

## **A Puxada**

### **Costas Largas como Portas de Celeiro e Braços Armados**

Não importa sua opinião sobre treino com peso corporal, não há como negar – puxadas são legais. Quem não se inspirou assistindo Sylvester Stallone, de mandíbula fechada, executando puxadas desiguais naquele balanço em Rocky II? Talvez meu exemplo pessoal favorito dos filmes seja a visão da magra e Linda Hamilton executando puxadas nas pernas de sua cama de metal virada em Exterminador do Futuro II. Me lembro, anos atrás, quando era novato na prisão de ver um veterano encarcerado negro grisalho fazendo puxadas com um braço na porta de sua cela e jurando que um dia aprenderia como executar aquela técnica aparentemente impossível.

Seres humanos sempre são atraídos por puxadas como feito de força. Não é nada novo. Na verdade, a puxada é o mais antigo exercício para desenvolvimento muscular que existe. Evidências de puxadas na história antiga são fáceis de encontrar; muitos escritores clássicos descreveram a técnica, como era popular entre atletas, guerreiros, e todos os civis que queriam obter níveis de força excelentes. Apesar disso, é impossível datar a origem do exercício, porque, em certo sentido, sem dúvida precede a espécie humana. Cientistas evolutivos nos dizem que antes de evoluir para o Homo Sapiens, nossos ancestrais eram quase definitivamente moradores de árvores, assim como os chimpanzés e vários outros símios ainda são. Para os precursores da humanidade, puxar-se para cima dos galhos das árvores deveria ser tão natural quanto dar um passo é para nós hoje.

Presenteados com esta maravilhosa herança anatômica, é surpreendente que o praticante médio pense e dê tão pouca atenção aos seus músculos dorsais. Vá a qualquer academia no mundo e verá atletas (até mesmo intermediários, que deveriam ter mais conhecimento) treinando seus torsos com intermináveis supinos e outros exercícios para peito, e apenas umas poucas séries leves de remadas ou máquinas para treinar suas costas, quase como uma coisa secundária. Talvez isto seja em parte porque é difícil ver os músculos das costas em um espelho – tendemos a nos esquecer deles. Mas penso que em parte é cultural. Homens são ensinados desde crianças que ser masculino envolve empurrar; empurramos objetos para mostrar nosso domínio sobre eles; empurramos e socamos em combate, para nos defender; em tempos difíceis, empurramos para frente, pressionamos; até mesmo psicologicamente empurramos outras pessoas para longe, para salvaguardar nosso espaço pessoal. São as mulheres que são ensinadas a puxar as coisas até elas – crianças, outras pessoas, seus amigos. Supõem-se que homens sejam mais independentes – homens fortes empurram as coisas!

### **Benefícios da Puxada**

Talvez essa última idéia seja uma compreensão da antropologia cultural de técnicas de exercícios. Ou talvez eu seja apenas um cara que ficou muito tempo sozinho em sua cela pensando sobre flexões e puxadas. Talvez um pouco dos dois. Quem sabe? Mas se aceitar minha teoria ou não, não há como negar que os músculos de puxar da parte superior do corpo são subestimados pela maioria dos atletas. Quando pensamos em músculos do

torso, pensamos inicialmente em grandes peitorais ou ombros grandes e largos. Embora esses músculos de empurrar sejam certamente importantes, eles são positivamente insignificantes se comparados com a musculatura da parte superior das costas – os músculos de puxar. Os maiores músculos do torso humano são o grande dorsal (frequentemente conhecido como “dorsal”) que partem das axilas até abaixo das costelas e se estendem em volta de todas as costas, como se fossem hélices de ventilador. A maioria dos outros músculos das costas, são treinados pelas puxadas, como trapézio, deltoides posteriores, redondo maior e romboides, que estão em volta das omoplatas. Mas os dorsais definitivamente ficam com a parte do leão no trabalho. Esses músculos não são apenas grandes, também são surpreendentemente sensíveis – é como se as células musculares dos dorsais fossem geneticamente programadas para ficarem grandes e fortes quando estimuladas. Dê uma olhada nas poses dos fisiculturistas modernos e os músculos mais impressionantes não são os braços ou pernas, mas os dorsais; muitos desses caras têm dorsais que praticamente se parecem com asas. Mesmo os fisiculturistas ectomorfo que tem incrível dificuldade de adicionar massa aos seus peitos descobrem que tão logo comecem a treinar seus dorsais de forma adequada, eles se tornam maiores quase da noite para o dia. É como se esses músculos fossem importantes ferramentas utilizadas por nossos antepassados, que jazem adormecidas, mas esperando esperançosas para explodir em crescimento quando forem requisitadas.

Infelizmente, quanto os praticantes atuais investem algum tempo treinando suas costas, os exercícios usados são frequentemente inadequados. Se inclinam sobre pesos pesados para fazer remadas com barras ou halteres, exercícios que impõem enorme pressão sobre as vértebras inferiores da espinha. Esta técnica conduz inevitavelmente a lesões e rigidez. Talvez este seja o motivo pelo qual as máquinas tenham se tornado, recentemente, a escolha número um para o treino de costas. Opcionais incluem remadas com cabos e puxadas para baixo, assim como as mais obscuras e mais elaboradas unidades sentadas. Por que treinos com máquinas se tornaram tão populares? Porque é fácil! As costas podem ser bombeadas com relativo conforto e com pesos leves. Infelizmente, por ser fácil, máquinas raramente produzem resultados significativos, a menos que o fisiculturista já tenha usado grandes doses de esteroides. Esses caras podem chegar lá fazendo exercícios com almofadas e ainda assim ficar inflados como balões. Não fortes – apenas inchados.

Esqueça todos esses exercícios alternativos que as outras pessoas estão fazendo nas academias. Você realmente não precisa deles. O melhor – e mais seguro – exercício para desenvolver costas poderosas é a humilde puxada. Realmente é o rei dos exercícios para as costas pelas razões ditas anteriormente – o corpo humano evoluiu para puxar seu próprio peso verticalmente para cima. Não precisamos fazer isto com frequência no mundo moderno, mas a genética com que nascemos não percebeu isto. Domine a puxada e seus dorsais irão se expandir como loucos; os músculos em torno de suas omoplatas ficarão com a aparência de cobras enroladas e seus trapézios se tornarão duros e firmes como vigas de ferro. Todos os músculos de puxar do torso terão sua carga de trabalho com puxadas e se tornarão maiores e mais fortes como consequência – e rápido.

Sem dúvidas, puxadas lhe trarão músculos maiores mais rápido do que qualquer outro exercício existente para o torso. Mas isto é apenas um benefício colateral agradável da verdadeira dádiva das puxadas, que é força funcional. Um bom amigo meu foi instrutor da Marinha. Uma vez ele me disse que a cada temporada, ao menos uns poucos de seus novos recrutas que eram grandes e pesados fisiculturistas pensavam que eram mais durões do que realmente eram. Muitos desses caras poderiam fazer flexões o dia inteiro, mas quando você pedia para que puxassem seus próprios corpos para cima – talvez sobre um muro em uma rota de assalto ou durante uma escalada com cordas – esses caras frequentemente sofriam e ficavam sufocados em comparação aos caras menores. Isto é totalmente devido à tendência dos modernos fisiculturistas negligenciar os pesos para desenvolver suas costas. Eles negligenciam treinos com peso corporal e o resultado é deficiências de qualidades funcionais tão necessárias para agilidade.

O atributo vital para força pura, a pegada, também recebem uma surra infernal das puxadas – segurar a barra enquanto movimento seu peso corporal para cima e para baixo lhe dará dedos e palmas muito mais fortes do que os caras medianos, mesmo se você não fizer treinos específicos para a pegada. Os músculos flexores dos antebraços serão beneficiados e se tornarão mais poderosos. Acredite ou não, puxadas sempre fornecerão aos abdominais e quadris – que, na vida diária, não são usados para segurar ambas as pernas fora do chão – um ótimo treino isométrico. Iniciantes que tentam o exercício frequentemente ficam com as barrigas mais doloridas do que os dorsais no dia seguinte.

## **Bíceps Grandes**

Mesmo fisiculturistas reconhecem os benefícios das puxadas no desenvolvimento das costas, mas poucas pessoas esses dias sabem que puxadas também são o melhor exercício para os bíceps conhecido pelo homem. A maioria dos praticantes modernos insistem em exercícios como roscas para treinar os bíceps, mas na verdade – não importa quanto peso use – roscas são exercícios isolados, porque treinam os músculos através de uma única junta, a do cotovelo. Puxadas são exercícios compostos. Elas treinam os bíceps através de duas juntas, a dos cotovelos e dos ombros. É assim que os bíceps evoluíram para trabalhar e como resultado, este pequeno músculo do braço é muito poderoso quando treinado desta forma. Pense nisso – se um homem de 100 kg faz puxadas, seus bíceps estão treinando com 100 kg através de um movimento de amplitude completa. Quantas pessoas você conhece que conseguem fazer rosca direta com 100 kg? Se o mesmo cara dominar a puxada com um braço, ele está levantando 100 kg com um dos bíceps – o equivalente a fazer rosca alternada com halter de 100 kg na academia! Não é de se admirar que ginastas tenham bíceps gigantes, do tamanho de melões! Se você realmente quer desencadear totalmente o potencial de força e crescimento de seus bíceps, esqueça as roscas. Comece a fazer puxadas.

## **O Exercício Mais Seguro para a Parte Superior das Costas**

O fato de os humanos terem praticamente nascido para fazer este exercício também significa que ele é o exercício mais seguro existente, porque o movimento trabalha com sua biomecânica natural e não contra ela. Este ponto é importante, porque (devido a

exercícios perigosos) treinos de costas causam mais lesões do que qualquer outro tipo de treinamento nas academias. A maioria dessas lesões é causada na lombar, mas não se ouve falar de lesões lombares causadas por puxadas. A razão é simples – devido às pernas ficarem suspensas durante as puxadas, não há pressão externa sobre a espinha dorsal. A lombar e a parte superior das costas preservam sua curvatura natural, travada na posição pelos músculos eretores espinhais que se encontram caminho acima de ambos os lados da espinha.

Quando executadas consistente e corretamente, puxadas protegem o corpo contra lesões. Na maioria dos levantadores de peso, os deltoides anteriores dos ombros são artificialmente fortes devido à sobrecarga de movimentos de empurrar da rotina. Isto resulta em desequilíbrio no feixe muscular dos ombros, conduzindo a lesões e rigidez, movimentos antinaturais são comuns para fisiculturistas. A puxada é o melhor exercício conhecido para deltoide posterior, na parte posterior dos ombros; adicionar progressivas puxadas em uma rotina rapidamente eliminará qualquer desequilíbrio e tornará a função dos ombros suave e harmônica novamente, prevenindo futuras lesões nos ombros. Se forem treinados corretamente, puxadas gerarão juntas saudáveis e resultam em quase nenhuma lesão – uma alegação que não pode ser feita por outras formas de treinar as costas.

### **A Amplitude de Movimento Ideal**

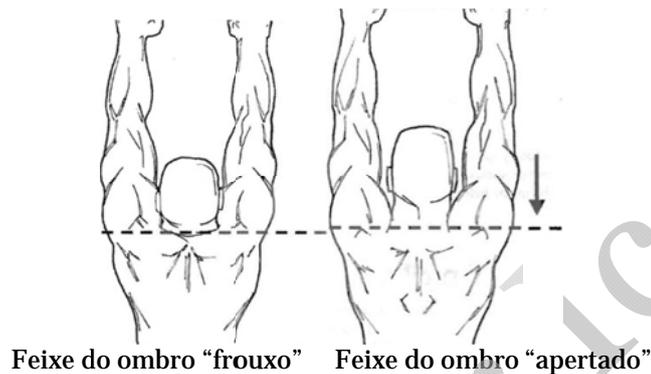
A amplitude de movimento ideal para fortalecimento quando levanta seu peso corporal em uma barra vai do ponto em que seus braços estão quase esticados (mas levemente dobrados) até o ponto em que seu queixo ultrapassa a barra. Puxar além desse ponto – até que o peito ou mesmo o esterno toquem a barra – tira os dorsais do movimento e enfatiza os músculos fracos entre as omoplatas. Isto limita o potencial de força e coloca a parte superior do corpo em posição vulnerável. Fazer puxadas até que seu queixo ultrapasse a barra é melhor.

A posição inicial de cotovelo levemente dobrado serve para duas funções principais. Primeiro, retira a pressão dos cotovelos, prevenindo que fiquem hiperextendidos. Segundo, o ajuda a contrair a parte superior de seu corpo para o poderoso movimento requerido. Apesar do que dizem alguns fisiculturistas sobre o movimento, você nunca deve relaxar em alongamento completo na parte mais baixa da puxada. Fazer isso retirará o estresse dos músculos e o colocará sobre os ligamentos das juntas. Não é isto que você quer. Não apenas deve deixar seus cotovelos dobrados em ângulo aproximado de dez graus na posição inferior, contrair a parte superior de seu corpo também exige que você mantenha seus ombros apertados.

### **Ombros Apertados**

Para manter seus ombros seguros em todos os exercícios suspensos, é de vital importância que o atleta compreenda a importância de manter os ombros apertados.

As articulações dos ombros são uma bola dentro de um soquete. Este tipo de articulação é incrivelmente versátil em termos de movimento, mas esta versatilidade tem um preço – vulnerabilidade aumentada. Se relaxar seus ombros enquanto estiver pendurado em uma barra acima da cabeça, a bola da articulação fica esticada no soquete e só é mantido no lugar por ligamentos rígidos. Esta prática não apenas irrita os ligamentos sob grande força, mas também pode resultar deslocamento parcial ou total do ombro em alguns casos. É raro, mas acontece, particularmente se há lesão preexistente. Manter os ombros apertados cerca a articulação de uma densa rede muscular, protegendo os ligamentos internos e tornando deslocamentos virtualmente impossíveis.



Técnicas suspensas – especialmente puxadas e elevações de pernas – são exercícios fantásticos que você deve aproveitar durante toda sua carreira, então comece praticando de forma correta desde o início. Apertar seus ombros não é um movimento dramático; exteriormente é praticamente imperceptível. Tudo envolve uma puxada para baixo do soquete de seus ombros um centímetro ou dois (verifique o quadro acima para uma ilustração). Isto é facilmente feito por flexionar firmemente os dorsais. Mantenha toda a parte superior de seu corpo contraída conforme prosseguir e, em breve, você pegará o jeito.

## Suspensão Difícil

Outro ponto de discórdia na puxada é a posição de pegada. Temos a pegada pronada (punho virado para você), a pegada supinada (como da rosca direta), a pegada neutra (polegares virados para você)... qual é a melhor?

Depende. O fator mais importante a ser considerado é o que os cinesiologistas chamam de pronação. Pronação basicamente significa voltar atrás. No contexto da puxada descreve o fenômeno onde suas mãos automaticamente tentam virar para dentro – palmas para baixo – quanto mais você as puxa para perto do corpo. Isto é um pequeno movimento natural que todos temos. Pode parecer de menor importância e normalmente não interfere muito com a puxada padrão, mas se torna mais do que um fator quanto mais você progride através da série de puxadas.

A mensagem principal é que durante os primeiros passos você pode usar qualquer tipo de pegada que achar mais fácil. A descrição do exercício geralmente ilustra com uma pegada pronada, como esta é mais forte para a maioria das pessoas, mas uma pegada supinada

ou neutra também são aceitáveis. Conforme você progredir além da puxada completa, contudo, a tendência natural de pronação pode tornar a posição fixa desconfortável. Neste caso, experimente. Frequentemente uma pegada neutra faz você se sentir mais forte e mais natural quando os exercícios se tornam mais difíceis. Aqueles com bíceps fortes que não sentem muito o efeito de pronação preferirão uma pegada supinada. Alguns atletas se sentem felizes com a pegada pronada durante toda sua carreira e não experimentam problemas. Use o que melhor funcione para você.

O melhor tipo de pegada possível para puxadas mais avançadas envolvem uma argola – do tipo que ginastas usam. Elas são ideais porque as cordas flexíveis onde estão amarradas permitem naturalmente que suas mãos façam pronação tanto ou tão pouco quanto elas queiram durante os movimentos. Barras sólidas travam suas mãos no lugar, limitando este tipo de movimento fluido. Se você sentir incômodos nos pulsos ou problemas nos ombros e cotovelos durante as puxadas, aprender a usar argolas pode eliminar esses problemas por ajudar os braços a encontrar seus encaixes naturais durante o exercício.

### **“Kipping”**

Movimentos de puxada devem ser executados usando força muscular em vez de impulso. Mas se sua força for deficiente, a tendência é jogar os joelhos para cima a fim de ganhar impulso para completar a repetição. Há um nome especial para esse tipo de trapaça – kipping.

Kipping coloca estresse desnecessário sobre as articulações, dando a falsa impressão de força e incentiva técnica ruim. Por esta razão, nunca deve ser usada por iniciantes, os quais devem seguir estritamente a técnica perfeita – dois segundos para subir, um segundo de pausa e dois segundos para descer, seguido por outra pausa de um segundo. Nenhum impulso deve ser usado. Se precisa de impulsos para fazer suas repetições, retorne para exercícios mais fáceis onde possa completar suas repetições sem trapacear.

Conforme for ficando mais forte nas puxadas – quando puder fazer o passo 5 sem roubar – então pode começar a usar o kipping de forma produtiva em seus treinos. Faça tantas repetições quantas possível com a forma estrita – no mínimo três ou quatro – então use o kipping para gerar força para mais uma, duas ou mesmo três repetições. Isto permitirá que você supere suas barreiras normais e desenvolve mais resistência muscular do que poderia de outra forma. Mas não explore demais a técnica, e não use kipping como um substituto para potência muscular. Use kipping sempre e apenas no final da série. Nunca no início.

Lembre-se, quando estiver procurando progredir para o próximo passo da série, as únicas repetições que contam para fins de progressão devem ser aquelas nas quais você não usa kipping.

## **Peso Corporal e Puxadas**

Ao contrário da maioria dos Seis Grandes exercícios – flexões, por exemplo – puxadas exigem que o atleta mova todo seu peso corporal. Isto significa que cada quilo extra de peso que você está carregando deve ser elevado através de cada centímetro do movimento durante o exercício. A realidade da situação é que quanto mais sobrepeso você tiver, mais difícil será progredir através das puxadas. Peso puramente muscular não é obstáculo para dominar os dez passos, mas se você está com mais de 15 quilos de sobrepeso devido a gordura inútil, suas chances de ir além do passo 5 ou 6 são extremamente pequenas a menos que possua força sobrenatural, ou estiver trapaceando nos movimentos. Se isto se aplica a você, não se preocupe. Siga os dez passos nas puxadas tão longe quanto possível, então permaneça treinando no exercício que consiga fazer. Coloque todo o esforço possível neste exercício – tanto quanto nos outros Seis Grandes movimentos – enquanto você faz dieta para reduzir o peso extra. Você chegará lá.

### **Tome Seu Tempo**

A série de puxada é mais desafiadora do que a maioria dos outros movimentos dos Seis Grandes, muito devido ao fato de que todo o peso corporal é movido pela parte superior do corpo. Como resultado, é inevitável que o atleta demore mais para progredir através desta série do que, digamos, a série de flexões (onde apenas uma proporção do peso corporal é usada) ou da série de agachamento (onde os poderosos músculos da parte inferior do corpo fazem o levantamento).

Seguir mais devagar através da série de puxadas é normal. Mesmo que esteja realmente treinando duro, às vezes pode demorar meses para ir de um passo para o seguinte. Isto não deve ser visto como algo negativo. Lembre-se que apenas parece que está progredindo lentamente porque as forças exigidas são muito impressionantes; isto significa que todo e qualquer pequeno avanço que faz se traduz em um aumento muito significativo de habilidade. Foque-se nisso, em vez de na passagem do tempo.

Nem mesmo sinta o desejo de apressar um exercício para outro ou um passo para outro. Este conselho se aplica a todo seu treino com peso corporal. Nunca esqueça que progredir em exercícios com peso corporal que são cada vez maiores na série demonstra o aumento de sua força. Mas esses aumentos de força são desenvolvidos apenas através de treino dedicado e repetitivo nos exercícios menores da série. Apressar não desenvolverá força mais rápido.

Os atletas calistênicos de maior sucesso compreendem este fato. Eles não têm pressa de ir de um exercício para outro antes que estejam prontos. Este caminho, em última análise, conduz à falha e frustração. Pelo contrário, eles aprenderam a amar qualquer movimento com o qual estejam ocupados naquele momento. Eles o estudam, são absorvidos por ele, dominam suas nuances. Realmente dedicam tempo e energia àquele exercício – nem que seja a última coisa que façam. São pacientes, dando a seus corpos o tempo necessário para desenvolver força real. Quando chega a hora, pode apostar que eles estarão prontos para ir para um treino mais avançado. Se puder cultivar esta atitude, você chegará muito mais longe muito mais rápido na longa corrida.

## **A Série de Puxada**

Muitas pessoas – especialmente os com sobrepeso – abordam as puxadas com grande pavor, como um exercício extremamente difícil. Se estiver neste grupo, não se preocupe. Desde que comece a treinar com técnica correta, seu corpo se adapta e realmente se torna bom nos exercícios iniciais muito rapidamente; é como se os músculos “lembrassem” de sua herança e rapidamente percebessem o que se espera que eles façam.

Em parte, o medo das puxadas é devido a compreensões erradas – ou incompletas – quanto à sua natureza. Quando as pessoas falam sobre puxadas, geralmente pensam apenas em um exercício – puxadas completas (ou seja, a puxada completa com duas mãos). Quando iniciantes tentam este exercício, parece impossível, a menos que eles sejam anormalmente fortes ou extremamente magros e leves. Devido a essas experiências anteriores, muitos praticantes são orientados a se manter longes das puxadas e ficar grudados em levantamentos de pesos quando treinam suas costas de forma a não passar vergonha. Isto é um grande erro. Na verdade, existem numerosos movimentos de puxada – não apenas aquele que todo mundo conhece. Com certeza, alguns desses exercícios são mais difíceis que a puxada completa, mas alguns são também muito mais fáceis.

O sistema Convict Conditioning contém dez tipos de movimentos de puxada. A clássica puxada completa é o passo 5 da série. Em vez de saltar diretamente no fundo da clássica puxada completa, o estudante deste sistema treinará lentamente em seu caminho através de quatro passos antes de chegar a ele. Cada um desses passos gradualmente incrementam as forças de puxada do atleta e com o tempo ele estará pronto para a puxada completa, ela não parecerá nem perto de ser intimidadora do que seria de outra forma. Para muito parecerá fácil. Quando o estudante domina a puxada completa, a jornada não terminou, contudo – ainda há cinco outros passos, culminando com uma das mais cobiçadas e admiradas façanhas de força de todos os tempos – a puxada com um braço.

### **Primeiro passo: Puxada Vertical**

#### **Execução**

Encontre uma base vertical em que possa se segurar. Esta base deve ser segura e permitir que você se agarre nela com segurança; um batente de porta ou grades altas são excelentes candidatos em potencial. Fique perto da base – as pontas de seus dedos dos pés devem ficar entre três e seis centímetros longe. Segure no objeto com uma pegada confortável. De preferências, suas mãos devem ficar na largura dos ombros, mas qualquer posição simétrica servirá. Esta é a posição inicial (figura 41). Devido à proximidade com a base, seus braços estarão bem dobrados. Agora permita que seu corpo se mova para trás, inclinando-se levemente. Estenda seus braços conforme for, até que eles fiquem quase esticados e seu corpo inclinado na diagonal para trás. Esta é a posição final (figura 42). Neste ponto você sentirá um alongamento suave na parte superior de suas costas e possivelmente em seus braços. Pause momentaneamente antes

de se puxar de volta para a posição inicial, contraindo as omoplatas e flexionando os braços simultaneamente. Pause e repita.

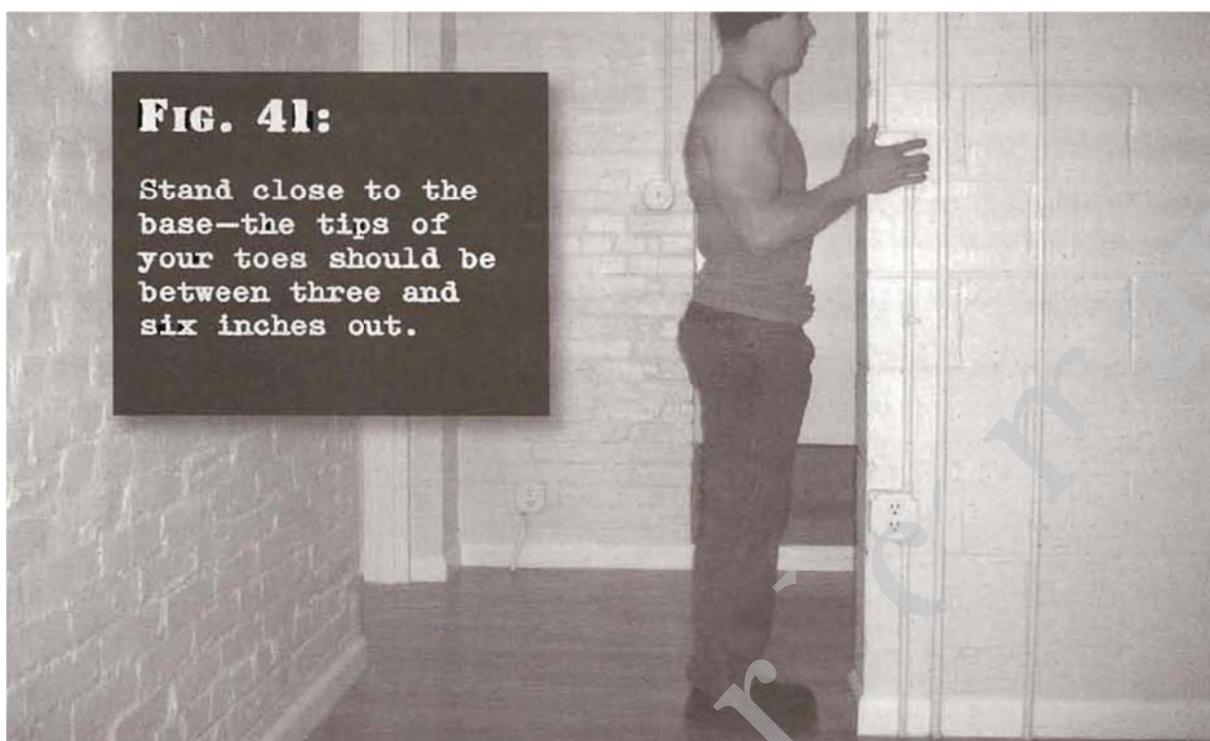


Fig. 41: Fique em pé perto da base – a ponta dos dedos dos pés devem ficar entre 3 e 6 centímetros longe.

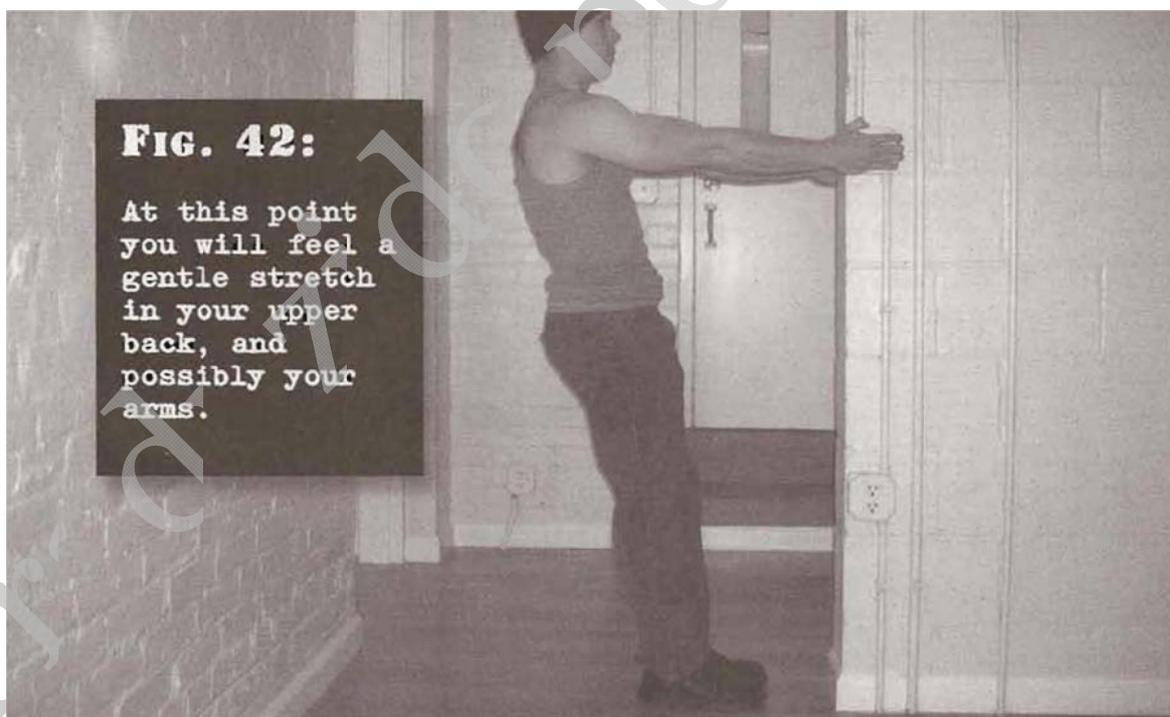


Fig. 1: neste ponto você sentirá um alongamento suave na parte superior das costas e possivelmente nos braços.

### **Raio-X do exercício**

Puxadas verticais são um exercício muito suave. São ideais para atletas que estão redesevolvendo a força de suas costas e braços, particularmente seguidos de uma lesão nos ombros, bíceps ou cotovelos. Elas aumentam o fluxo sanguíneo e retreina o “encaixe”

da puxada. É também um exercício excelente para qualquer iniciante. Sua baixa intensidade permite que o atleta novato em puxada realmente sinta os músculos trabalhando nos ombros e parte superior das costas, antes que as coisas fiquem muito pesadas.

## **Objetivos de Treino**

Iniciantes: 1 série de 10  
Intermediários: 2 séries de 20  
Em Progressão: 3 séries de 40

## **Aperfeiçoando sua Técnica**

Deve ser um exercício fácil que praticamente qualquer pessoa deve ser capaz de fazer. Se você estiver em reabilitação de uma lesão e achar que o movimento é muito severo para a área envolvida (talvez você tenha pontos), simplesmente reduza a amplitude de movimento, aperte os ombros e não estenda tanto os braços.

## **Passo Dois: Puxadas Horizontais**

### **Execução**

Encontre uma base horizontal onde você possa segurar e que suporte seu peso corporal com segurança. Deve ser, no mínimo, da altura de seu quadril. A parte de cima de uma mesa ou escrivaninha grande e firme são usualmente a melhor opção. Deite-se de forma que seu peito e parte inferior do corpo fiquem debaixo da mesa e possa alcançar a beirada para segurar com uma pegada pronada. De preferência suas mãos devem ficar na largura dos ombros, mas nem sempre isto é possível, dependendo do tipo de mesa ou escrivaninha que tiver acesso. Agora puxe-se para cima até que suas costas saiam do chão. Dependendo da altura da mesa, seus braços provavelmente deverão ficar levemente dobrados para isto. Mantenha seu corpo tensionado e travado reto, então o peso dele ficará apenas em suas mãos e calcanhares. Esta é a posição inicial (fig. 43). Agora suavemente puxe-se para cima, mantendo o corpo (especialmente os joelhos) alinhados, até que seu peito toque a beirada da mesa no ponto em que suas mãos estiverem segurando. Esta é a posição final (fig. 44). Pause por um segundo, antes de descer novamente até a posição inicial. Repita.

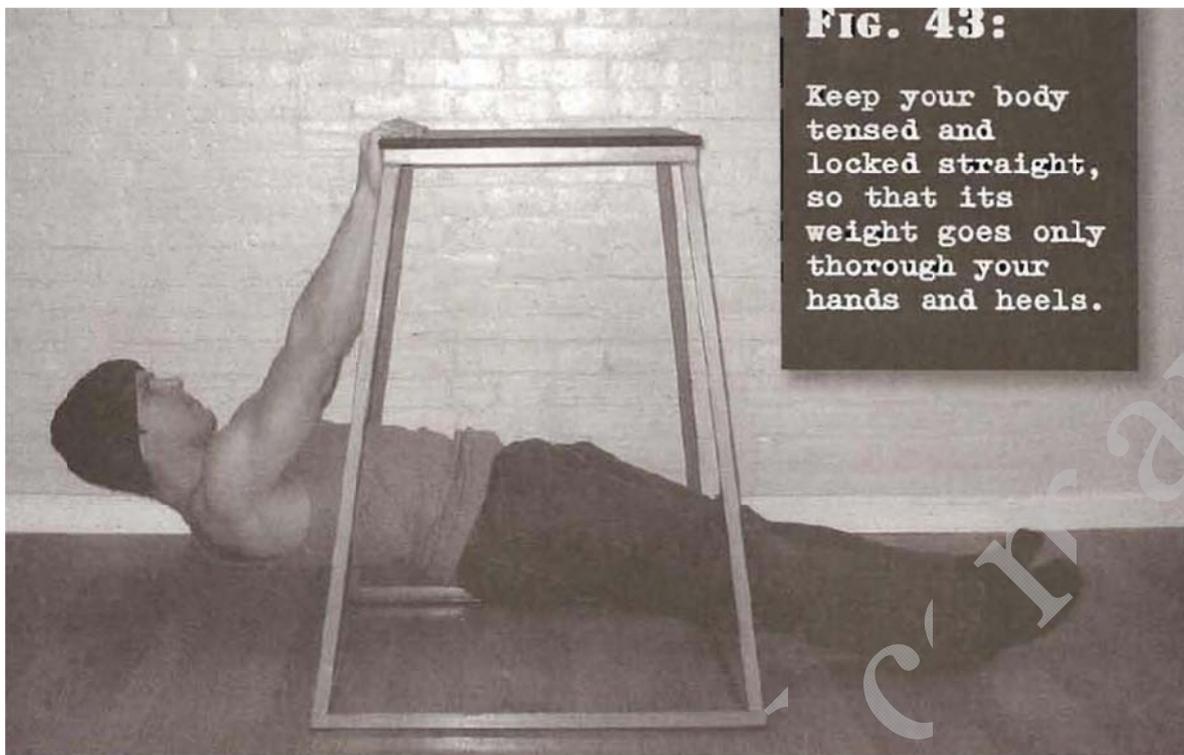


Fig 43: Mantenha seu corpo tensionado e travado reto, então o peso dele ficará apenas em suas mãos e calcanhares.

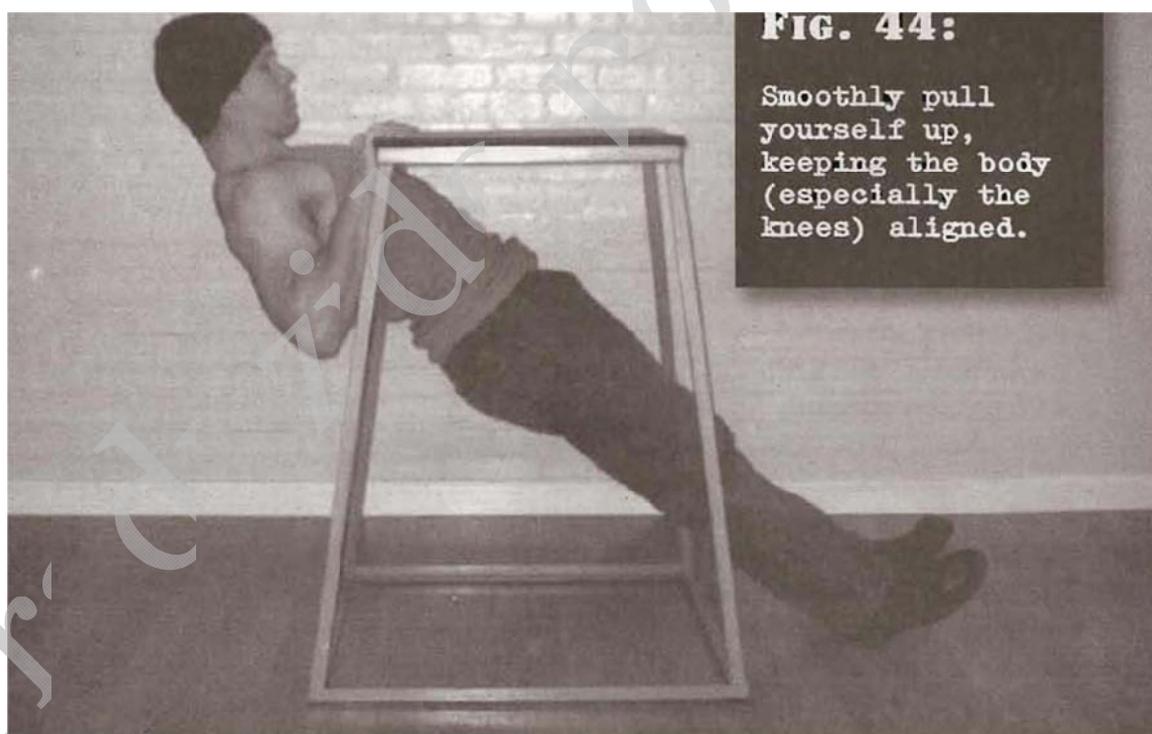


Fig. 44: Puxe suavemente seu corpo para cima, mantendo o corpo (especialmente os joelhos) alinhado.

## **Raio-X do Exercício**

Puxadas horizontais são similares em tema com puxadas verticais, mas elas colocam o corpo em ângulo muito mais severo. Como resultado, a força é testada mais intensamente. Este é um excelente exercício intermediário para dominar antes que o atleta comece o treino suspenso na barra horizontal que seguirá. Este movimento condiciona as articulações, significativamente os vulneráveis cotovelos e ombros.

### **Objetivos de Treino:**

Iniciante: 1 série de 10  
Intermediário: 2 séries de 20  
Em Progressão: 3 séries de 30

### **Aperfeiçoando Sua Técnica**

Quanto mais alto o objeto que você estiver se puxando, menos extremo é o ângulo do corpo e mais fácil o exercício. Se puxadas horizontais são inicialmente muito difíceis para você, tente encontrar algo mais alto que o quadril para se puxar até ele. Uma vez que consiga trinta repetições tente se puxar para uma base com a altura do quadril novamente.

### **Terceiro Passo: Puxada Canivete**

#### **Execução**

Para executar este exercício de puxada preliminar, você precisará de uma barra horizontal alta e uma cadeira de encosto alto ou objeto similar posicionado diretamente à frente da barra. Salte e agarre a barra. Seus braços devem ficar aproximadamente na largura dos ombros com uma pegada pronada. Quando treinar na barra, sempre mantenha seus ombros bons e apertados. Não relaxe totalmente seus braços, tampouco; mantenha-os flexionados com uma leve dobra nos cotovelos. Agora jogue suas pernas para cima e descanse suas panturrilhas, perto dos tornozelos no encosto do objeto que colocou defronte à barra. Arrume o objeto antecipadamente de forma que seja capaz de esticar as pernas. De preferência o objeto deve ser alto o bastante para que seus pés fiquem acima de sua pelve – o ângulo clássico do canivete. Esta é a posição inicial (fig. 45). Agora suavemente puxe-se para cima, usando suas pernas esticadas para ajudá-lo empurrando com elas. Quando seu queixo ultrapassar a barra, estará na posição final (fig. 46). Pause antes de descer até a posição inicial sob total controle muscular. Tome cuidado ao descer quando estiver terminando a série e não treine até a falha. Se sua pegada escapar antes que seus pés estejam debaixo de você, corre o risco de cair e se machucar.

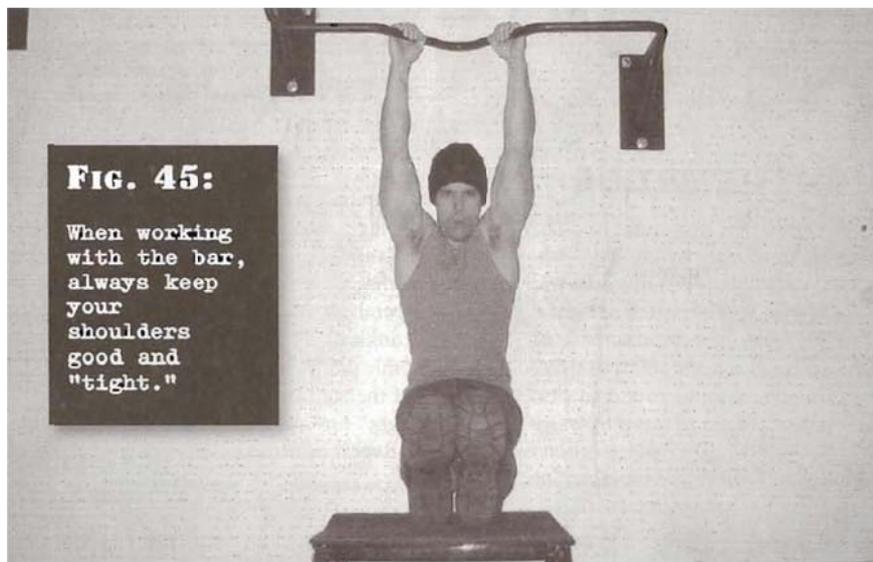


Fig. 45: Quando treinar com a barra, sempre mantenha seus ombros bons e "apertados".

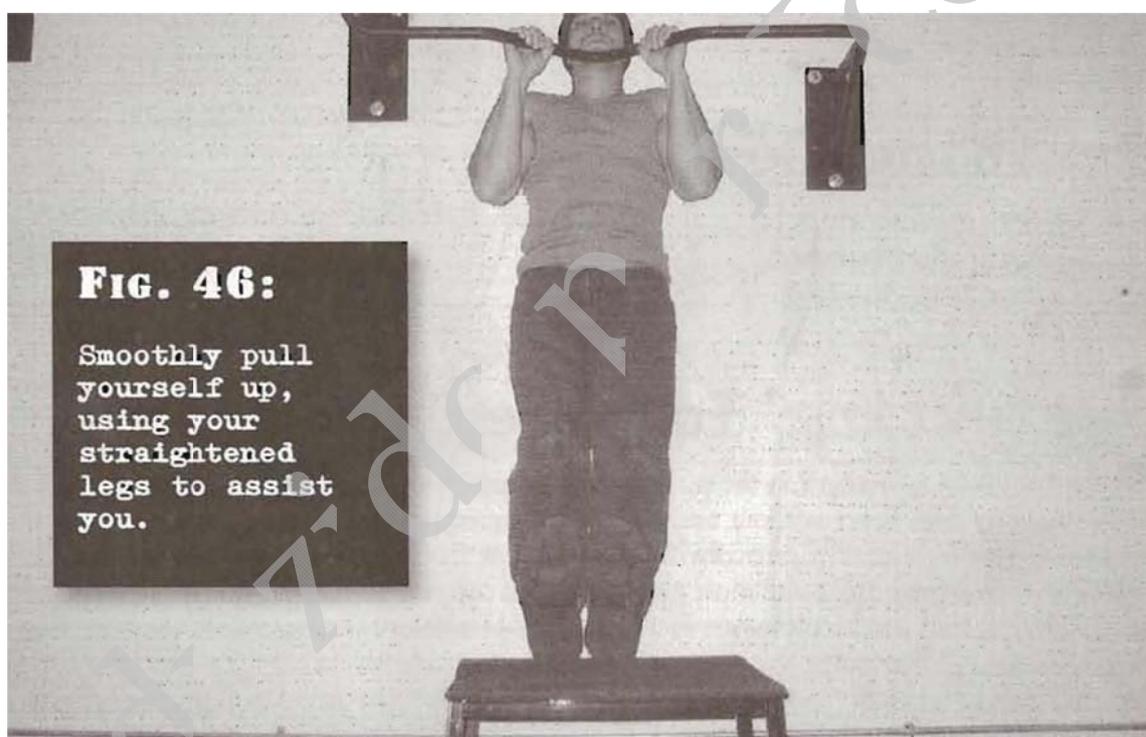


Fig. 46: puxe-se para cima suavemente, usando suas pernas esticadas para ajudá-lo.

### **Raio-X do Exercício**

Puxada canivente treina o atleta no movimento básico de amplitude completa, ainda assim este exercício é mais fácil do que a puxada completa porque as pernas ficam com um pouco do peso e promovem auxílio na posição inferior.

### **Objetivos de Treino:**

Iniciantes: 1 série de 10  
Intermediários: 2 séries de 15  
Em Progressão: 3 séries de 20

## Aperfeiçoando sua Técnica

A posição inferior é a parte mais difícil de qualquer exercício de puxada. Se não puder fazer a puxada canivete em toda a amplitude, foque-se na posição superior com os braços flexionados e gradualmente aumente a profundidade do movimento conforme for ganhando força.

### Quarto Passo: Meia Puxada

#### Execução

Segure-se em uma barra horizontal. A barra deve ser alta o suficiente para que seus pés fiquem fora do solo – me se for apenas um centímetro – quando seu corpo estiver suspenso reto. Use uma pegada pronada na largura dos ombros ou um pouco mais larga. Suba de forma que seu peso seja suportado pelos seus braços que estarão flexionados aproximadamente em ângulo reto (a parte superior de seus braços devem estar paralelas ao solo). Mantenha seus ombros apertados. Dobre os joelhos, coloque um tornozelo sobre o outro para tirar as pernas do movimento. Esta é a posição inicial (fig. 47). Puxe-se para cima suavemente através da flexão dos ombros e cotovelos até que seu queixo ultrapasse a altura da barra. Esta é a posição final (fig. 48). Permita que seus cotovelos se direcionem para frente se parecer correto para você. Pause na parte superior do movimento por um momento, antes de descer até a posição inicial sob controle. Repita o quanto necessário. Depois de se posicionar, mantenha as pernas paradas durante o movimento inteiro.

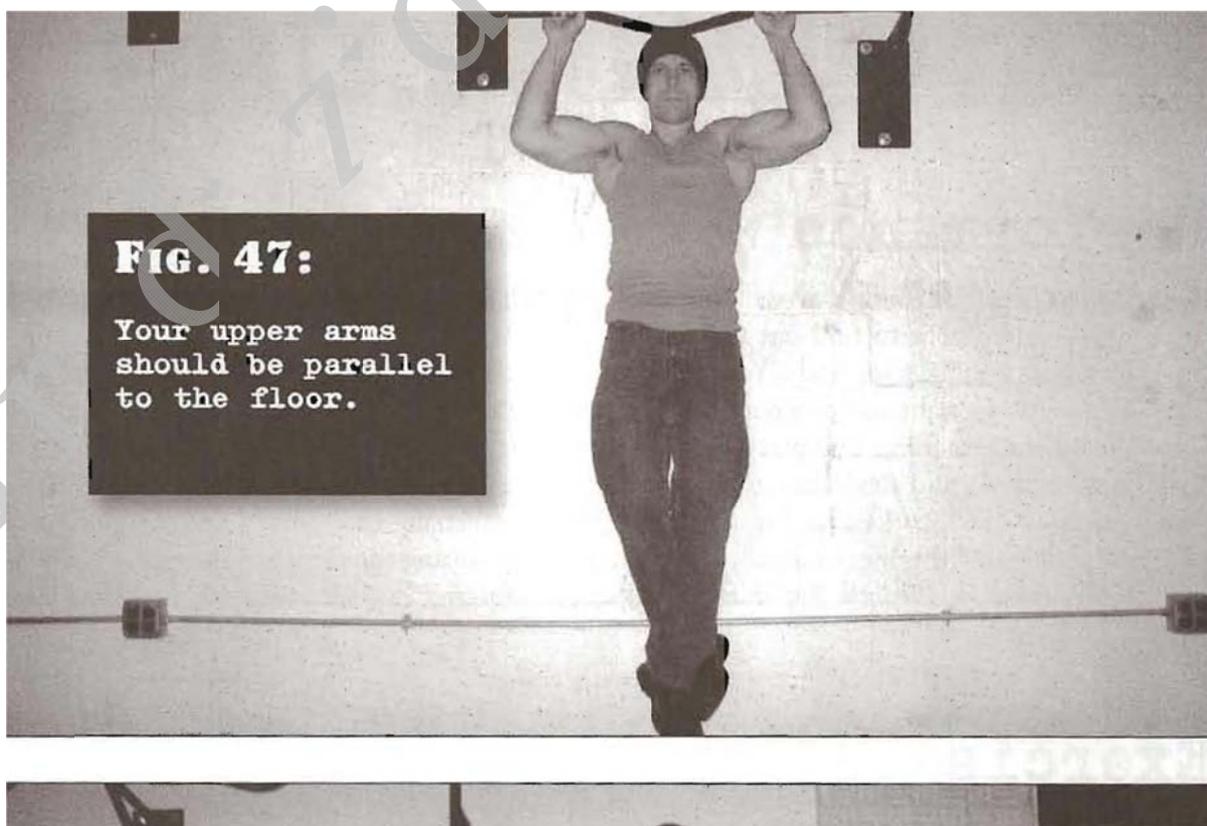


Fig. 47: a parte superior de seus braços deve ficar paralela ao solo.

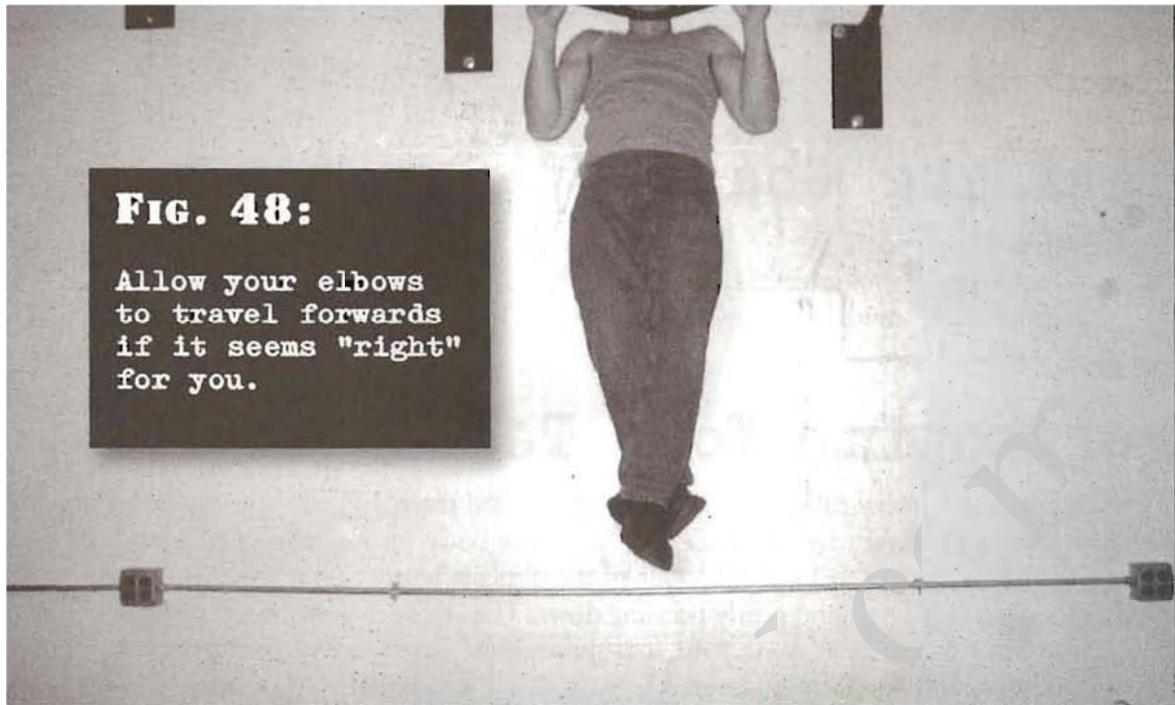


Fig. 48: Permita que seus cotovelos se direcionem para frente se parecer correto para você.

## **Raio-X do Exercício**

As coisas estão ficando sérias agora. Durante as meia puxadas, os músculos exclusivamente da parte superior do corpo movem todo o peso corporal – certamente mais do que os homens medianos podem fazer remadas ou pulldowns confortavelmente. Como resultado a pegada é fortalecida e as costas, bíceps e antebraços são desenvolvidos.

## **Objetivos de Treino:**

Iniciantes: 1 série de 8  
Intermediários: 2 séries de 11  
Em progressão: 2 séries de 15

## **Aperfeiçoando sua Técnica**

Este é o primeiro movimento da série de puxada onde se espera que o atleta mova todo seu peso corporal através de um espaço sem auxílio. Consequentemente, isto prova um ponto aderido para muitos praticantes, particularmente os mais pesados ou acima do peso. É neste ponto que você precisa começar a perder a gordura em excesso, se tiver alguma – e a maioria tem. Você ainda pode continuar treinando neste exercício enquanto reduz peso. Se achar difícil apenas reduza a amplitude de movimento, ficando mais perto da barra. Conforme seu peso diminua, sua amplitude de movimento aumentará.

## **Quinto Passo: Puxada Completa**

### **Execução**

Agarre em uma barra horizontal com uma pegada pronada na largura dos ombros. Uma pegada levemente mais larga é aceitável – tente até encontrar com qual largura se sente mais forte. Dobre os joelhos e entrelace os tornozelos atrás do corpo. Seus pés devem ficar fora do chão. Contraia o corpo, mantenha os ombros apertados para baixo e deixe os cotovelos levemente dobrados (de forma quase imperceptível) para retirar o estresse das articulações dos braços e coloca-lo nos músculos. Esta é a posição inicial (fig. 49). Flexione os cotovelos e ombros até que o queixo ultrapasse a barra. Esta é a posição final (fig. 50). Aproveite a vista! Pause por um momento, antes de reverter o movimento sob controle absoluto. Não faça de forma explosiva – isto significa não depender de impulso durante o exercício. A perfeita técnica para desenvolvimento muscular é suave. Tente levar dois segundos para subir e dois segundos para descer, pausando por um segundo na parte de cima e na parte de baixo.

### **Raio-X do Exercício**

A puxada completa é o exercício clássico para potência e desenvolvimento muscular para a parte superior das costas e bíceps. O mestre neste exercício possuirá mobilidade funcional e força atlética superiores. O corpo humano evoluiu para bem se puxar para cima – um homem que não consegue fazer puxadas não pode ser considerado verdadeiramente forte.

### **Objetivos de Treino**

Iniciante: 1 série de 5  
Intermediários: 2 séries de 8  
Em Progressão: 2 séries de 10

### **Aperfeiçoando sua Técnica**

Puxadas completas são um exercício calistênico pesado. Se achar muito difícil, não está sozinho. O segredo é a perseverança. Resista à urgência prematura de “balançar” o corpo para cima – isto será apenas um hábito. Em vez disto, um auxílio para sair da difícil posição inferior (braços estendidos) é colocar um dos pés sobre uma cadeira e empurrar levemente. Empurre menos com o pé a cada vez que treinar, até que finalmente você esteja usando seu pé durante os três ou quatro centímetros iniciais. Finalmente você será capaz de fazer puxadas completas sem auxílio.

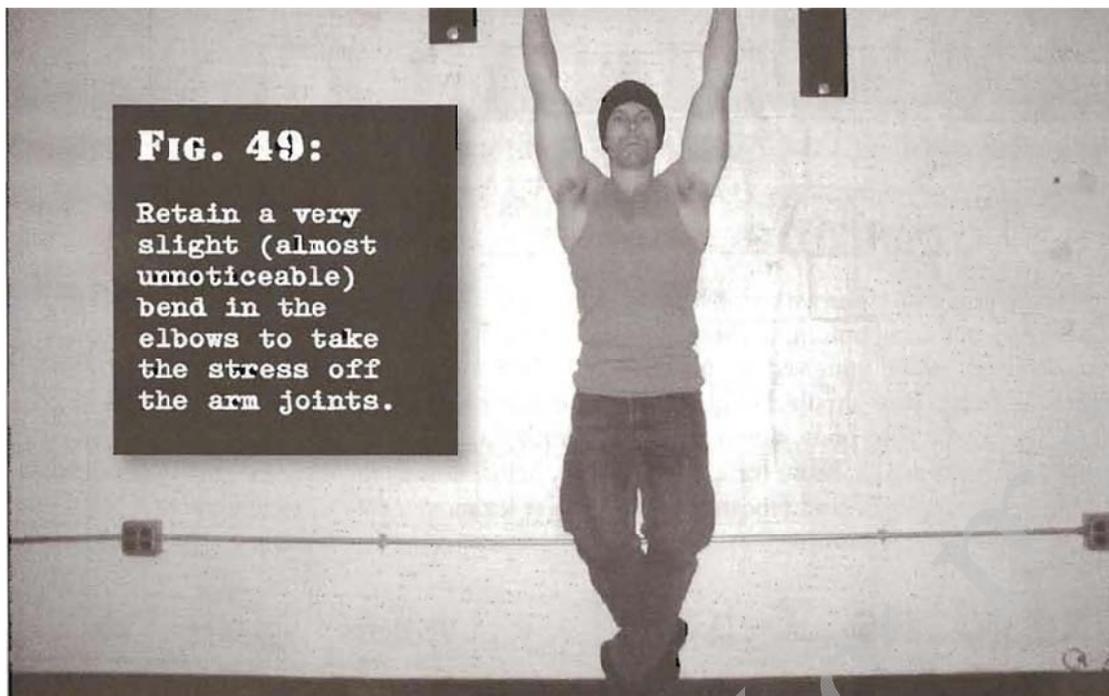


Fig. 49: Deixe os cotovelos levemente dobrados (quase imperceptível) para retirar o estresse das articulações dos braços.

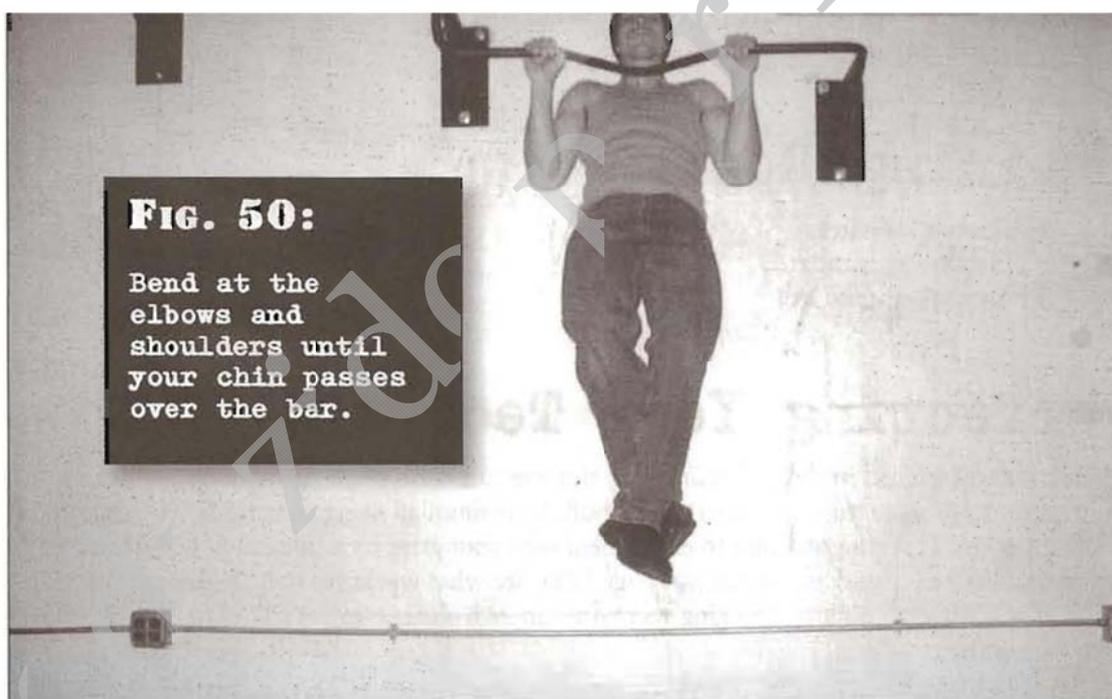


Fig. 50: Flexione os cotovelos e ombros até que seu queixo ultrapasse a barra.

## Sexto Passo: Puxadas Fechadas

### Execução

Salte a agarre a barra com uma pegada pronada. Suas mãos devem ficar próximas uma da outra – 10 centímetros de distância no máximo, se uma pegada muito próxima irritar suas articulações. Dobre os joelhos e entrelace os tornozelos para trás de sua postura vertical, para mantê-las fora do movimento. Dobre levemente os cotovelos e mantenha os

ombros contraídos. Esta é a posição inicial (fig. 51). Flexione os cotovelos e ombros para elevar seu corpo, eleve-se devagar até que seu queixo passe a barra. Esta é a posição final (fig. 52). Pause por um segundo antes de lentamente descer seu corpo novamente até a posição inicial. Pause e repita. Tente minimizar o movimento das pernas durante a série.

### **Raio-X do Exercício**

O elo fraco em todos os movimentos de puxada são os flexores dos braços – os bíceps e músculos relacionados da parte superior do braço e antebraço. Se um atleta dominou as puxadas com dois braços e deseja progredir para a versão com um braço, ele deverá investir tempo fortalecendo radicalmente seus bíceps. É isto que as puxadas fechadas fazem – trazer as mãos próximas uma da outra coloca os músculos grandes e fortes das costas em desvantagem e aumenta a carga sobre os flexores dos braços. Puxadas fechadas forçarão seus bíceps a crescerem grandes e mais potentes.

### **Objetivos de Treino**

Iniciantes: 1 série de 5  
Intermediários: 2 séries de 8  
Em Progressão: 2 séries de 10

### **Aperfeiçoando sua Técnica**

Alguns atletas treinados na puxada completa acharão este exercício difícil, porque durante as puxadas fechadas, os braços tentarão pronar (virar para dentro) conforme for puxando. Às vezes a pegada pronada limita este movimento natural de torção. Este é um bom momento para fazer experiências com sua pegada; tente uma neutra, ou uma supinada. Experimente como as argolas funcionam para você, se puder. Veja o que funciona para você. Se o problema for força, continue com as puxadas completas, aproximando suas mãos a cada treino ou algo assim. Com o tempo, você dominará a pegada puxada.

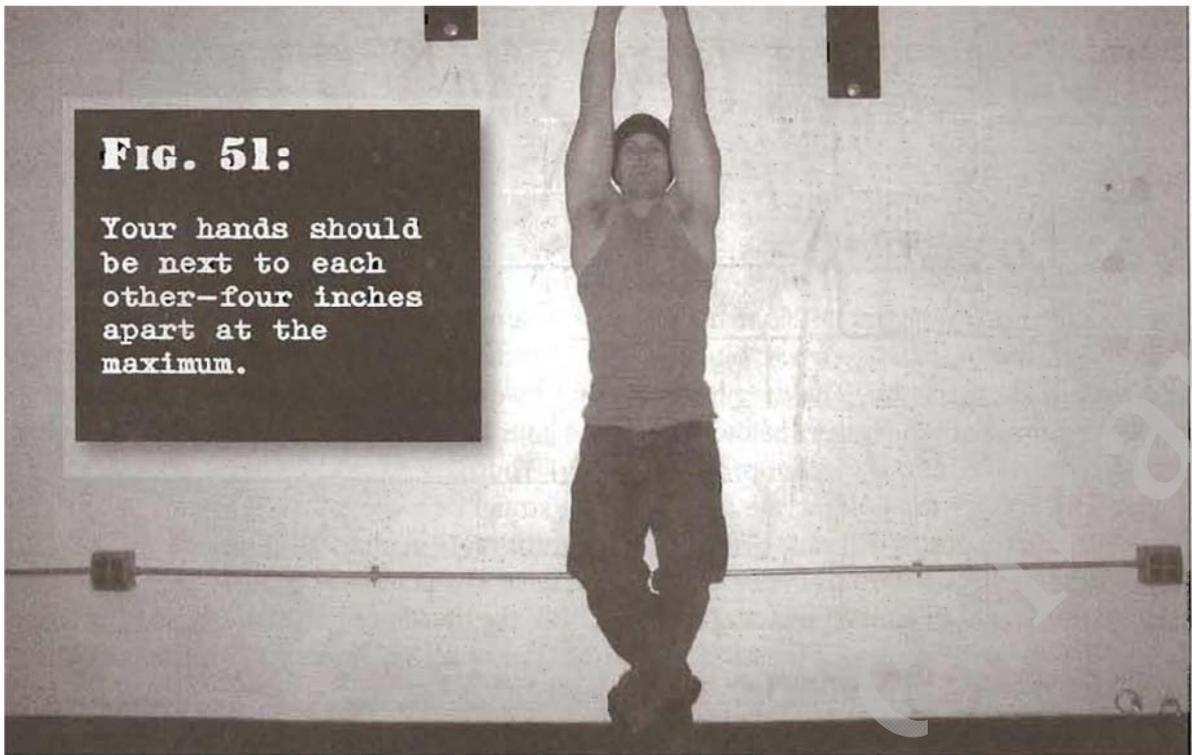


Fig. 51: Suas mãos devem ficar próximas uma da outra – 10 centímetros no máximo.

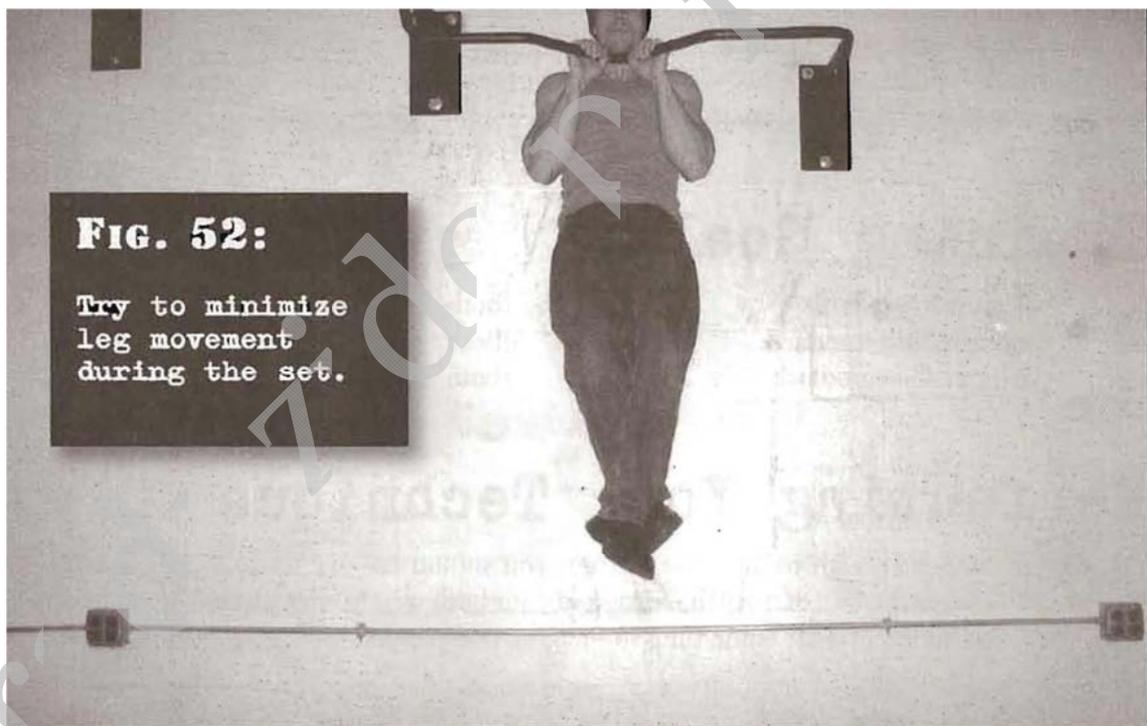


Fig. 52: tente minimizar o movimento das pernas durante a série.

## Sétimo Passo: Puxadas Desiguais

### Execução

Agarre a barra com uma mão. Uma pegada neutra ou supinada será mais confortável do que a clássica pegada pronada. Agora segure no pulso da mão que está agarrada à barra, usando sua mão livre. O polegar da mão que está segurando seu pulso deve ficar logo

abaixo da palma da outra mão, com os dedos abaixo das costas da mão. Seus pés devem ficar fora do solo, joelhos flexionados, com os tornozelos sobrepostos atrás de você. O feixe dos ombros deve ficar contraído o tempo todo. O braço que está segurando na barra deve ficar esticado, exceto por uma leve dobra no cotovelo. Seu outro braço, devido à sua posição mais baixa, estará mais dobrado. Seus cotovelos estarão à frente de seu torso. Esta é a posição inicial (fig. 53). Flexione o cotovelo e ombro para puxar-se para cima suavemente até que seu queixo ultrapasse a barra. Esta é a posição final (fig. 54). Pause na parte superior, antes de descer, lentamente, a si mesmo de volta à posição inicial. Pause novamente antes de repetir.

### **Raio-X do Exercício**

Puxadas desiguais remontam há séculos, mas se tornaram instantaneamente populares novamente quando Sylvester Stallone as executou durante a famosa montagem de treino de Rocky II. Devido à posição alterada do braço, o braço que agarra a barra faz a maior parte do trabalho, preparando o atleta para o verdadeiro movimento de puxada unilateral, da sequência da série. Os dorsais, bíceps e costas ganham força como resultado. A pegada, em particular, recebe um ótimo treinamento.

### **Objetivos de Treino**

Iniciantes: 1 séries de 5 (ambos os lados)  
Intermediários: 2 séries de 7 (ambos os lados)  
Em Progressão: 2 séries de 9 (ambos os lados)

### **Aperfeiçoando sua Técnica**

Se você é forte o suficiente para fazer puxadas fechadas, deve ser capaz de fazer puxadas desiguais. A grande diferença é o fato de que você deverá segurar o peso corporal com apenas um braço neste passo. Se achar difícil, dedique algum tempo para se segurar pendurado com apenas um braço por algum tempo após as puxadas, para melhorar sua pegada.

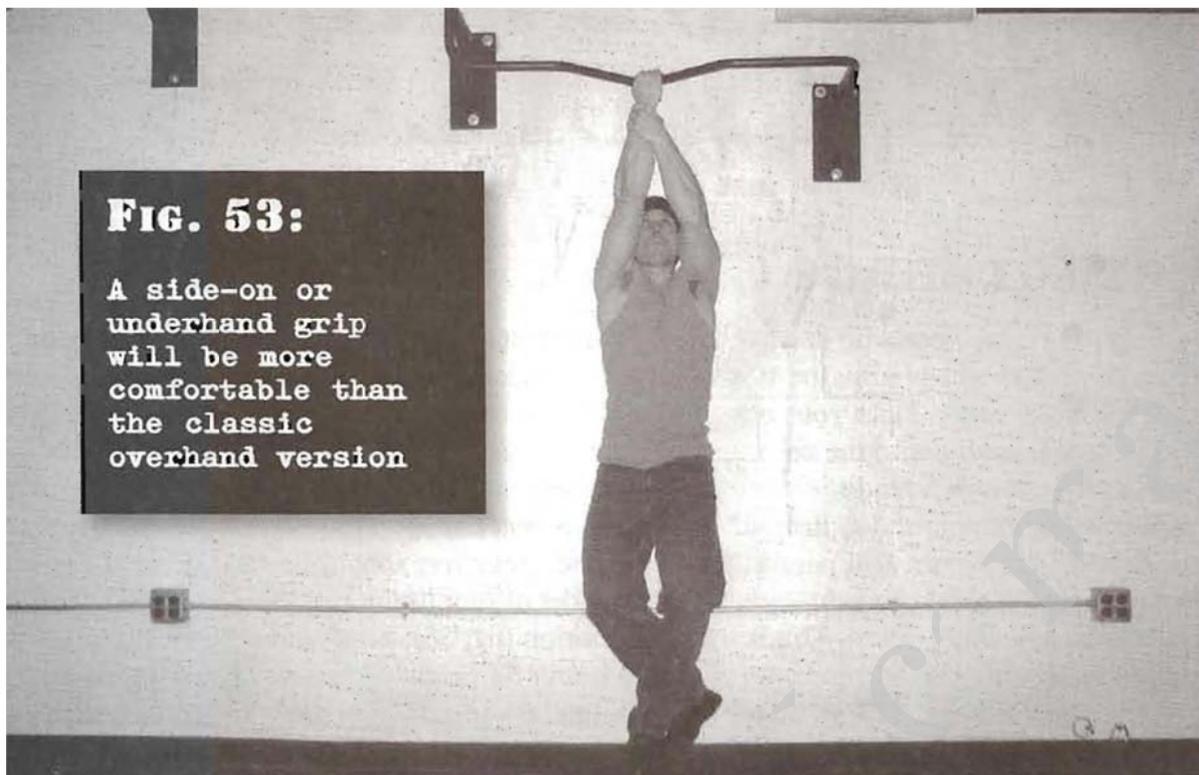


Fig. 53: uma pegada neutra ou supinada será mais confortável do que a clássica pegada pronada.

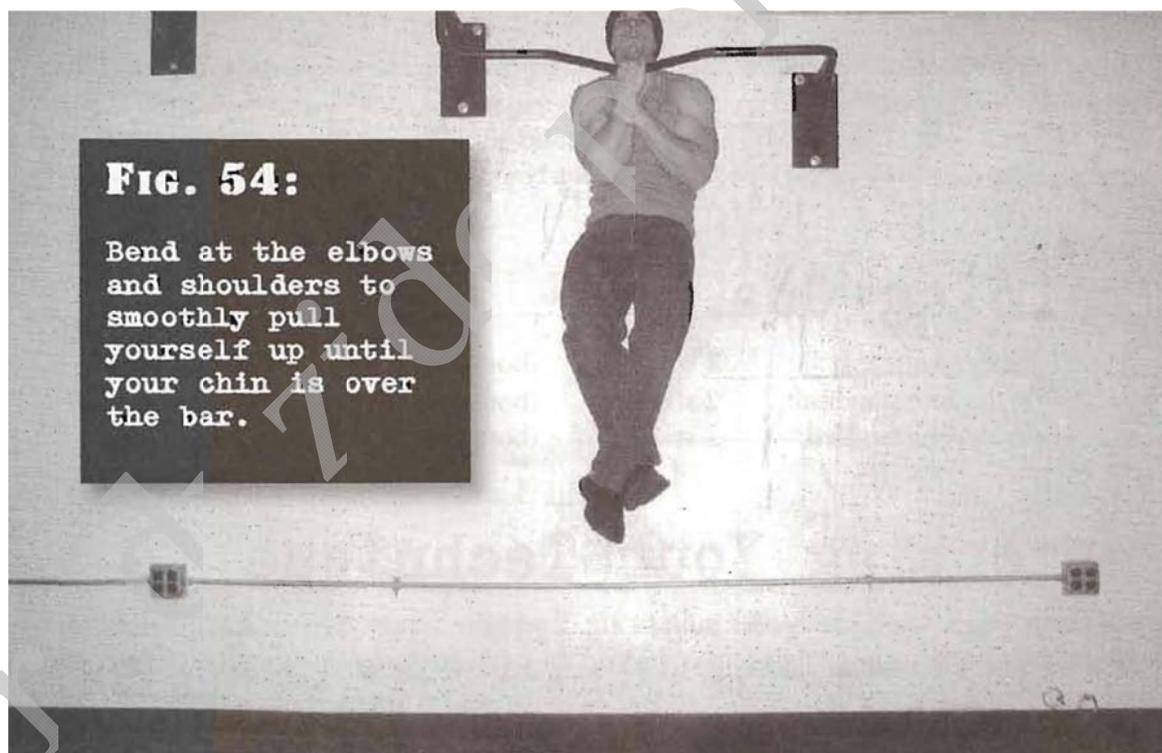


Fig. 54: Flexione o cotovelo e ombro para puxar-se suavemente para cima até que seu queixo ultrapasse a barra.

## Oitavo Passo: Meia Puxada com Um Braço

### Execução

Agarre uma barra acima de sua cabeça com uma mão, usando sua posição de pegada mais forte. Para algumas pessoas, será a pegada pronada; para outras, uma neutra ou

supinada. Usar uma argola é, provavelmente, o ideal para a maioria das pessoas. Coloque sua outra mão em qualquer lugar que pareça confortável; a maioria de meus alunos gostam de deixá-la ao lado do corpo a meia altura, mas pessoalmente prefiro colocá-la na parte inferior de minhas costas, assim como nas flexões com um braço. Qualquer posição que não interfira está ótima. Posicione-se (saltando, balançando, usando uma cadeira etc) de maneira que seu braço usado na elevação fique dobrado pela metade. O cotovelo deve ficar em ângulo reto, com a parte superior do braço paralela ao chão. Seus pés devem ficar fora do chão e sobrepostos atrás de você, como no passo antecedente. O ombro do braço de levantamento deve ficar contraído, assim como todo seu corpo. Esta é a posição inicial (fig. 55). Flexione o cotovelo e ombro e suavemente puxe-se para cima até que seu queixo ultrapasse a altura da barra. Esta é a posição final (fig. 56). Pause na parte superior, antes de descer devagar de volta à posição inicial. Pause na parte inferior e repita.

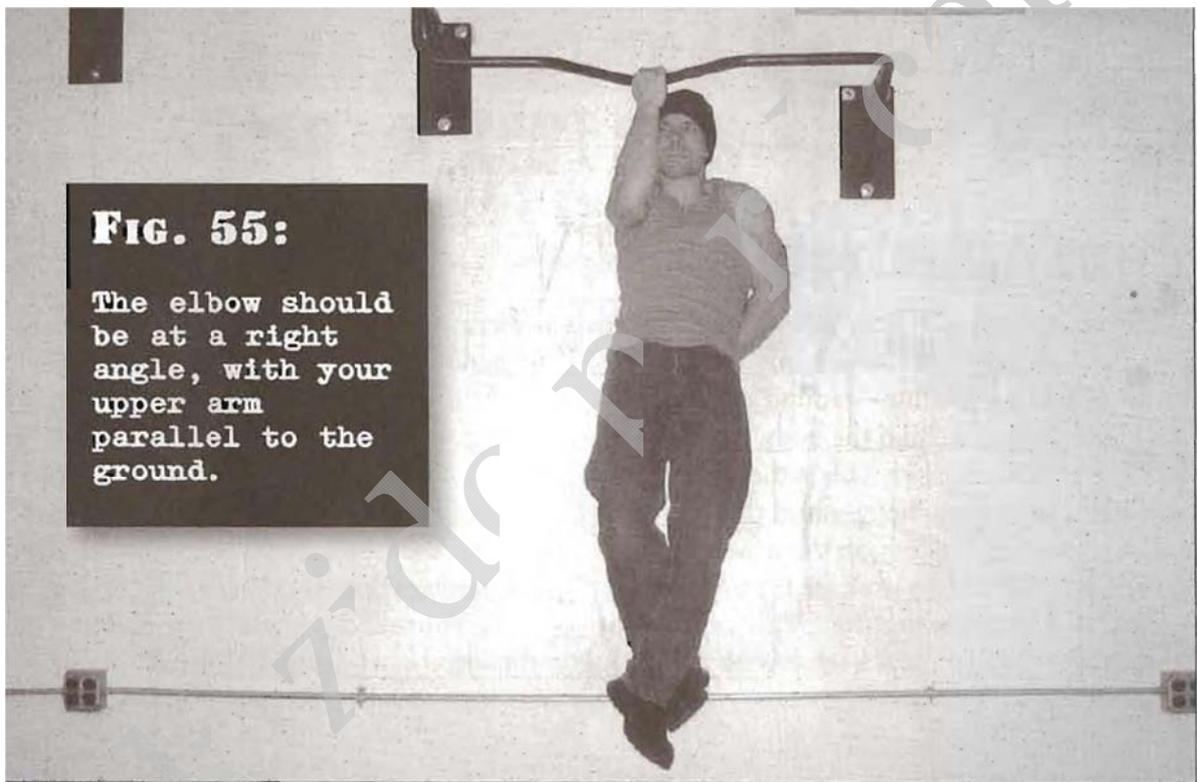


Fig. 55: O ombro deve ficar em ângulo reto, com a parte superior do braço paralela ao chão.

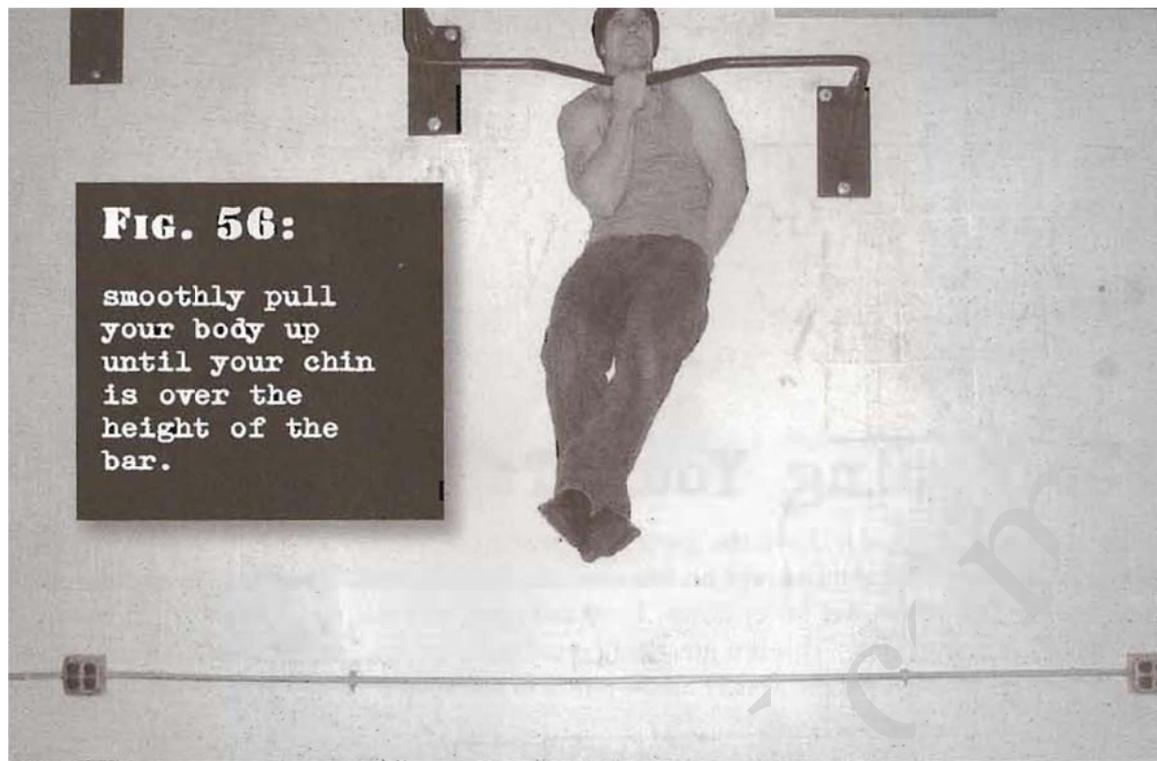


Fig. 56: Suavemente puxe-se para cima até que seu queixo ultrapasse a altura da barra.

## **Raio-X do Exercício**

Este é o primeiro passo da série onde o aluno puxa o peso total de seu corpo com uma mão. Tão bem quanto ensina equilíbrio e encaixe técnico necessários para puxadas completas com um braço, desenvolve grandes bíceps e potência nas costas, formando grandes braços. Como não treina os músculos na posição alongada, adicione um movimento de amplitude completa como puxadas desiguais ou puxadas fechadas após.

## **Objetivos de Treino**

Iniciantes: 1 série de 4 (ambos os lados)  
Intermediários: 2 séries de 6 (ambos os lados)  
Em Progressão: 2 séries de 8 (ambos os lados)

## **Aperfeiçoando sua Técnica**

Quanto mais baixo descer, mais difícil a puxada fica. Se ainda não consegue manejar meia puxada com um braço, foque-se na parte superior do movimento, mais próximo à barra. Com o tempo, aprofunde o movimento, centímetro por centímetro, até que possa executar este passo adequadamente.

## **Nono Passo: Puxada Assistida com Um Braço**

### **Execução**

Jogue uma toalha sobre a barra horizontal. Salte e agarre a barra com sua pegada mais forte, de forma que a toalha fique pendurada do lado de dentro de sua mão. Com a outra mão, segure a toalha tão baixo quanto possível – ao nível dos olhos é próximo do correto para a maioria dos atletas. Dobre os joelhos com os tornozelos sobrepostos atrás de seu corpo. Mantenha os ombros contraídos, e mantenha uma leve flexão no braço que está segurando na barra. Esta é a posição inicial (fig. 57). Agora comece a puxar-se para cima. Na primeira metade do movimento – até que o cotovelo do braço que está segurando na barra fique dobrado em ângulo reto – auxilie puxando a toalha. Da metade para cima – quando o cotovelo do braço que estiver segurando na barra estiver dobrado em ângulo reto – solte a toalha e continue puxando-se para cima com apenas um braço até que seu queixo ultrapasse a barra (fig. 58). Pause, antes de descer a si mesmo usando a força do seu braço sozinho. Quando alcançar a posição mais baixa, agarre a toalha mais uma vez. Pause e repita.

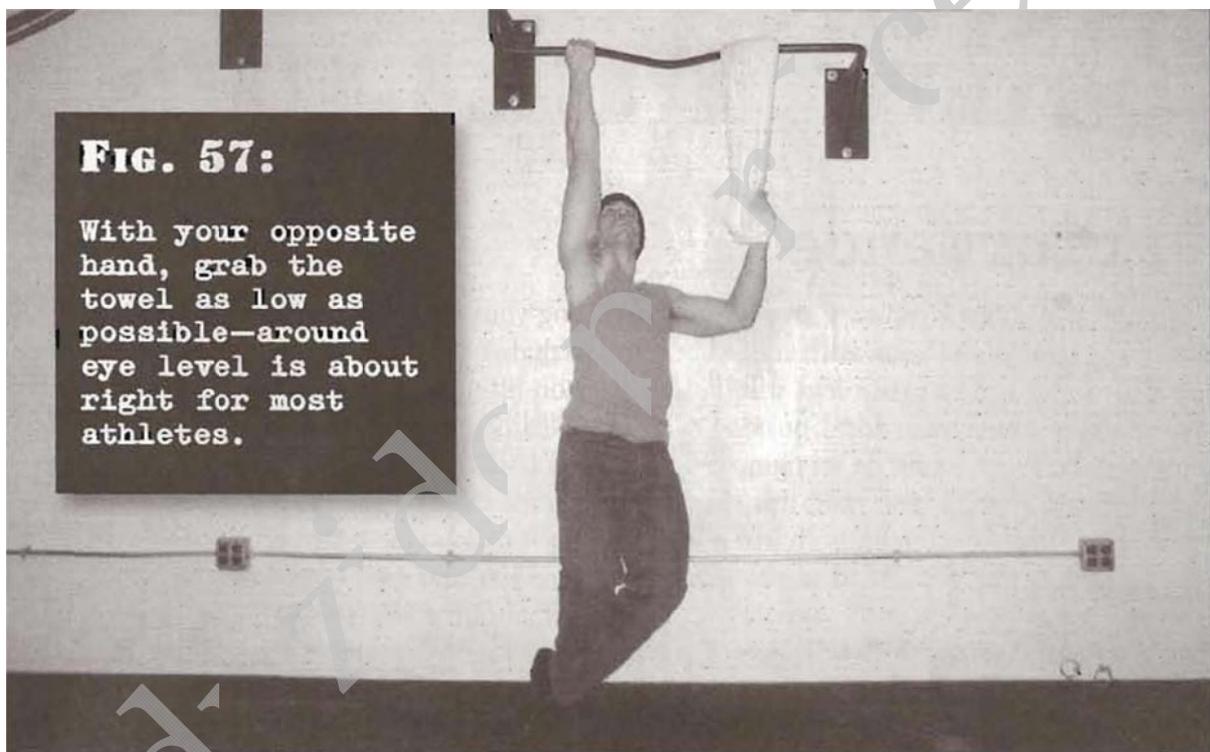


Fig. 57: Com sua outra mão, agarre a toalha o mais baixo possível – por volta do nível do olho é o correto para a maioria dos atletas.

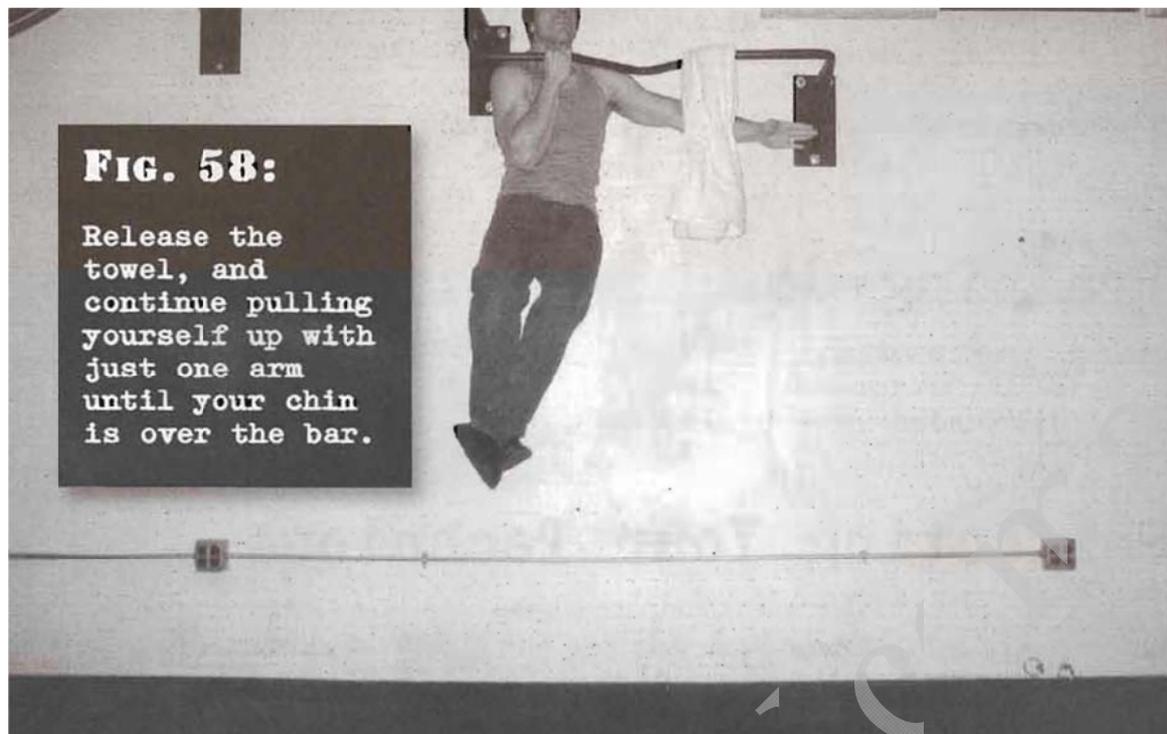


Fig. 58: Solte a toalha e continue puxando-se para cima com apenas um braço até que seu queixo ultrapasse a barra.

## **Raio-X do Exercício**

Puxada com auxílio é um exercício de especialização. Sua função específica é ajudar a o estudante avançado a “sentir” a puxada com um braço, sem ficar emperrado na posição mais baixa. Este exercício lenta e seguramente desenvolve os enormes níveis de força dos tendões exigidos para executar corretamente a verdadeira puxada com um braço.

## **Objetivos de Treino**

Iniciantes: 1 série de 3 (ambos os lados)

Intermediários: 2 séries de 5 (ambos os lados)

Em Progressão: 2 séries de 7 (ambos os lados)

## **Aperfeiçoando sua Técnica**

Quanto mais baixa estiver sua mão na toalha ou corda que usar, mais difícil é obter auxílio. Se estiver com problemas para conseguir cinco repetições neste exercício, segure a toalha mais perto da barra. Conforme ficar mais forte, segure a toalha cada vez mais baixo. Finalmente sentirá que está empurrando a toalha para baixo em vez de puxar. Esta é uma ótima forma de avançar na puxada assistida com um braço e finalmente se preparar para o passo mestre – puxada com um braço.

## **O Passo Mestre: Flexão com Um Braço**

## Execução

Salte e aperte firmemente uma barra acima da cabeça usando sua pegada mais forte. Suas pernas devem ficar fora do chão, com seus joelhos dobrados de forma que seus pés fiquem atrás de você. Entrelace os tornozelos um sobre o outro para manter as pernas paradas. Coloque seu braço que não irá levantar em posição confortável (você deve encontrar sua posição ideal como aprendeu no passo 8, meia flexão com um braço). Seu ombro a ser treinado deve ser mantido contraído e o corpo tensionado para a ação. Você está prestes a executar uma façanha avançada de força e isto pode ser refletir em seu psicológico. Seu braço de trabalho deve ficar virtualmente esticado, com apenas uma leve flexão para retirar o estresse da articulação. Esta é a posição inicial (fig. 59). Flexione o cotovelo e ombro e puxe seu corpo para cima com o menor impulso possível até que seu queixo ultrapasse a altura da barra. Esta é a posição final (fig. 60). Pause e suavemente desça até a posição inicial. Pause na parte inferior e repita – se puder!

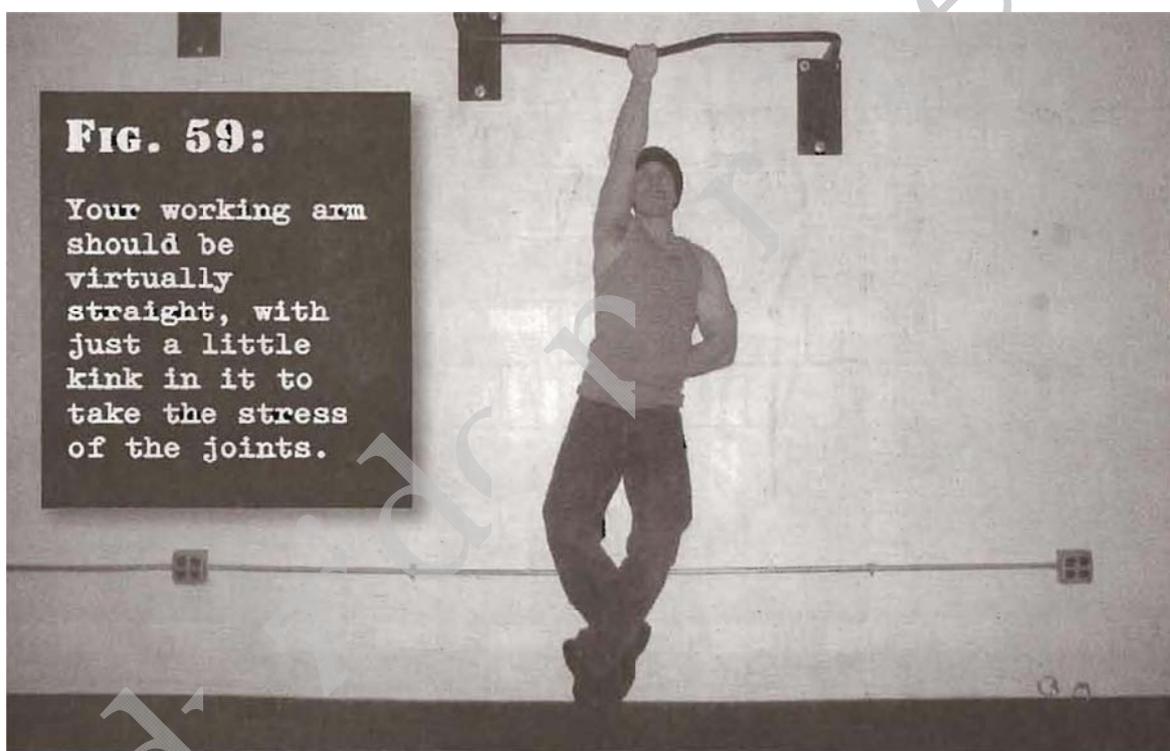


Fig. 59: Seu braço de trabalho deve ficar virtualmente esticado, com apenas uma pequena flexão para retirar o estresse das articulações.

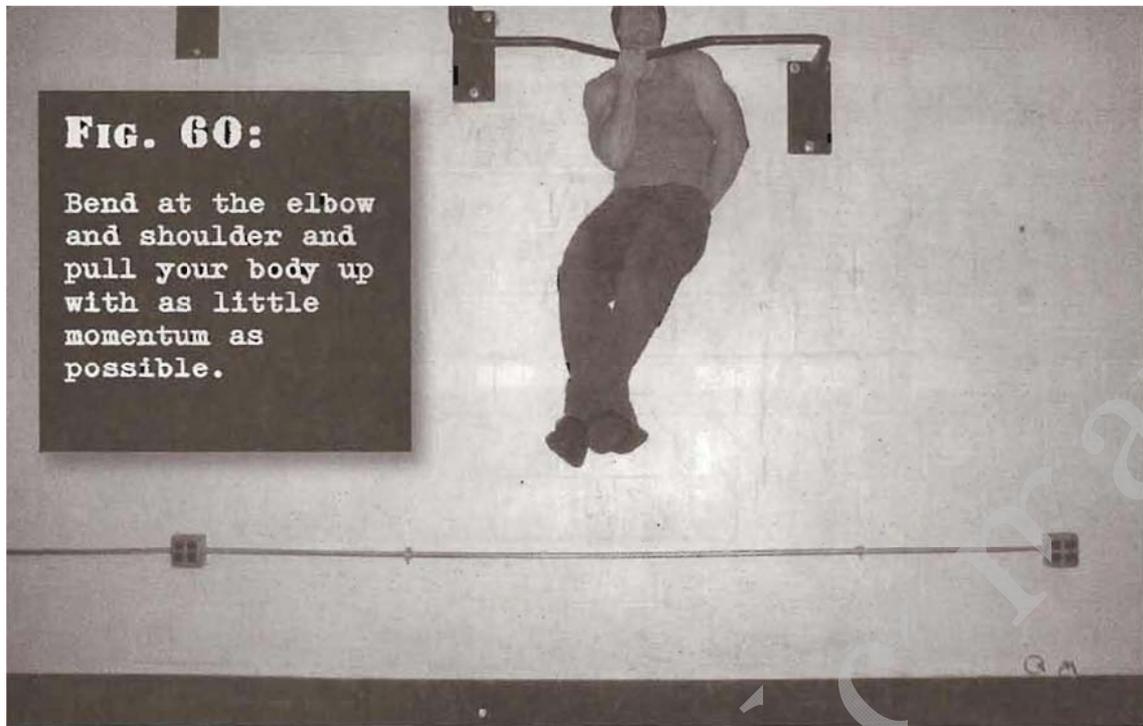


Fig. 60: Flexione o cotovelo e ombro e puxe seu corpo para cima com o mínimo impulso possível.

## Raio-X do Exercício

Puxadas com um braço, executada profundamente e sem “balanço” são o melhor exercício possível para costas e braços. Conferem força e tamanho extremos. O mestre neste exercício obterá dorsais parecidos com asas e a parte superior de suas costas terá músculos brotando como cobras enroladas. Como bônus, ganhará uma pegada, braços e antebraços imensamente mais potentes do que a média dos ratos de academia – na verdade ele provavelmente poderia rasgar o braço de um fisiculturista em uma disputa de queda de braço.

## Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 1 (ambos os lados)  
 Intermediários: 2 séries de 3 (ambos os lados)  
 Padrão de Elite: 2 séries de 6 (ambos os lados)

## Aperfeiçoando sua Técnica

Esta técnica é difícil como o inferno e embora seja possível dominá-la com dedicação e esforço, não espere fazer isto da noite para o dia! Realmente não tenha pressa de explorar os nove passos preliminares. Inicialmente, vise apenas uma repetição em boa forma e pratique o treino de consolidação quando puder manejá-la.

## Quadro de Progressões da Série de Puxadas

Passo 1	Puxada Vertical	Treine até conseguir 3 séries de 40 – então comece o passo 2
---------	-----------------	--

Passo 2	Puxada Horizontal	Treine até conseguir 3 séries de 30 – então comece o passo 3
Passo 3	Puxada Canivete	Treine até conseguir 3 séries de 20 – então comece o passo 4
Passo 4	Meia Puxada	Treine até conseguir 2 séries de 15 – então comece o passo 5
Passo 5	Puxada Completa	Treine até conseguir 2 séries de 10 – então comece o passo 6
Passo 6	Puxada Fechada	Treine até conseguir 2 séries de 10 – então comece o passo 7
Passo 7	Puxada Desigual	Treine até conseguir 2 séries de 9 – então comece o passo 8
Passo 8	Meia Puxada com Um Braço	Treine até conseguir 2 séries de 8 – então comece o passo 9
Passo 9	Puxada Assistida com Um Braço	Treine até conseguir 2 séries de 7 – então comece o passo 10
Passo 10	Puxada com Um Braço	Potência Definitiva: 2 séries de 6