

Elevação de Pernas

Seis Pacotes do Inferno

Nenhum grupo muscular na indústria do condicionamento físico recebeu mais atenção nos últimos vinte anos do que o reto abdominal – comumente conhecido como “seis pacotes”. Dê apenas uma olhada na seção de condicionamento físico de qualquer banca de revistas; quase todas as capas de revistas contém ao menos um artigo sobre como rasgar seu abdome. Ligue a TV e será atingido por comerciais longos cheios de acessórios, tudo a prometê-lo os seis pacotes em apenas alguns minutos por dia! Ou algo assim.

Deixe-me sair de meu padrão agora, este tipo de lixo me enoja. Não tenho interesse no tipo de treinamento e dieta que produzem músculos abdominais bonitos, definidos e pequenos. Compreendo que toda essa besteira em torno dos seis pacotes vende milhões de dólares em equipamentos, livros, revistas, DVDs de treinamento e coisas parecidas. Mas desprezo isto. Desprezo porque isto representa tudo que está errado com a cultura física atualmente. A imagem sobreposta à substância; isto é sobre comprar a visão da mídia a respeito de como o corpo masculino deve parecer – magro e seco, como um adolescente desnutrido; não rústico e musculoso, como um homem. Isto é sobre desperdiçar o que poderia ser um tempo de treinamento efetivo fazendo exercícios tolos e inúteis que nada mais fazem do que tensionar levemente seus abdominais, mas não produzem benefícios em força nem saúde.

Tudo em prol da vaidade!

O que são Seis Pacotes do Inferno?

Eis a moderna “visão” dos seis pacotes: algumas séries leves de abdominais e uma cintura fina – de preferência depilada e bronzeada. Sabe como soa para mim? A parte do meio do corpo de um garoto de programa Brasileiro menor de idade. Se você está nesse tipo de coisa, é justo. Mas eu não estou.

Sua cintura é mais do que mera aparência. Deveria ser muito, muito mais. Deixe-me introduzir a minha visão sobre o que a parte do meio do corpo de um homem deve representar – não um bonito abdominal de adolescente, mas danados seis pacotes do inferno.

Seis pacotes do inferno consistem em:

A parte do meio do corpo incrivelmente potente – altamente treinada não apenas no centro do abdome, mas todos os músculos da cintura; os oblíquos, psoas, intercostais e serrátil. Uma parte do meio de dinamite na verdade torna o corpo todo forte.

Cintura e quadril supremamente funcionais e flexíveis, que adicionam potência não apenas à espinha, mas com os quais você pode elevar as pernas com incrível força

explosiva durante saltos, chutes, escaladas ou quaisquer outros movimentos ginásticos ou atléticos.

Uma muralha na barriga, tão grossa e bem treinada que poderia destruir – músculos tão fortes que machucariam um atacante que socasse ou chutasse!

Entranhas magras que suportam os órgãos internos tão perfeitamente que todas as funções importantes, como respiração e digestão se tornam permanentemente eficientes e saudáveis.

Músculos abdominais grossos e assustadoramente bem desenvolvidos, que mais parecem tijolos em uma construção do que os bonitos abdominais dos modelos fitness.

São essas as qualidades que os condenados que conheço procuram para seus treinos. Se estiver interessado em seis abdominais pequenos e quadrados, que mais parecem pertencer a um jovem ou a um nadador, pule este capítulo e volte para os comerciais e caras das revistas de condicionamento físico. Se você quer seis pacotes do inferno, continue lendo.

Enrolamentos e Outras Loucuras Modernas

Se realmente quiser um parte do meio do corpo como a descrita acima, a primeira coisa que deve fazer é esquecer completamente tudo o que aprendeu a respeito dos métodos modernos de treinamento de abdominais. Pode surpreendê-lo, por exemplo, que o exercício “definitivo” para abdome – aquele indicado em todas as academias e revistas sobre musculação – nunca pretendeu desenvolver todos os músculos da barriga. Este exercício é o enrolamento (crunch) e todas suas variações, enrolamento invertido, enrolamento alternado, enrolamento inclinado etc.

Antes dos esteróides, todos os levantadores de pesos treinavam para desenvolver seis pacotes do inferno. Eles queriam cinturas grossas, fortes e masculinas. Os homens fortes veteranos tinham abdominais melhores do que qualquer fisiculturista moderno, mas toda a cintura deles era forte e funcional também. Este ideal remonta à antiga Grécia – os atletas daquela época faziam montes de movimentos de torção poderosos, como lançamento de discos, ações que desenvolviam os músculos oblíquos aos lados da cintura. As cinturas das estátuas clássicas não eram coisinhas pequenas; olhe para elas e terá uma visão de uma aparência firme, legal e musculosa. Mais parecido com um sólido mastife do que um greyhound magrelo.

A Série de Elevações de Pernas

A maioria das pessoas que treina estarão familiarizadas com a elevação de pernas suspenso. Sua execução é muito simples – apenas agarre um barra alta acima da cabeça e deixe seus pés pendurados e fora do solo, antes de começar a elevar lentamente suas pernas esticadas – joelhos travados – até que fiquem paralelas ao solo. Pause por um segundo antes de descer com cuidado suas pernas novamente. Simples.

Mas apenas porque um exercício é simples, não significa que é fácil. Apesar de sua simplicidade, este exercício clássico para a cintura é extremamente difícil. Exige músculos da barriga de aço, quadril extremamente potente e saudável, uma espinha forte, coxas bem condicionadas e isquiotibiais e lombar muito flexíveis.

A verdade é que a elevação de pernas suspenso feita de forma lenta e com as pernas perfeitamente esticadas está além das habilidades da maioria das pessoas, mesmo atletas muito ágeis, como artistas marciais e lutadores de luta livre. Não se preocupe. Não se espera que você domine este exercício imediatamente. Como todos os Seis Grandes, você será ensinado como desenvolver as qualidades necessárias gradualmente, dominando uma série de exercícios progressivamente mais difíceis primeiro. Começará com o passo 1, elevações de joelhos, um exercício leve perfeito para condicionar os músculos abdominais e fortalecer o quadril. A partir deste, você irá para o solo, para quatro outros movimentos. Quando tiver dominado os exercícios em solo, estará graduado para o treino suspenso. Outras quatro técnicas preliminares em suspensão o levarão ao ponto em que terá a parte do meio do corpo mais forte do que 99% dos atletas e estará pronto para abordar a elevação de pernas suspenso com as pernas esticadas com confiança.

E você não precisará fazer um único enrolamento, exploda a Bola Suíça, a máquina de abdominais comprada, o cinto com eletrodos para a barriga ou qualquer outro lixo moderno e patético.

Ideias para o Treinamento da Cintura

É difícil dar uma lista restrita de apontamentos técnicos para a série de elevações de pernas, porque alguns exercícios são um pouco diferentes – ao menos superficialmente. Mas o que posso fazer é transmitir algumas ideias gerais sobre o treinamento da cintura que tem ajudado meus alunos a desenvolver suas próprias filosofias de treino para a área central de seus corpos.

A ação de respirar contrai os músculos abdominais, assim como os intercostais em torno das costelas. Lembra-se da última vez que ficou com os músculos abdominais doloridos apenas por ter rido muito forte? Inspire durante a fase negativa do movimento e exale totalmente na parte superior de sua repetição, para maximizar este efeito. Respire entre as repetições se precisar.

O transverso é um grosso grupo de músculos internos junto com as costelas, que age como um corset, segurando os órgãos internos no lugar. Quando o transverso é fraco, pode se separar sob pressão, permitindo que algumas vísceras sejam empurradas para fora. Isto é chamado de hérnia. Você deveria treinar seus transversos contraindo fortemente a barriga durante os movimentos abdominais. Também ajuda tentar lembrar-se de manter boa postura durante o dia, mantendo a contração abdominal.

Algumas pessoas alegam que elevações de pernas podem agravar problemas nas costas. Se você progredir até conseguir o movimento lentamente, isto não é verdade. Às vezes,

problemas nas costas associados às elevações de pernas são causados, na verdade, por desequilíbrios de forças – o abdome é mais forte que a lombar. Para eliminar o desequilíbrio, inclua exercícios que treinam os músculos da espinha dorsal. Agachamentos fazem isto, assim como pontes.

Assegure-se que suas refeições foram bem digeridas antes de executar movimentos abdominais. Demore pelo menos duas horas entre comer e treinar abdominais, ou sua barriga estará distendida e sua técnica sofrerá.

Se achar que elevação das pernas esticadas é muito difícil, isto pode ser devido a isquiotibiais rígidos. Alongá-los antes de treinar melhorará o problema.

A noção de que montes de abdominais lhe darão abdominais definidos é conto da carochinha. Definição muscular é resultado da magreza – ausência de gordura. Redução de gordura ocorre proporcionalmente por todo o corpo. Não é possível perder gordura de uma área específica apenas treinando-a excessivamente, então não perca seu tempo.

Se quer abdominais “rasgados”, esqueça altas repetições. Mantenha um treino progressivo de força em elevações de pernas para tornar seus músculos abdominais grossos e fortes e então uma dieta para redução de gordura revelará a definição.

Muitos programas modernos para abdominais incluem inúmeros exercícios isoladores, tais como enrolamento lateral e torção com cabo (cable twist) para treinar os abdominais em “todos os ângulos”. Esses mini exercícios nada fazem por seu condicionamento físico e não afetam minimamente seu abdome. Desenvolvimento abrangente da cintura decorre de treinamento progressivo em múltiplos exercícios que treinam o corpo todo. Se quer uma parte central do corpo bem desenvolvida, esqueça esses exercícios de adolescentes e devote sua energia aos Grandes Seis.

Alguns fisiculturistas acreditam que movimentos de torção com alto número de repetições – com uma barra vazia ou cabo de vassoura – reduzirão a circunferência da cintura. Isto é um mito. Excesso de treinamento – como correr quatro maratonas em uma semana – causará redução muscular no corpo inteiro, mas exercícios específicos não atrofiarão, ou “não reduzirão” uma área em particular, não importa quantas repetições você faça. Tudo o que altas repetições de torções farão será irritar sua espinha.

Elevações de pernas serão muito mais fáceis de fazer se você balançar – usar um pequeno impulso explosivo na parte mais baixa do movimento. Não é isto que você quer. Se não puder fazer sua técnica “limpa”, volte para o passo anterior até que se torne forte o suficiente para usar a técnica correta.

Certo, é teoria suficiente. Hora de pegar o filé de qualquer programa – as técnicas atuais. Os dez passos da série de elevações de perna estão na sequência.

Primeiro Passo: Flexão de Joelhos

Execução

Sente na ponta de uma cadeira ou cama. Incline-se um pouco para trás, agarre a borda do assento com as mãos e estique as pernas. Seus pés devem ficar juntos com os calcanhares elevados alguns centímetros do chão. Esta é a posição inicial (fig. 61). Traga os joelhos suavemente para cima e para perto até que eles estejam a aproximadamente quinze a vinte e cinco centímetros de seu peito. Expire enquanto aproxima os joelhos. No momento em que o movimento estiver completo, você deverá ter exalado todo o ar e seus abdominais devem estar firmemente contraídos. Esta é a posição final (fig. 62). Pause por um segundo antes de reverter o movimento e finalizar retornando à posição inicial. Inspire enquanto estende as pernas. Seus pés devem seguir em linha reta para trás e para frente e não devem tocar o solo até que a série seja completada. Mantenha a barriga dobrada o tempo todo. Resista ao impulso de fazer as repetições rapidamente. Como em todas as técnicas para a cintura, tome folego extra entre as repetições se precisar.

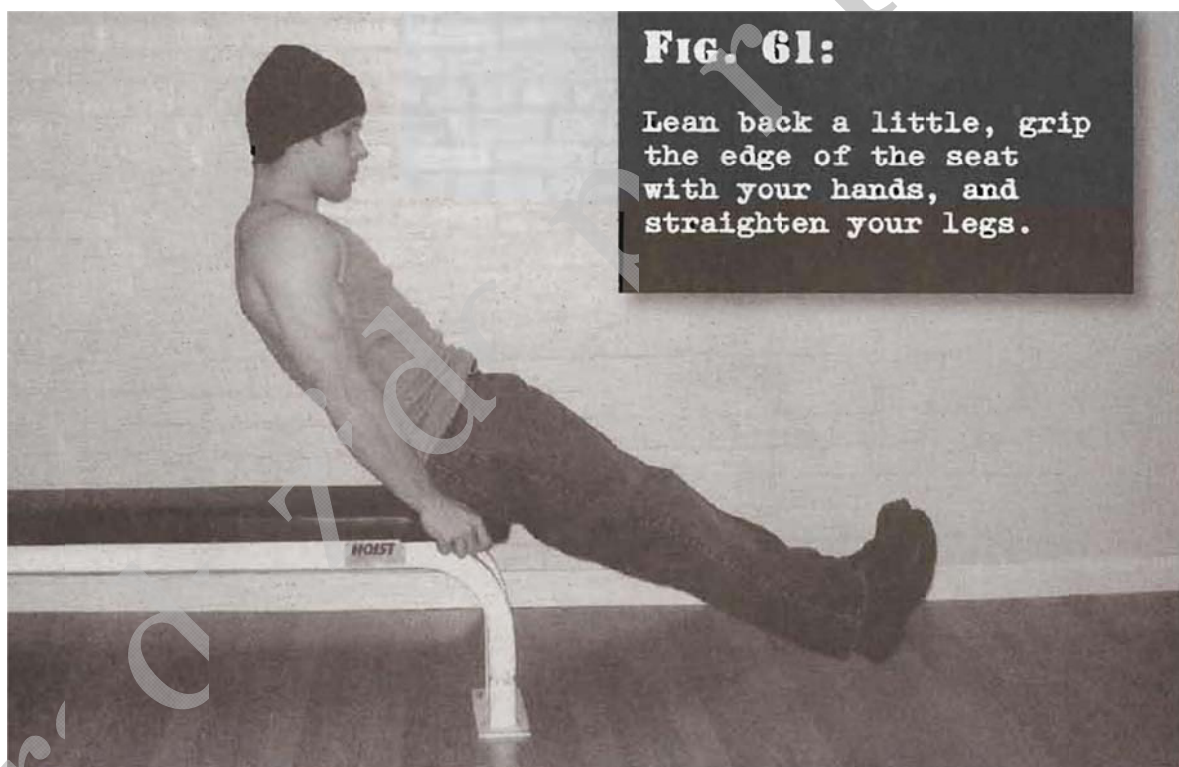


Fig. 61: Incline-se um pouco para trás, segure as bordas do assento com suas mãos e estique suas pernas.

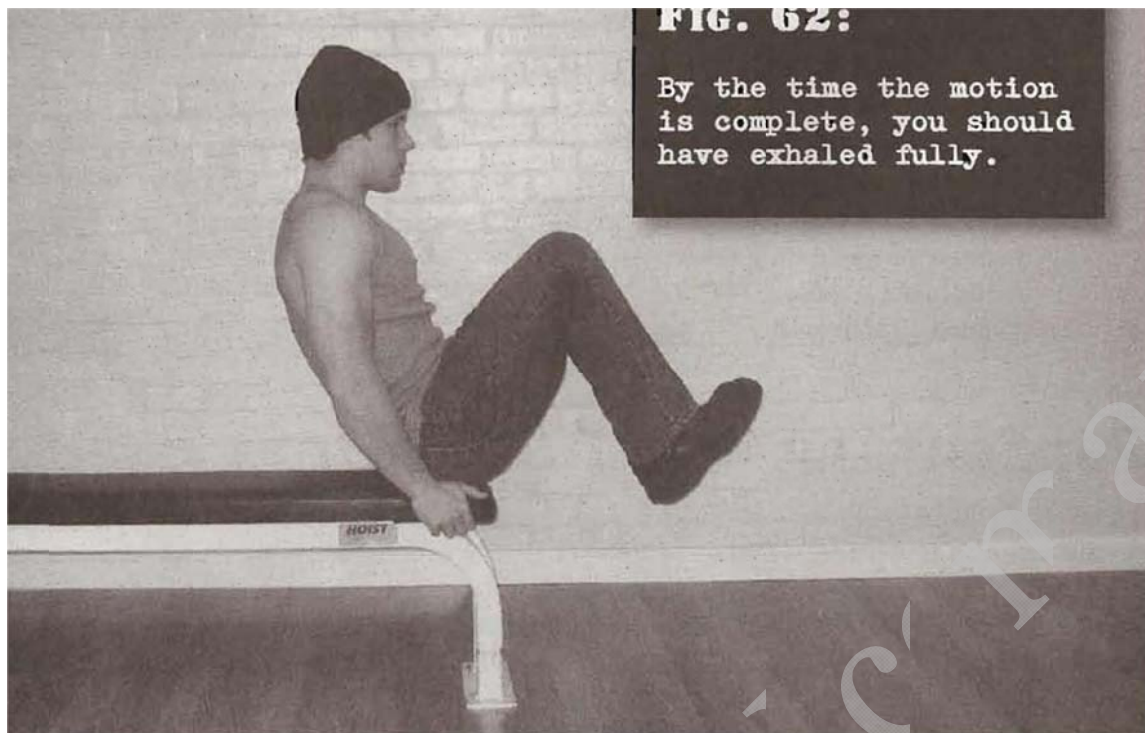


Fig. 62: Quando o movimento estiver completo, você deve ter expirado todo o ar.

Raio-X do exercício

Flexão de joelhos são um exercício ideal para a parte central do corpo para iniciantes. Cultivam boa postura da espinha, condicionam os músculos abdominais e fortalecem os flexores de quadril. Também são relativamente fácil para a maioria das pessoas e por esta razão oferecem uma ótima oportunidade para começar a desenvolver técnica perfeita em todos os exercícios para a parte central. Elementos importantes a serem lembrados incluem movimento suave, ritmo respiratório correto e manter a barriga contraída.

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 10
Intermediários: 2 séries de 25
Em Progressão: 3 séries de 40

Aperfeiçoando sua Técnica

Este exercício é igualmente difícil tanto na posição inicial – onde as pernas estão esticadas – quanto na posição final – onde os joelhos estão posicionados na frente do peito. Para tornar o exercício um pouco mais fácil, foque-se em uma amplitude de movimento mais curta entre essas duas extremidades. Conforme sua cintura ficar mais forte, gradualmente aumente a amplitude de movimento até que sua técnica esteja perfeita.

Passo Dois: Elevação de Joelhos Horizontal

Execução

Deite-se esticado no chão, com suas pernas juntas e os braços ao lado do corpo. Dobre os joelhos até que eles fiquem com aproximadamente 90 graus (ou seja, um ângulo reto), com os pés 2 a 5 centímetros afastados do solo. Empurrar firmemente o solo com suas mãos ajudará a manter a estabilidade no torso. Esta é a posição inicial (fig. 63). Agora traga seus joelhos sobre o quadril suavemente, se forma que suas coxas fiquem perpendiculares ao solo e suas panturrilhas paralelas ao solo. Mantenha os joelhos com um ângulo reto em todo o trajeto enquanto expira, mantendo os músculos da barriga contraídos. Esta é a posição final (fig. 64). Pause por um segundo, antes de reverter o movimento estendendo as pernas conforme for descendo os pés. Inspire conforme voltar à posição inicial. Depois de iniciar, em ponto nenhum do trajeto do movimento seus pés devem tocar o solo.

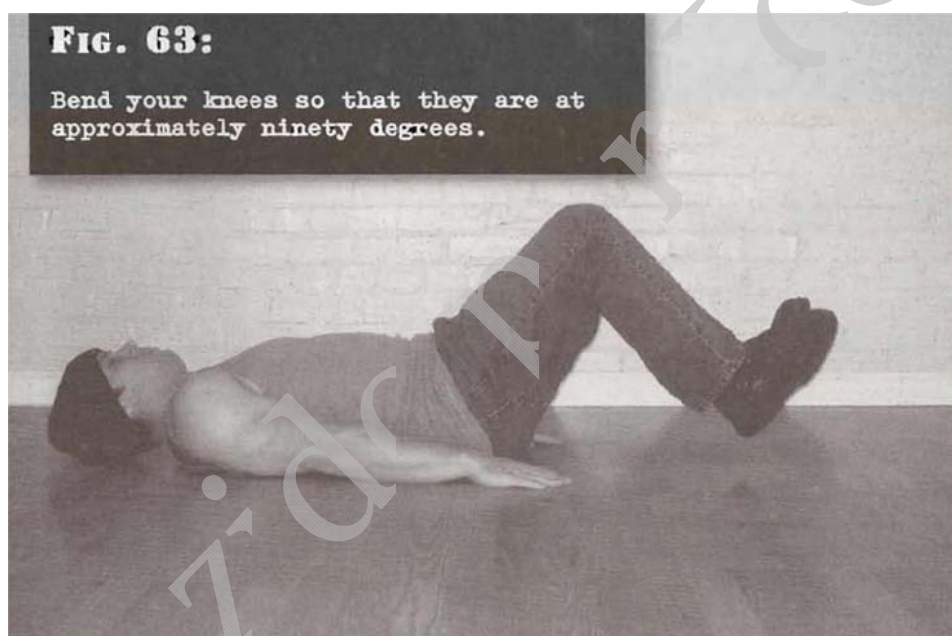


Fig 63: Dobre os joelhos até que eles fiquem em aproximadamente noventa graus.

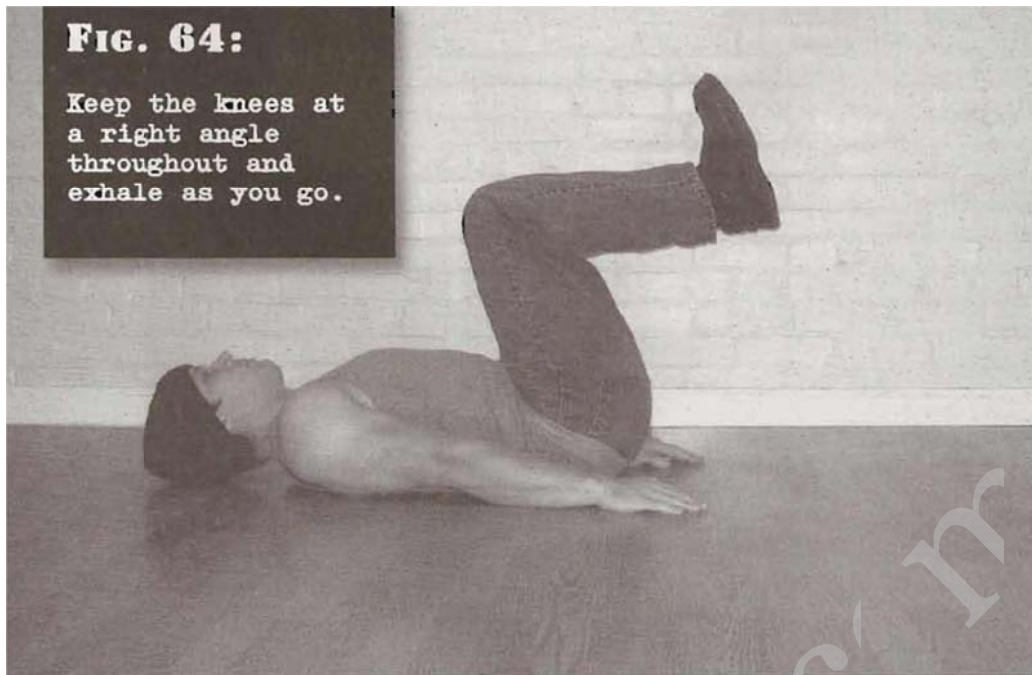


Fig. 4: Flexionando os cotovelos e ombros, desça o corpo até que o torso toque suavemente a parte mais alta do objeto

Raio-X do Exercício

Este exercício continua de onde a flexão de joelhos parou, promovendo o fortalecimento da cintura. Elevação de Joelhos Horizontal treina os músculos da espinha, músculos abdominais, onlíquos e transversos para funcionar de forma coordenada. Os músculos frontais da coxa também são tonificados. A posição no solo também aumenta o envolvimento dos flexores de quadril, com o que condicionará o atleta para os exercícios mais intensos, tanto no solo quanto suspensos, que virão em seguida na série de elevações de pernas.

Objetivos de Treino:

Iniciante: 1 série de 10
Intermediário: 2 séries de 20
Em Progressão: 3 séries de 35

Aperfeiçoando Sua Técnica

Um dos elementos mais difíceis deste exercício é manter os pés fora do solo com as pernas sem alongamento. Se isto lhe causar problemas, retorne os pés ao solo entre as repetições. Quando ganhar força para fazer as repetições mantendo seus pés continuamente fora do solo, faça-o – mesmo que for por apenas duas repetições – então quando ficar cansado complete a série repousando os pés no solo entre as repetições. Com o tempo gradualmente adicione repetições com os pés fora do solo.

Terceiro Passo: Elevações de Pernas Flexionadas Horizontal

Execução

Deite-se de costas com as pernas juntas e esticadas no solo. Suas mãos devem ficar ao lado do corpo e também em contato com o solo. Eleve as pernas dobrando os joelhos aproximadamente quarenta e cinco graus a partir do alinhamento completamente esticado. Seus pés devem ficar dois a cinco centímetros longe do solo. Esta é a posição inicial (fig. 65). A parte positiva do exercício envolve elevar as pernas e pés suavemente – em uma contagem de dois segundos – até que os pés fiquem diretamente acima da pelve (fig. 66). Enquanto se move, o ângulo dos joelhos não deve mudar; eles devem ficar “travados” na mesma posição. Empurrar o chão com as mãos ajudará a estabilizar seu torso durante o movimento. Pause na parte superior antes de reverter o movimento. Pause novamente na posição inicial antes de repetir, se necessário. Expire enquanto os pés sobem, inspire enquanto descem. Mantenha o abdome contraído o tempo todo. Os pés não devem tocar o solo durante toda a série.

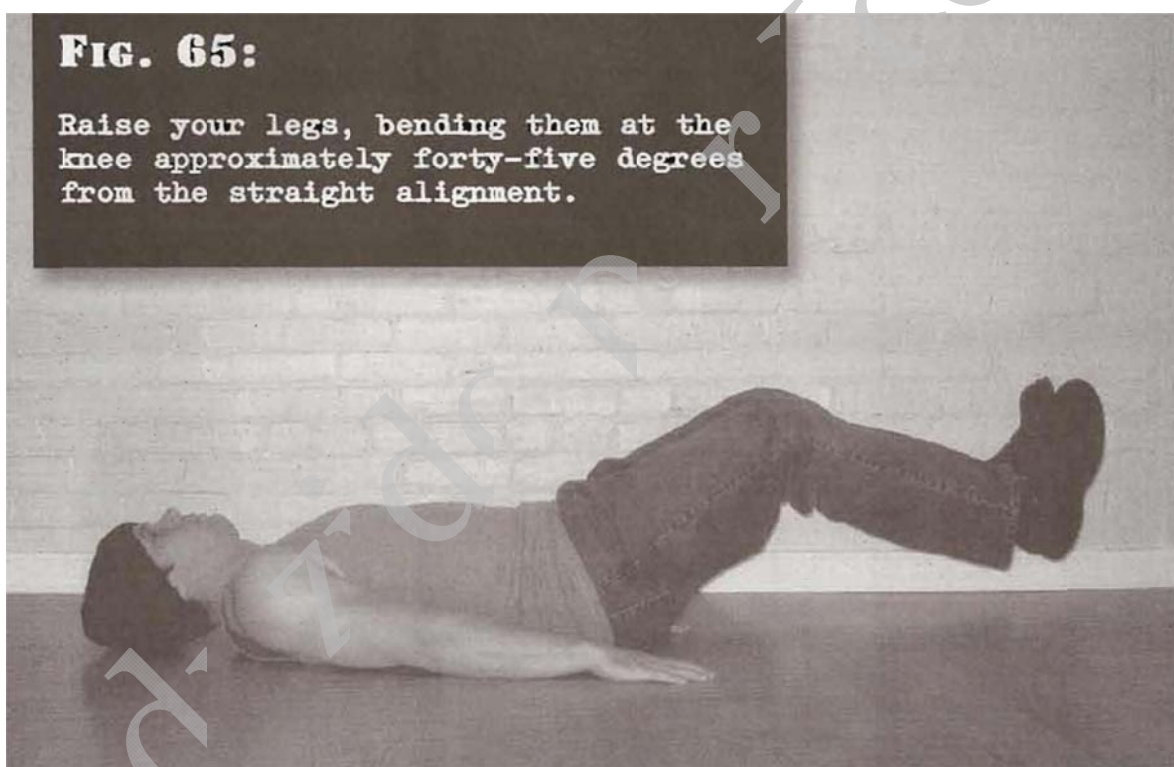


Fig. 65: Eleve suas pernas, flexionando os joelhos em aproximadamente quarenta e cinco graus a partir de um alinhamento reto.

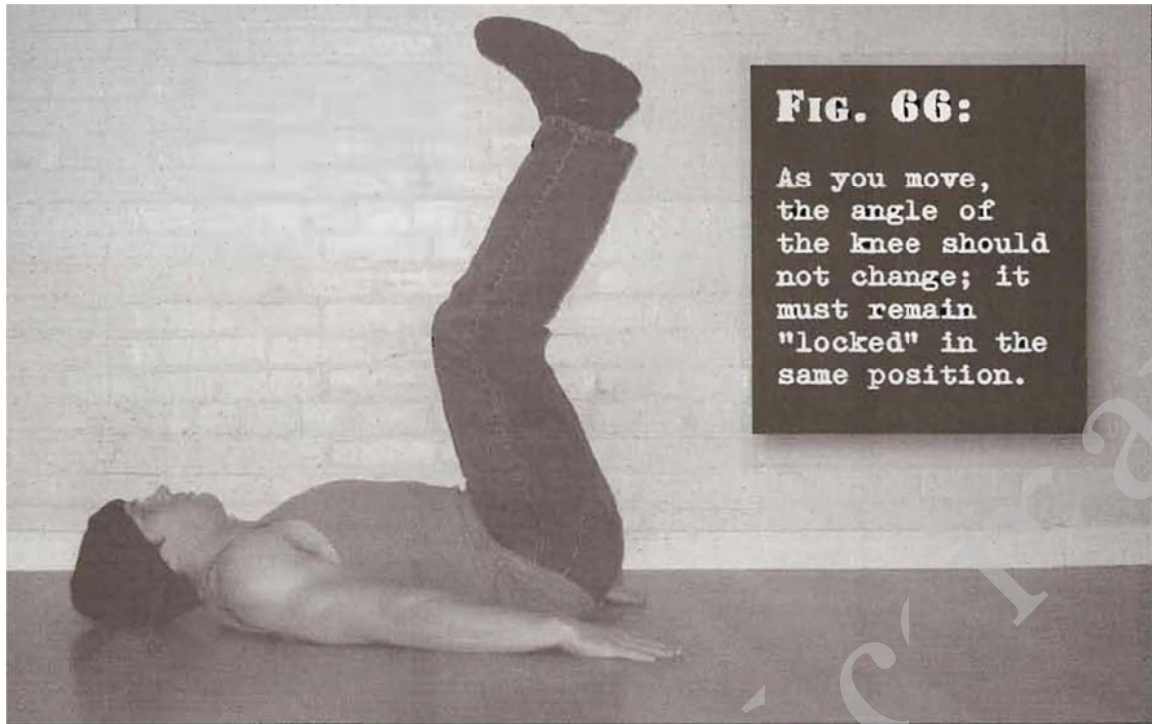


Fig. 66: Conforme se move, o ângulo dos joelhos não devem mudar; devem permanecer "travados" na mesma posição.

Raio-X do Exercício

A Elevação de Perna Flexionada Horizontal é uma continuação muito simples da Elevação de Joelho Horizontal. Estender os joelhos coloca os pés mais longe do corpo, tornando o exercício mais difícil devido à alavanca. Isto aumenta o estresse no quadril e em todos os músculos da cintura e abdome, desenvolvendo mais força e tônus.

Objetivos de Treino:

Iniciantes: 1 série de 10
Intermediários: 2 séries de 15
Em Progressão: 3 séries de 30

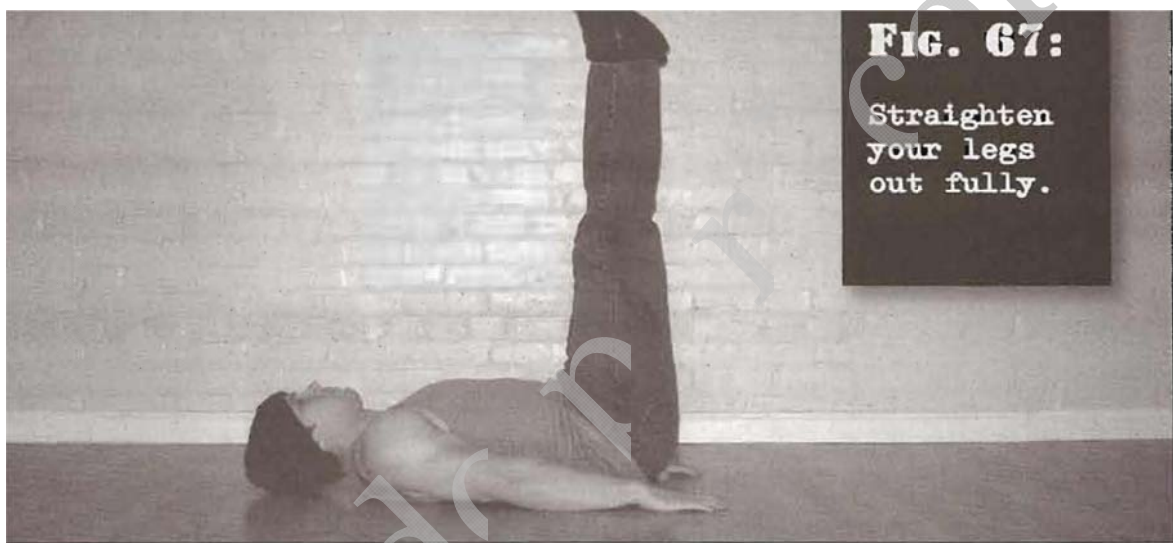
Aperfeiçoando sua Técnica

Flexão de joelho horizontal envolve o joelho flexionado em noventa graus. Elevação de perna flexionada horizontal exige quarenta e cinco graus de flexão dos joelhos. Quanto menor o grau da flexão, maior a alavanca e mais difícil o exercício se torna. Se você não consegue atingir o padrão inicial, use o joelhos mais flexionados – um pouco menos do que noventa graus. Conforme for ficando mais forte, comece a esticar as pernas aos poucos, até que atinja o critério de quarenta e cinco graus.

Quarto Passo: Elevações do Sapo Esticado

Execução

Execute a parte positiva do passo 3, elevação de perna flexionada, mas em vez de pausar na parte superior do movimento (fig. 66), estique suas pernas totalmente. Elas devem ficar perfeitamente esticadas e perpendiculares ao solo, de forma que suas pernas e torso formem um ângulo reto. Esta é a posição final (fig. 67). Você deve expirar durante essa segunda parte do movimento. Na maioria dos exercícios para a parte central, você deveria reverter o movimento; mas não aqui. Seus músculos são mais fortes na descida sob resistência (porque a gravidade ajuda), e elevações do sapo usam tiram vantagem deste fato. Desça suas pernas, mantendo-as perfeitamente esticadas (fig. 68) até que fiquem 2 a 5 centímetros do solo (fig. 69). Na maioria dos exercícios você deverá levar cerca de dois segundos para subir e dois segundos para descer. Mas para este exercício, conte quatro segundos para descer, para permitir a seu corpo mais treino na posição mais forte. Inspire conforme suas pernas forem descendo lentamente. Repita.



● Fig. 67: Estique completamente suas pernas.

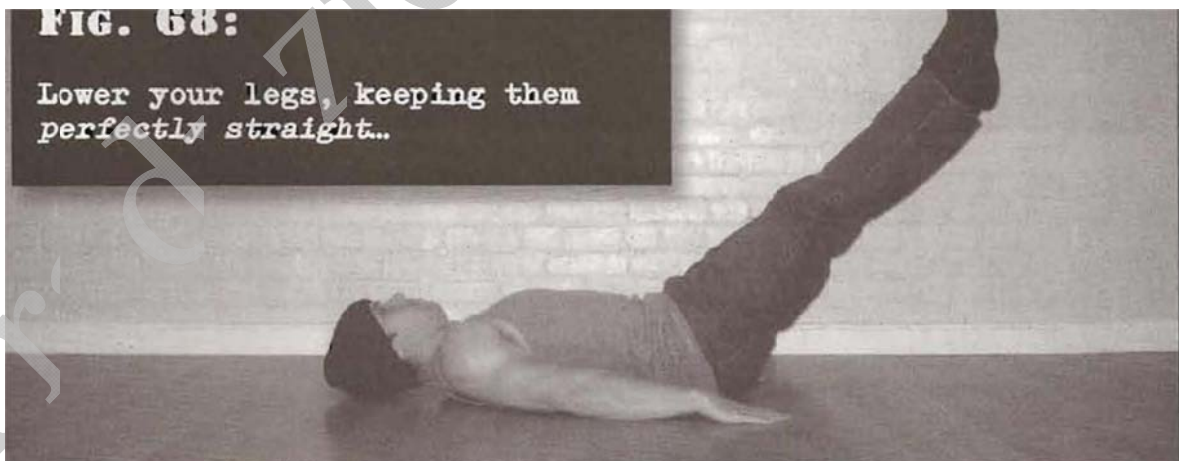


Fig. 68: Desça suas pernas mantendo-as perfeitamente esticadas.

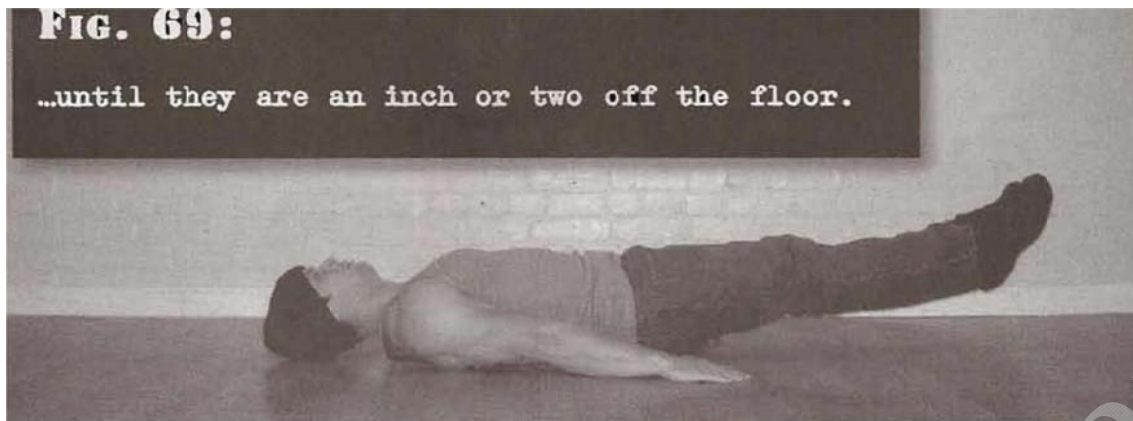


Fig. 69: Até que estejam 2 a 5 centímetros longe do solo.

Raio-X do Exercício

Executando em posição esticada ou suspensa, partir de elevações com joelhos flexionados para elevações com pernas esticadas é um salto grande, devido ao aumento de exigência de força e flexibilidade. Elevações do sapo ajudam o atleta a fazer este salto. Atuam como o intermediário ideal entre elevações com joelhos flexionados e movimentos com pernas esticadas porque desenvolvem tanto força quanto flexibilidade nas áreas exigidas, isquiotibiais e costas. Infelizmente o movimento de elevação do sapo não é muito conhecido pelo público que treina. Elas parecem ter sido perdidas após os anos sessenta, quando as elevações de pernas se tornaram menos populares e os abdominais tomaram conta.

Objetivos de Treino:

Iniciantes: 1 série de 8
Intermediários: 2 séries de 15
Em progressão: 3 séries de 25

Aperfeiçoando sua Técnica

Se achar este exercício difícil, foque seu treino na amplitude da parte superior – em torno da técnica de extensão do sapo, onde suas pernas estão voltadas para cima. Conforme for ficando mais forte com o tempo, lentamente adicione profundidade até que esteja fazendo repetições completas.

Quinto Passo: Elevações de Pernas Esticadas

Execução

Deite-se de costas no chão. Seus pés devem ficar juntos, suas pernas devem ficar esticadas e seus braços devem ficar ao lado do corpo. Levante os pés dois a cinco centímetros a partir do solo. Empurrar para baixo com as mãos ajudará a manter o torso estável. Esta é a posição inicial (fig. 70). Agora, mantendo as pernas travadas, eleve seus

pés até que eles fiquem diretamente acima de sua pelve. Expire enquanto levanta, mantendo o abdome contraído. Deve levar pelo menos dois segundos para completar isto suavemente – não se mova para cima explosivamente. Seus pés e torso formarão um ângulo reto neste ponto. Esta é a posição final (fig. 71). Pause brevemente, antes de reverter o movimento, inspirando enquanto desce. Pause novamente na posição inicial e repita. Em momento nenhum permita que seus joelhos destravem e seus calcanhares não devem tocar o solo até que a série esteja completa.

Raio-X do Exercício

Este exercício é o favorito em campos de treinamento militares e escolas de artes marciais, porque aumenta a potência e resistência do abdome e quadril, enquanto promove flexibilidade e funcionalidade ao mesmo tempo. É incrivelmente fácil, no entanto; apenas flexione os joelhos por uma fração e “balance” os pés para fora do solo para tornar o exercício muito mais fácil. Infelizmente isto também faz com que o exercício seja muito menos efetivo em termos de força pura e condicionamento.

Objetivos de Treino

Iniciante: 1 série de 5
Intermediários: 2 séries de 10
Em Progressão: 2 séries de 20

Aperfeiçoando sua Técnica

Este exercício pode se tornar muito mais fácil pela flexão dos joelhos; mas este não é um atalho recomendado porque os maiores benefícios deste exercício advem do fato de as pernas estarem esticadas. Se não consegue começar pelo padrão inicial, retorne às elevações do sapo esticada (passo 4) e desenvolva até 3 séries de 30 repetições antes de tentar novamente. Se ainda tiver problemas, mantenha as pernas esticadas, mas foque-se em uma amplitude menor, concentrada na parte superior do movimento e adicione profundidade conforme ficar apto a fazê-lo.

FIG. 70:

Pressing down with the hands will help you keep your torso stable.

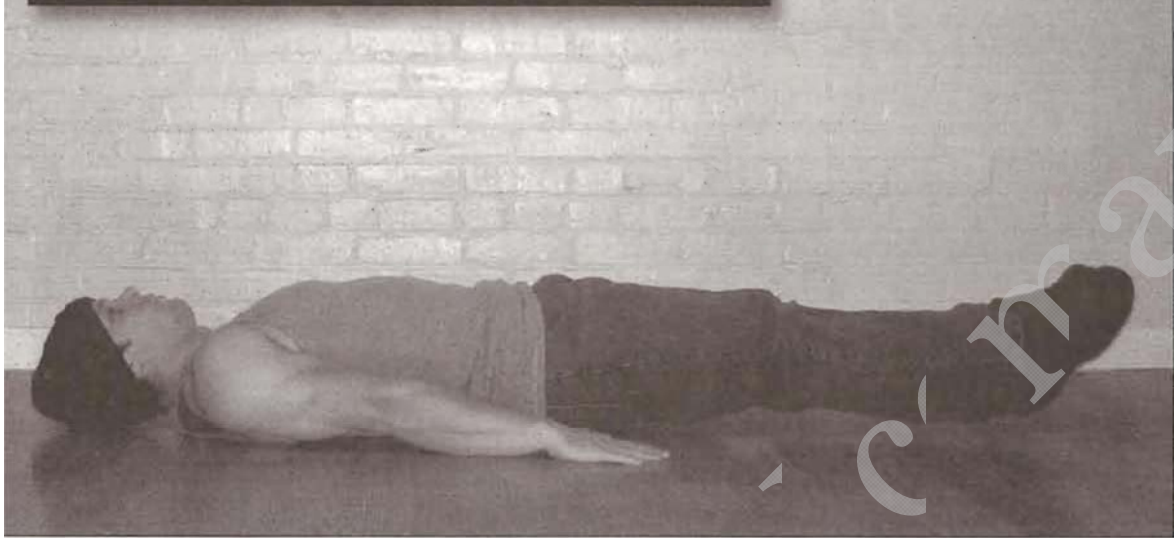


Fig. 70: Empurrar para baixo com as mãos ajudará a manter o torso estável.

FIG. 71:

Keeping your legs locked, raise your feet until they are directly above your pelvis.

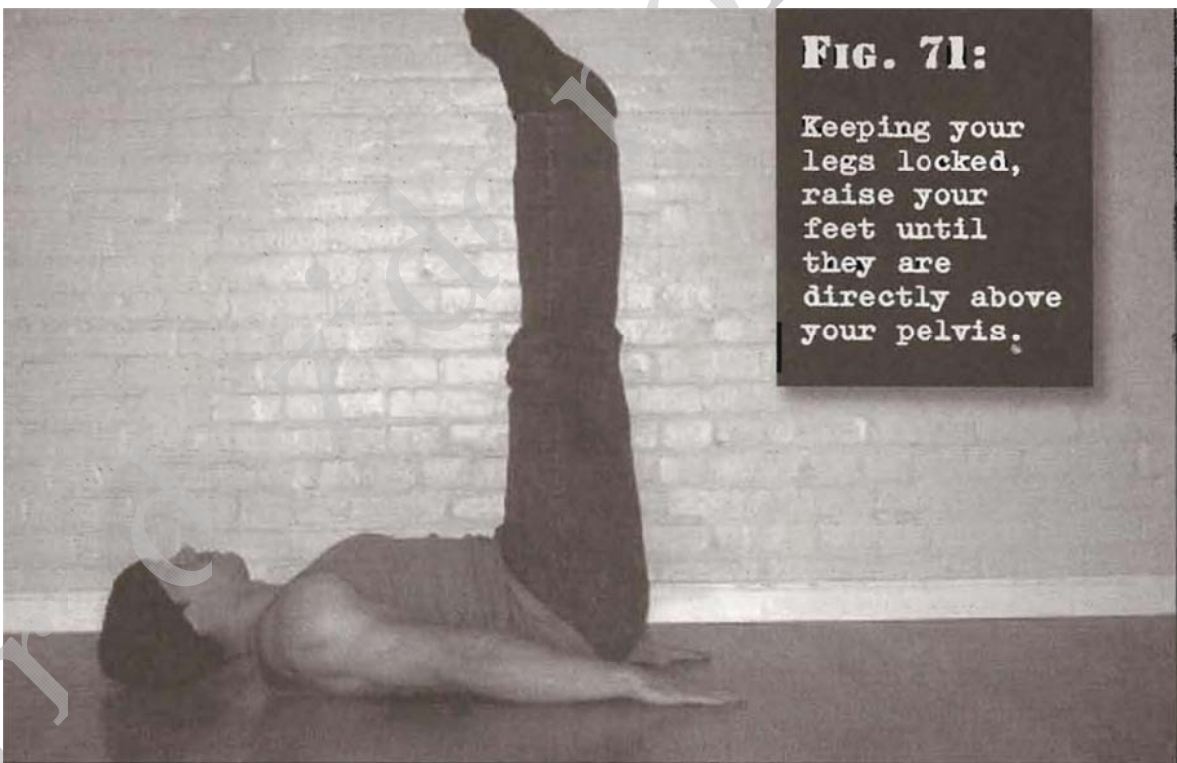


Fig. 71: Mantendo suas pernas travadas, eleve seus pés até que estejam diretamente acima de sua pelve.

Sexto Passo: Elevações de Joelhos Suspenso

Execução

Salte e agarre uma barra acima de sua cabeça. Suas mãos devem ficar posicionadas aproximadamente na largura dos ombros. A barra deve ser alta o bastante para que seus pés fiquem fora do chão, mesmo que seja apenas dois centímetros. Seu corpo deve ficar alinhado e você deve manter os ombros contraídos. Esta é a posição inicial (fig. 72). Traga seus joelhos para cima suavemente até que sua pelve e joelhos formem um ângulo reto. Suas coxas estarão paralelas ao solo. Expire durante este movimento, mantendo seu abdome contraído. Esta é a posição final (fig. 73). Pause por um momento, então reverta o movimento até que seu corpo esteja totalmente estendido, inspirando enquanto o faz. Repita.

Raio-X do Exercício

Com este passo, o atleta inicia os movimentos suspensos mais difíceis para a parte central do corpo. Enquanto estava no solo, o atleta tinha que lutar apenas parcialmente contra a força de gravidade; agora ele deve superar totalmente a gravidade. Esta intensidade aumentada amplifica radicalmente a força do quadril e da parte central, num curto espaço de tempo. Adicionalmente, o elemento de suspensão na barra aumenta a atividade dos importantes músculos da caixa torácica (serrátil e intercostais) cuja função é ser intermediário entre os braços e abdome. Por esta razão, treino de abdominal suspenso é imensamente superior a treino de abdominal em barras paralelas ou dispositivos semelhantes.

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 5
Intermediários: 2 séries de 10
Em Progressão: 2 séries de 15

Aperfeiçoando sua Técnica

Se não puder fazer ao menos cinco repetições em boa forma neste exercício, reduza a amplitude do movimento. Foque-se na parte superior onde os joelhos estão na posição final e gradualmente aprofunde o movimento com o passar do tempo. Faça o que fizer, resista à tentação de usar impulso. Usando movimentos suaves e controlados desde o início da série desenvolverá músculos e tendões fortes que se provarão inestimáveis se você deseja dominar os últimos passos. Impulsos não ajudarão.

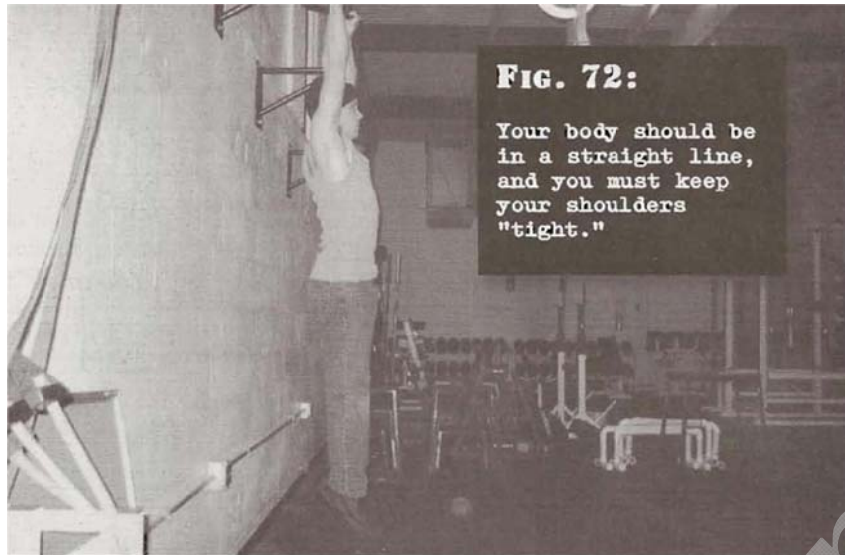


Fig. 72: Seu corpo deve ficar alinhado e você deve manter seus ombros “contraídos”.

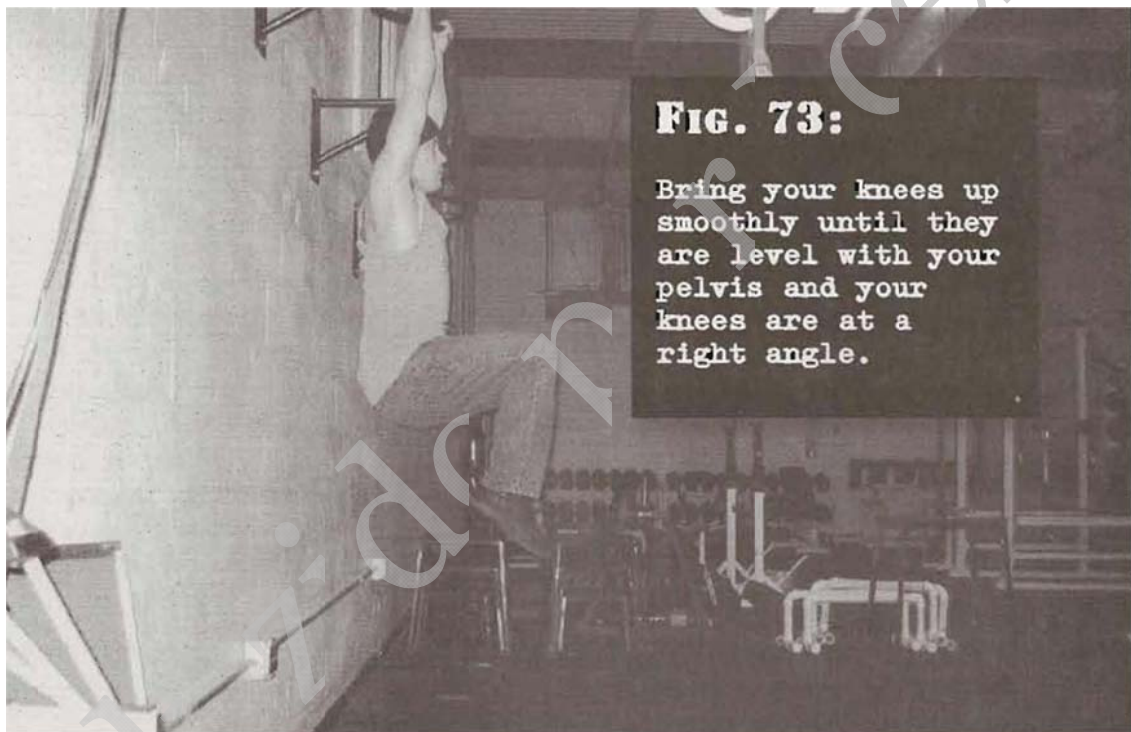


Fig. 73: Traga seus joelhos para cima suavemente até que seus joelhos e pelve formem um ângulo reto.

Sétimo Passo: Elevações de Pernas Flexionadas Suspenso

Execução

Agarre uma barra acima da sua cabeça de forma que seu corpo fique alinhado e os pés fora do chão. Suas mãos devem ficar posicionadas na largura dos ombros e seus ombros devem ficar contraídos. Agora flexione os joelhos até que as articulações fiquem com um ângulo aproximado de quarenta e cinco graus a partir da posição reta. Isto colocará seus pés alguns centímetros atrás de seu corpo suspenso. Esta é a posição inicial (fig. 74). Eleve suas pernas suavemente em direção ao quadril até que seus pés fiquem na extremidade oposta à sua pelve. Esta é a posição final (fig. 75). Pause e reverta o

movimento, antes de repetir. Mova apenas o quadril; mantenha o ângulo do joelho “travado” no lugar. Expire enquanto eleva as pernas, inspire enquanto as abaixa. Mantenha o abdome contraído.

Raio-X do Exercício

Elevações de Pernas Flexionadas Suspenso é uma extensão mais difícil de elevações de joelhos suspenso. Nas elevações de joelhos, os joelhos estão flexionados em noventa graus, nas elevações de pernas flexionadas, eles estão em quarenta e cinco graus. O aumento da alavanca que isto proporciona torna o exercício mais difícil na série até agora e, conseqüentemente, desenvolve a parte central do corpo. O abdome, cintura, serrátil e flexores de quadril se tornam mais fortes.

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 séries de 5
Intermediários: 2 séries de 10
Em Progressão: 2 séries de 15

Aperfeiçoando sua Técnica

Inicialmente, você pode achar difícil manter os joelhos travados no ângulo correto durante o movimento. Haverá a tendência de esticar as pernas um pouco conforme for descendo. Tente evitar isto, porque reposicionar o ângulo correto conforme as pernas são elevadas tende a dar impulso que conduz a um movimento de balanço. Se estiver com problemas com o exercício no início, simplesmente aumente o ângulo de flexão dos joelhos a partir de quarenta e cinco graus até próximo de noventa graus. Conforme ganhar força de treino em treino, gradualmente estenda as pernas até atingir o objetivo de quarenta e cinco graus.

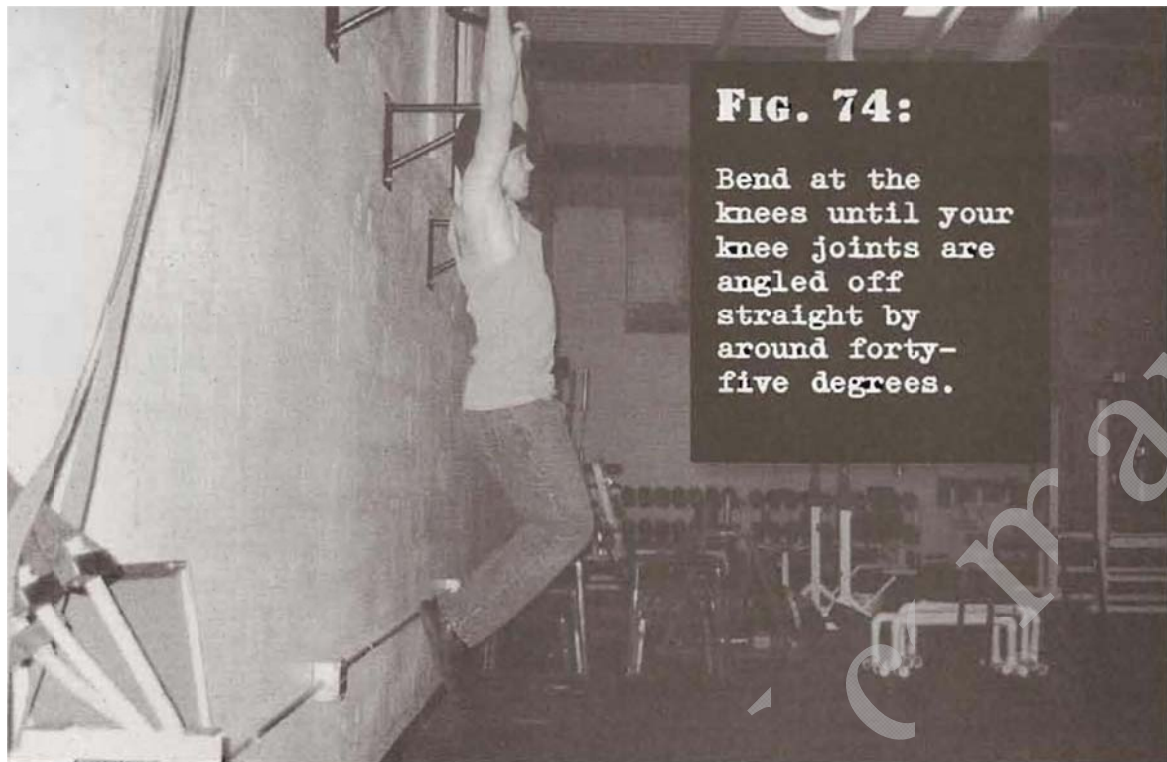


Fig. 74: Flexione os joelhos até que formem um ângulo aproximado de quarenta e cinco graus.

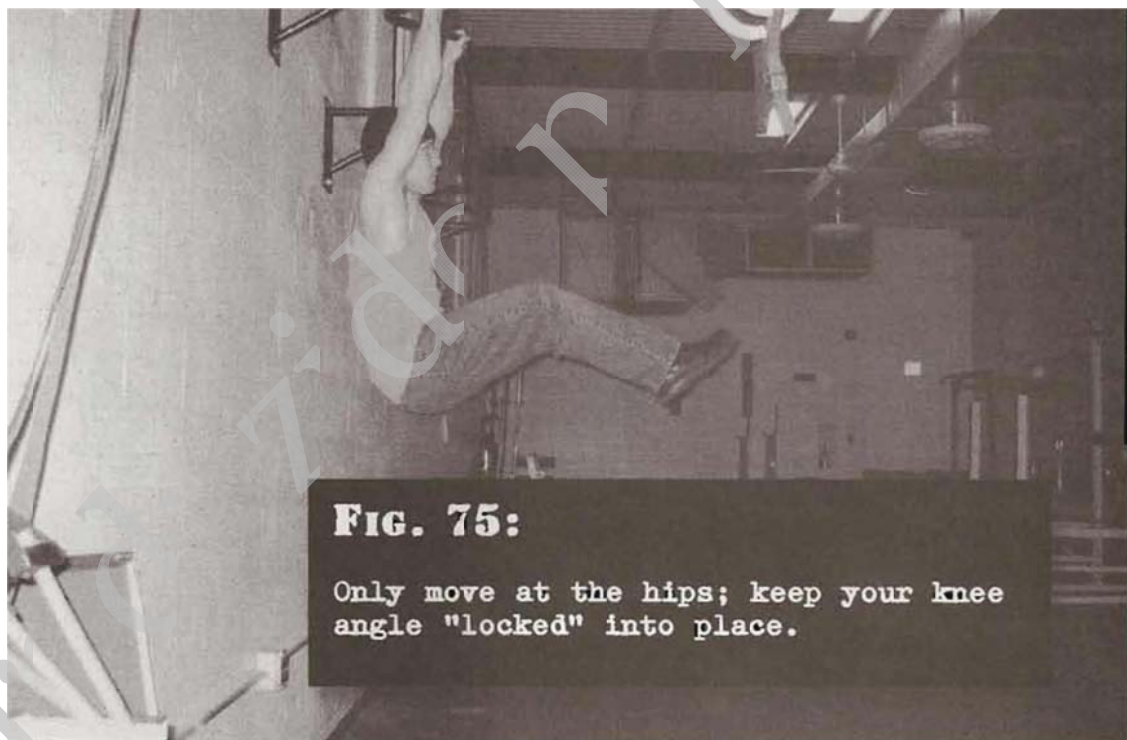


Fig. 75: Mova apenas o quadril, mantenha o ângulo dos joelhos "travado" no lugar.

Oitavo Passo: Elevações do Sapo Suspenso

Execução

Assuma posição inicial idêntica ao passo sete, elevações de pernas flexionadas suspenso (fig. 74) e eleve suas pernas exatamente como faria naquele exercício. Uma vez que

alcançar a parte mais alta do movimento com seus pés na linha do quadril (fig. 75), estenda seus pés em linha reta diretamente à frente, de forma que suas pernas fiquem perfeitamente retas. Isto colocará suas pernas travadas paralelas ao solo e a parte superior e inferior de seu corpo em um ângulo reto (fig. 76). Pause por um momento, mas não reverta o movimento. Em vez disto, desça suas pernas enquanto as mantém travadas perfeitamente esticadas (fig. 77). Finalize com o corpo completamente esticado (fig. 78) antes de retomar a posição inicial e repetir para o número desejado de repetições. Expire enquanto as pernas estiverem subindo, inspire enquanto estiverem descendo e mantenha o abdome contraído o tempo todo.

Traduzido por Iceman

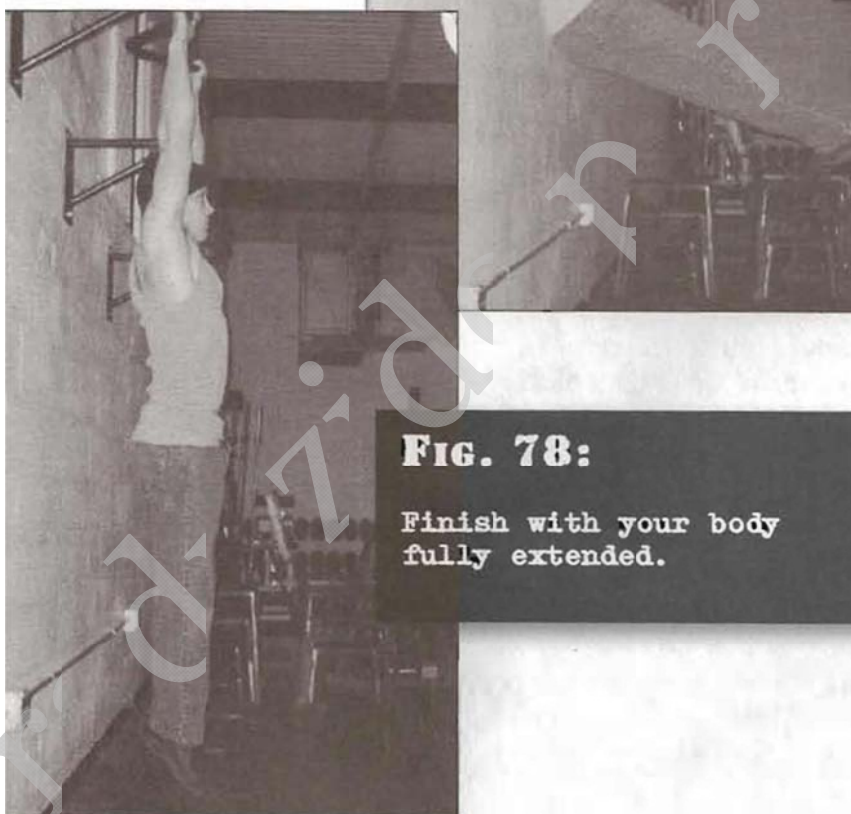
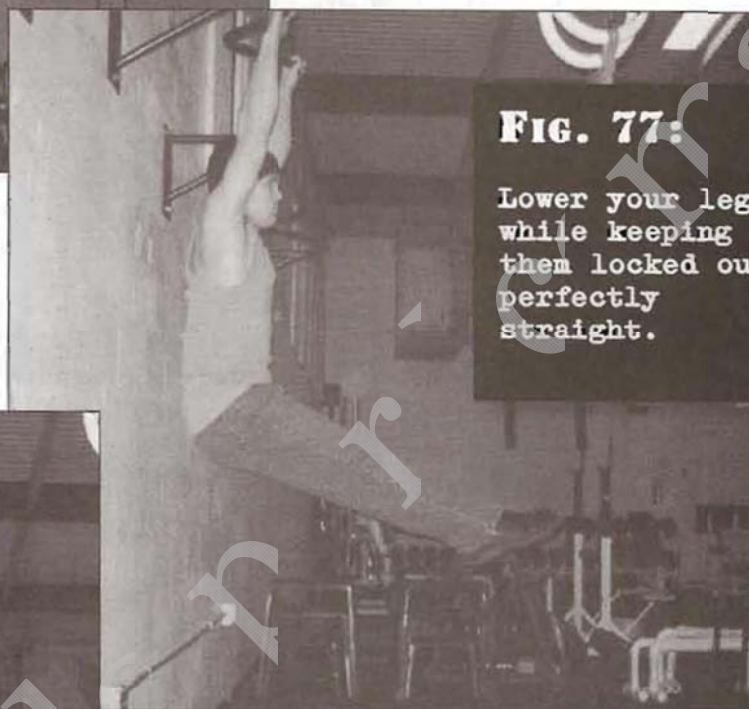
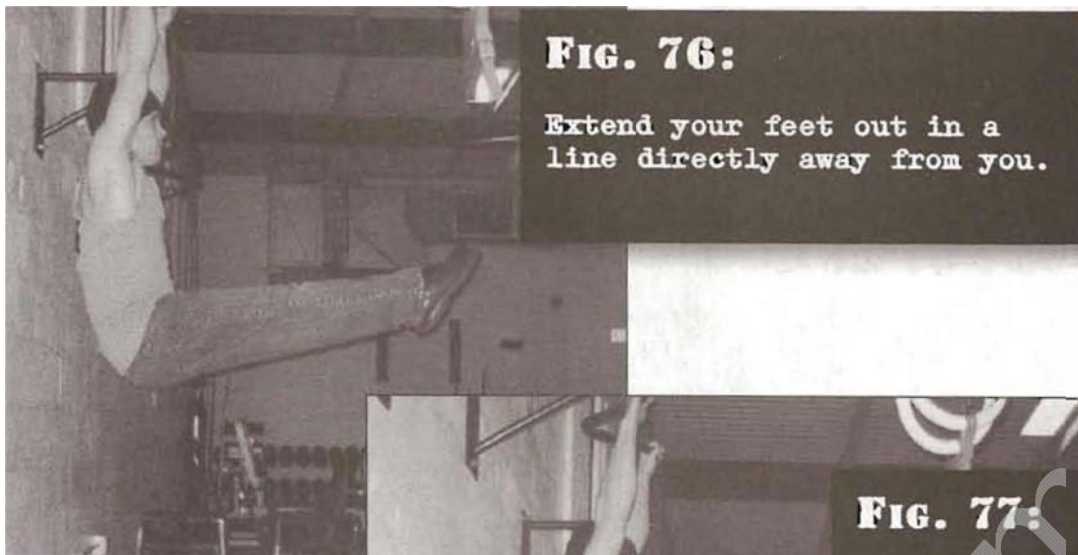


Fig. 76: Estenda seus pés em linha reta diretamente à frente.

Fig. 77: Desça suas pernas enquanto as mantem travadas perfeitamente esticadas.

Fig. 78: Finalize com seu corpo completamente estendido.

Raio-X do Exercício

Elevações do sapo suspenso enfatiza o fato de que a posição final e a fase negativa (descida) da elevação de pernas são mais fáceis em termos de mecânica e alavanca do que a posição inicial e a fase positiva (subida). Por treinar duro com este exercício você pode aumentar sua força e flexibilidade mais rápido do que seria possível normalmente, permitindo que você faça a transição para as variações de elevações com as pernas retas mais facilmente (passos 9 e 10).

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 5
Intermediários: 2 séries de 10
Em Progressão: 2 séries de 15

Aperfeiçoando sua Técnica

Se puder alcançar o padrão de progressão das elevações de pernas flexionadas suspenso, cinco repetições de elevações do sapo suspenso devem estar dentro de suas capacidades. Quando estudantes têm dificuldades de partir de elevações de pernas flexionadas para elevações do sapo, o problema é normalmente deficiência de flexibilidade em vez de força. Isto pode ser facilmente resolvido flexionando-se para frente e alongando a lombar e isquiotibiais por alguns minutos antes de tentar este exercício.

Nono Passo: Elevações Parciais com Pernas Retas

Execução

Pendure-se em uma barra acima da cabeça, com seu corpo alinhado e seus pés fora do chão. Contraia os ombros. Levante as pernas travadas até que fiquem em ângulo de quarenta e cinco graus e segure. Esta é a posição inicial (fig. 79). Mantendo seus joelhos esticados e travados, suavemente levante suas pernas até que fiquem paralelas ao solo. Esta é a posição final (fig. 80). Pause por um momento, antes de descer as pernas novamente a quarenta e cinco graus. Repita. Expire enquanto suas pernas sobem, inspire enquanto descem. Mantenha o abdome contraído.

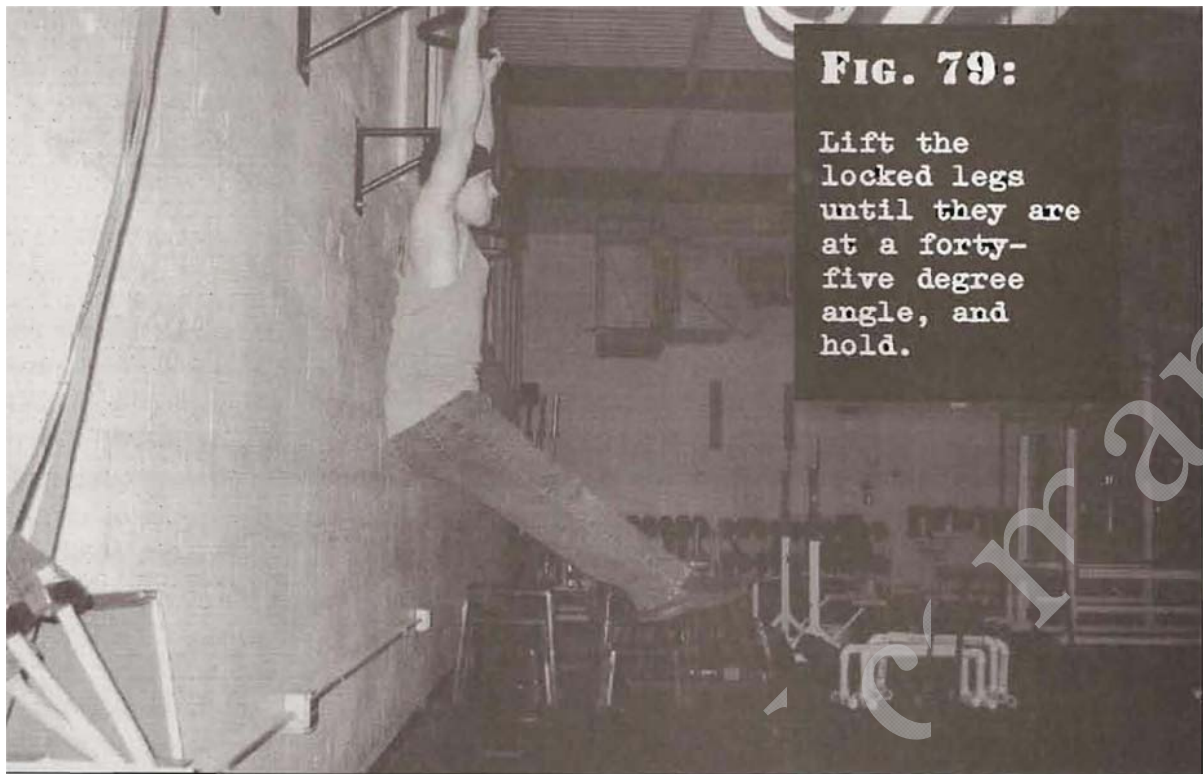


Fig. 79: Levante as pernas travadas até que estejam a um ângulo de quarenta e cinco graus e segure.

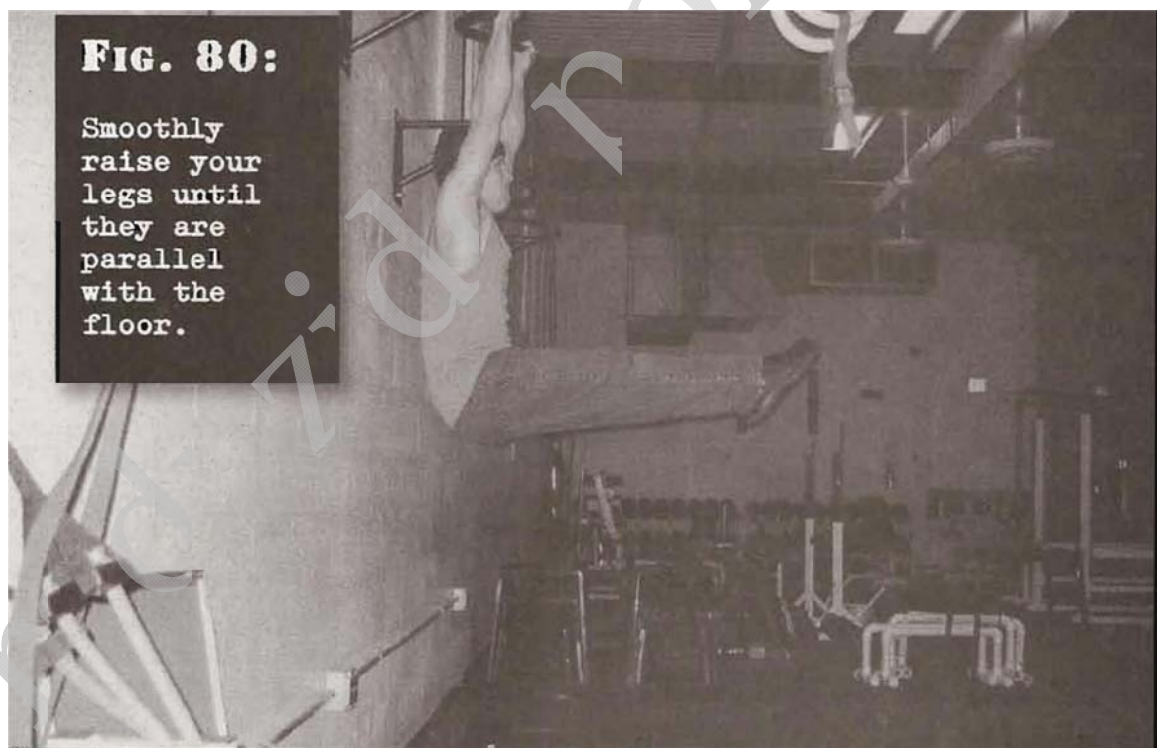


Fig. 80: Eleve suavemente suas pernas até que fiquem paralelas ao solo.

Raio-X do Exercício

Elevações de pernas retas, executadas com os joelhos travados e sem impulsos são um exercício incrivelmente difícil – apenas um em quinhentos praticantes serios (talvez menos) consegue executá-la. Uma das coisas que torna este exercício tão difícil é a amplitude completa do movimento – a partir do corpo estendido até a posição de ângulo

reto do canivete. Uma vez que o atleta desenvolve as força e flexibilidades exigidas para executar a posição mais alta de pernas estendidas (como resultado das elevações do sapo suspenso), elevações parciais com pernas retas capitaliza isto, tornando a parte superior um pouco mais difícil e eliminando o resto.

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 5
Intermediários: 2 séries de 10
Em Progressão: 2 séries de 15

Aperfeiçoando sua Técnica

Se alcançou o padrão de progressão nas elevações do sapo suspenso, significa que estará apto a avançar para a posição de pernas estendidas nas elevações de pernas (fig. 80). Se achar que elevações parciais de pernas retas são muito difíceis, deve ser porque a amplitude de movimento ainda é muito grande para seu nível de força. Foque-se em executar o exercício próximo da posição final de pernas estendidas, movendo suas pernas para baixo e novamente para cima, mesmo que consiga mover apenas alguns centímetros no início. Com o tempo, sua força aumentará e você estará apto a descer suas pernas em toda a extensão até a posição de quarenta e cinco graus e voltar para cima novamente.

O Passo de Mestre: Elevação de Pernas Retas Suspenso

Execução

Você conhece o esquema agora! Segure-se em uma barra acima da cabeça alta o suficiente para deixar os pés a uma curta distância a partir do solo quando seu corpo estiver estendido. Suas mãos devem ficar abertas aproximadamente na largura dos ombros. Assegure-se que os ombros estejam contraídos. Esta é a posição inicial (fig. 81). Eleve suas pernas suavemente – todo o percurso deve durar pelo menos dois segundos – até que fiquem paralelas ao solo. Expire enquanto eleva as pernas, expulsando todo o ar que puder de seus pulmões de forma que o abdome fique totalmente contraído. Esta é a posição final (fig. 82). Pause antes de reverter o movimento perfeitamente por no mínimo outros dois segundos até que esteja novamente na posição inicial. Inspire enquanto isto. Mantenha “flexionado” mesmo na posição inicial. Suas pernas devem ficar travadas o tempo todo e você deve usar controle muscular puro; nenhum impulso é permitido.

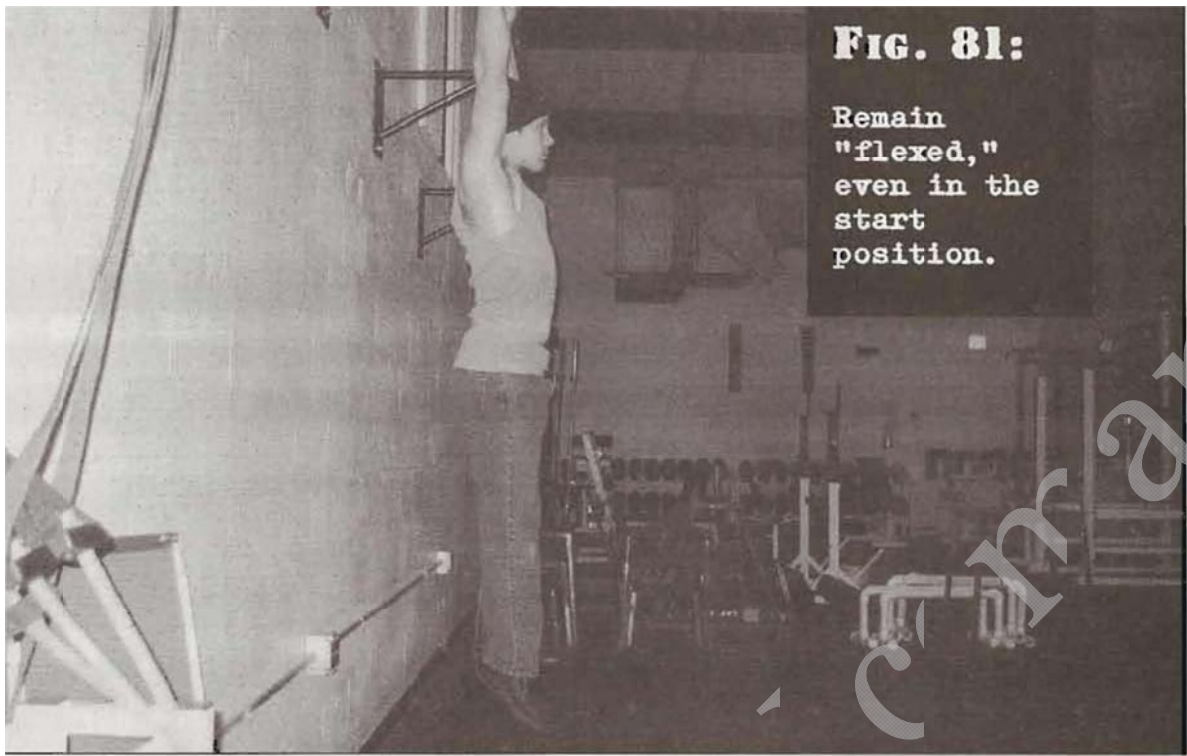


Fig. 81: Mantenha-se flexionado mesmo na posição inicial.

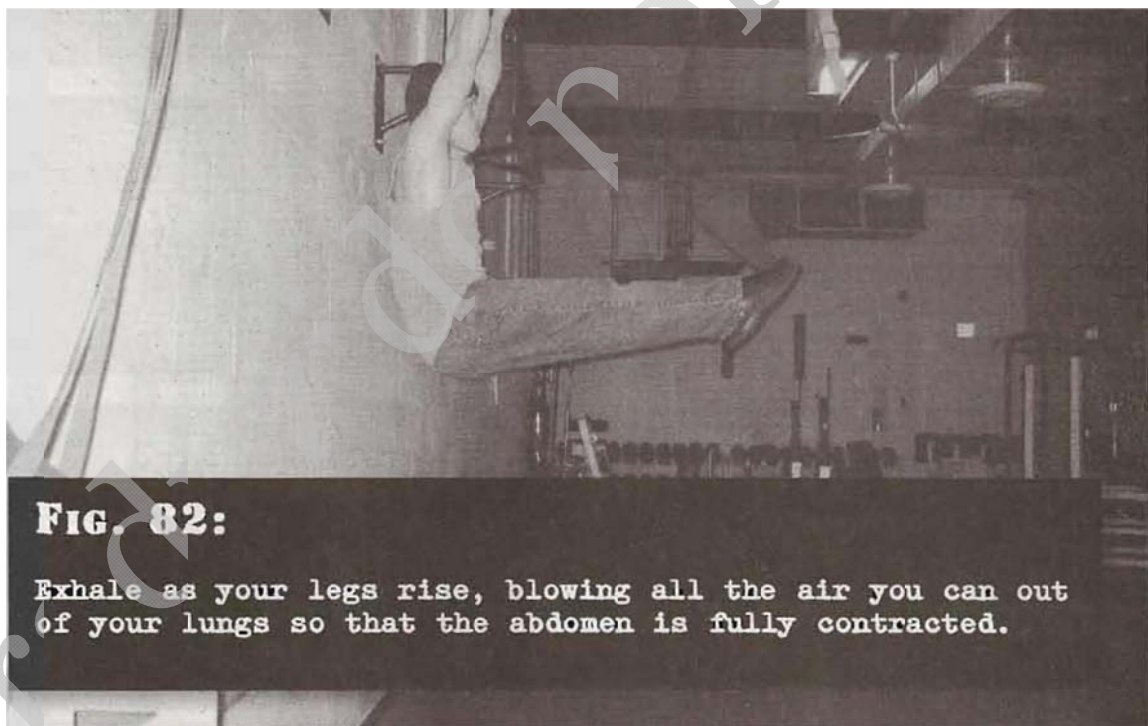


Fig. 82: Expire enquanto eleva as pernas, expulse todo o ar de seus pulmões de forma que o abdome fique totalmente contraído.

Raio-X do Exercício

Elevações de pernas retas suspenso – executado estritamente de acordo com o protocolo apresentado acima – são o melhor exercício existente para toda a parte central do corpo. Aniquilam enrolamentos, treino com máquinas e abdominais com peso. Quando conseguir executar vinte repetições perfeitas neste exercício, sua cintura será potente e

flexível, seus oblíquos, serrátil, transverso e intercostais parecerão esculpidos em rocha sólida e seus músculos abdominais serão como uma armadura de aço. Você terá seis pacotes do inferno!

Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 5

Intermediários: 2 séries de 10

Padrão de Elite: 2 séries de 30

Aperfeiçoando sua Técnica

Quando iniciar Elevações de pernas retas suspenso, você já deverá ter dominado elevações parciais de pernas retas suspenso. Se não, volte e faça isto. Se dominou a versão parcial, tudo o que precisa é aumentar lentamente a profundidade do movimento a cada treino – mesmo que seja uma fração de centímetro – e estará hábil a executar este exercício antes que se dê conta.

Quadro de Progressões da Série de Elevações de Pernas

Passo 1	Flexão de Joelhos	Treine até conseguir 3 séries de 40 – então comece o passo 2
Passo 2	Elevação de Joelhos Horizontal	Treine até conseguir 3 séries de 35 – então comece o passo 3
Passo 3	Elevação de Pernas Flexionadas Horizontal	Treine até conseguir 3 séries de 30 – então comece o passo 4
Passo 4	Elevações do Sapo Horizontal	Treine até conseguir 3 séries de 25 – então comece o passo 5
Passo 5	Elevações de Pernas Estendidas Horizontal	Treine até conseguir 2 séries de 20 – então comece o passo 6
Passo 6	Elevações de Joelhos Suspenso	Treine até conseguir 2 séries de 15 – então comece o passo 7
Passo 7	Elevações de Pernas Flexionadas Suspenso	Treine até conseguir 2 séries de 15 – então comece o passo 8
Passo 8	Elevações do Sapo Suspenso	Treine até conseguir 2 séries de 15 – então comece o passo 9
Passo 9	Elevações Parciais com Pernas Retas	Treine até conseguir 2 séries de 15 – então comece o passo 10
Passo 10	Elevações de Pernas Retas Suspenso	Resistência Definitiva: 2 séries de 30