o do 'MovNat'. MovNat significa 'mover-se naturalmente' e trata-se de fazer exactamente isso: mover o modo como os nossos corpos foram concebidos para se moverem nos ambientes em que fomos concebidos para os mover.

Então o que é que isto implica? Significa escalar árvores, significa percorrer trilhos (descalços, claro), significa saltar sobre as rochas e significa escalar as faces dos penhascos. Significa também nadar em rios frios (que a propósito, tem uma tonelada de benefícios para a saúde), atirar troncos e transportar outros objectos pesados a longas distâncias.

Este tipo de treino não só é muito divertido como também é muito bom para desenvolver todo o tipo de capacidades motoras que provavelmente já nem sequer se pensa - como a força de aderência para escalar e formar calos para endurecer.

Claro que também há problemas com a adopção demasiado completa deste tipo de formação. Um deles é que muitos de nós não têm a sorte de ter um bosque enorme e ensolarado para ir correr. Se vive num lugar frio e urbano, então a MovNat pode significar correr para o parque mais próximo e salpicar lama na chuva.

Outra questão aqui é, evidentemente, a falta de instrução ou estrutura. Esta é uma boa maneira de se magoar e é difícil saber se se está a progredir.

Não abraçar completamente estes movimentos então. Em vez disso, basta tirar-lhes o que é útil. No caso da MovNat, lembre-se que *tudo* pode ser treino e que há muito de bom que se pode ganhar só com a ida ao exterior.

Comece com planos de treino estruturados para restaurar a sua liberdade de movimento, a sua força e a sua confiança. Uma vez feito isto, porém, deverá então começar a experimentar dentro do seu novo quadro de movimento. Não tenha medo de experimentar coisas novas e de *ouvir* o seu corpo enquanto treina. Se algo parece ser um treino para os músculos, então provavelmente é. Quem se importa se não conseguir encontrá-lo num livro em qualquer lugar?



## CHAPTER 10 – DIET FOR FUNCTIONAL STRENGTH

### Capítulo 10: Dieta de Força Funcional

Nenhum conselho de formação estaria completo sem uma secção sobre dieta dura. Por isso, para obter a aptidão e potência mais funcionais, é preciso ter a certeza de que também está a comer bem.

Que tipo de conselhos dietéticos combinam bem com a formação funcional? Bem, o 'ajuste' mais óbvio é mais um 'modismo de saúde' popular. Desta vez, estamos a olhar para a dieta Paleo. Estamos a mudar para a primeira, então porque não *comer* também a primeira?

#### O que é o Paleo Diet?

O conceito geral por detrás da dieta paleo é que se deve comer o mais próximo possível do que se comeria na natureza. Isso significa que não se deve comer nada que venha de um invólucro, ou qualquer coisa que tenha muitos aditivos nele.

Significa também, na realidade, que acaba por comer muito menos hidratos de carbono. Pense nisso: com que frequência encontraria uma tigela de massa na natureza? Ou um pão de forma? A nossa principal fonte de hidratos de carbono na natureza eram frutas e legumes. As frutas podem ser ricas em açúcar mas são também uma fonte *fantástica* de vitaminas, minerais e outros nutrientes cruciais que funcionam como maravilhas para o corpo. Entretanto, os vegetais são mais lentos a libertar o seu açúcar, mas alimentam-nos com o mesmo número de nutrientes cruciais.

O resto da dieta? Bem, isso vem da carne, claro! E esta é uma ótima notícia para quem procura construir força funcional como a carne é onde recebemos os nossos aminoácidos - que são os blocos de construção do músculo.

Melhor ainda, uma dieta verdadeiramente paleo não se limita a comer qualquer carne velha, mas procurará muita carne de órgão. Na natureza, não se teria sido exigente em comer o coração ou o fígado! Mais uma vez, isto também é inteligente hoje em dia, porque a carne de órgão é, por acaso, um doce repleto de todo o tipo de nutrientes cruciais.

Se seguir esta dieta básica: comer mais carne, mais carne de órgão, mais fruta e mais vegetais - então sentir-se-á mais saudável e mais poderoso do que alguma vez se sentiu.

Não acredita em mim? Então dê uma vista de olhos a todos os super-alimentos e suplementos de que toda a gente está a delirar neste momento. Tem CoEnzyme Q10 por exemplo, que aumenta a função mitocondrial (lembra-se destes tipos do capítulo sobre HIIT?). Também o PQQ, l-carnitina, luteína e vários outros ingredientes-chave.

Depois tem coisas como ácidos gordos ómega 3 que ajudam as células a comunicar e melhoram as suas articulações. Têm os vossos impulsionadores de testosterona, as vossas ervas nootrópicas e os vossos vasodilatadores.

Pode tomar todos estes suplementos e verá alguns benefícios, mas também irá gastar uma fortuna. Em alternativa, no entanto, se se limitar a comer uma dieta equilibrada incluindo todos os ingredientes naturais que discutimos, *obterá* todas essas coisas na sua dieta. O fígado é embalado com CoQ10 e l-carnitina, por exemplo, tal como a carne de vaca. Inclui até creatina - o suplemento de culturismo utilizado para aumentar a energia e adicionar massa muscular.

Isto também não é coincidência: *evoluímos* comendo estas coisas e o nosso corpo adaptou-se em conformidade. A nossa comida não é feita para nós: somos feitos para a nossa comida. Se está a comer barras de Marte todo o dia, então está a encher o seu corpo com açúcar e toneladas de calorias nocivas e não está a obter qualquer benefício nutricional com isso!

## **Uma palavra de prudência - Não vá muito longe!**

Mas seja esperto a este respeito. Mais uma vez, é importante não ficar *demasiado* enamorado com qualquer método de alimentação, incluindo a dieta Paleo.

Para começar, é provável que enlouqueça se nunca comer um gelado e, com toda a probabilidade, regras estritas como esta levá-lo-ão a desistir da sua formação. Do mesmo modo, é fundamental lembrar que alguns alimentos modernos são, na realidade, bastante bons para nós. Um batido de

proteínas não é certamente paleo, mas é conveniente! O mesmo se aplica a

suplementos vitamínicos - não, não são tão facilmente absorvidos pelo corpo - mas são úteis para se ter por perto quando não se tem tempo de fazer um batido.

E não há razão para eliminar completamente o pão da sua dieta. A ideia de que não podemos digerir pão é na verdade completamente infundada e falsa para quem não tem uma alergia legítima ao glúten.



## Capítulo 11: Conclusão - Criação do seu programa

Por isso, esperamos que agora tenha uma boa ideia sobre a força funcional, como funciona e como é diferente de outras formas de treino. Esperemos que fique entusiasmado com a perspectiva de começar a aumentar a sua força e poder no mundo real e de se mover mais livremente sem dor. Vale a pena esforçar-se, pois todos os aspectos da vida se tornam fáceis. Até o seu cérebro se sentirá mais aguçado e mais jovem!

Mas como juntar tudo isto num programa de formação que possa realmente utilizar?

Para começar, tem os seus sete movimentos principais, aos quais atribuímos alguns movimentos específicos, como é o caso:

- Agachamento - Agachamentos, elevadores, baloiços de chaleira
- Pulmões - Almofadas, agachamentos laterais
- Flexão - Deadlifts, sentar-se, levantar pernas
- Empurrar - Prensa de bancada, prensa suspensa, empurrar para cima
- Puxar - Puxar para cima, remar

- Marcha - Correr, correr, caminhar
- Torcer - Saco pesado, torcer sit ups, cabo de carpintaria

Acabar com alguns trabalhos isométricos de superação e de aderência - quer isso signifique dobrar uma barra ou utilizar um torcedor de potência ou máquinas de resistência. Preceder o treino com espuma a rolar e terminá-lo com estiramento.

Estes exercícios por si só provarão ser suficientes para a maioria das pessoas criar um treino que desafia cada parte do corpo e que desencadeia a resposta anabólica máxima. Escolha um de cada um dos sete movimentos e treine para um peso elevado e repetições relativamente baixas nos elevadores compostos (ou seja, três conjuntos de 10).

Isto significa que estará a treinar todo o seu corpo em vez de fazer uma "divisão", mas lembre-se que esta é a forma mais eficaz de treinar. Não só significa que está a envolver mais músculo e assim a desencadear uma maior resposta anabólica - significa também que está a usar o seu tempo de forma mais eficiente. Em última análise, isto significa que se alguma vez falhar uma sessão, não será tão difícil voltar à sua rotina. Também evita cenários em que vai durante duas semanas sem treinar os seus bíceps!

Isto também significa que só precisa de treinar 3 vezes por semana. Mais e arrisca-se a tributar o seu sistema nervoso central e a causar lesões.

Mas num quarto dia e no quinto dia opcional, vai usar 20 minutos de treino HIIT para queimar gordura e aumentar a sua função e densidade mitocondrial.

Combine isto com um pouco de treino de musculação quando não se consegue chegar ao ginásio e muitas proteínas e nutrientes.

O último ingrediente é o tempo. Continue assim e em breve se sentirá mais apto, mais forte e mais saudável do que alguma vez imaginou.

Bem-vindo ao mundo da força funcional.