

Dicionário Completo do CrossFit

Siglas e Expressões

O **CrossFit** é uma modalidade de treinamento físico que tem ganhado cada vez mais popularidade ao redor do mundo.

Com uma abordagem abrangente, combinando elementos de levantamento de peso, ginástica e condicionamento cardiovascular, o **CrossFit** proporciona um treino completo e desafiador.

Para os praticantes dessa modalidade, é importante compreender o vocabulário específico utilizado no universo do **CrossFit**.

Criamos um dicionário que vai te ajudar a entender bem a linguagem usada nos treinos. Vem com a gente!

Siglas do Crossfit

WOD - "Workout of the Day" (Treino do Dia): O WOD é o principal componente de um treino de CrossFit. Consiste em um conjunto de exercícios e movimentos que devem ser realizados em um determinado tempo ou com um número específico de repetições.

AMRAP - "As Many Rounds/Reps as Possible" (Quantas rodadas/repetições forem possíveis): AMRAP é um formato de treino onde o objetivo é realizar o máximo de rodadas ou repetições de um conjunto de exercícios dentro de um período de tempo determinado.

EMOM - "Every Minute on the Minute" (A cada minuto): No formato EMOM, você realiza um conjunto específico de exercícios a cada minuto, descansando pelo tempo restante até o próximo minuto iniciar. É um formato eficaz para trabalhar a intensidade e o condicionamento cardiovascular.

RX - "Prescrição": RX é a designação dada a um treino quando ele é realizado com as cargas, movimentos e padrões de execução exatamente conforme o estabelecido pelo CrossFit. Quando um atleta realiza um treino RX, significa que ele fez todas as repetições e movimentos prescritos sem realizar modificações.

PR - "Personal Record" (Recorde pessoal): PR é utilizado para se referir a um recorde pessoal alcançado por um atleta, seja em um levantamento de peso

específico, tempo em um WOD ou qualquer outra métrica que represente uma conquista individual.

Lista de Equipamentos usados no Crossfit

Conhecido por sua variedade de exercícios funcionais que podem ser realizados com diferentes equipamentos. Nesta lista, apresentaremos alguns dos equipamentos mais comuns utilizados no universo do CrossFit.

Barra Olímpica: Uma barra de peso usada para exercícios como levantamento de peso, arranco e arremesso. Geralmente, possui uma capacidade de carga alta e é projetada para suportar o impacto de movimentos explosivos.

Anilhas: São discos de diferentes pesos que são colocados nas barras para aumentar a carga dos exercícios. As anilhas variam de 0,5 kg a 25 kg ou mais e permitem ajustar a intensidade dos levantamentos de peso.

Kettlebells: São bolas de ferro fundido com uma alça, utilizadas para uma variedade de exercícios, como swings, arremessos e agachamentos. Eles são ótimos para desenvolver força, resistência e coordenação.

Caixa (Box): Uma estrutura retangular de madeira ou metal, geralmente com diferentes alturas, usada para exercícios como saltos na caixa, step-ups e outros movimentos que envolvem subir ou pular.

Corda de Pular: Um equipamento simples, mas eficaz, usado para exercícios cardiovasculares, como double unders (pular corda com a corda passando duas vezes por baixo dos pés em um único salto). As cordas de pular geralmente podem ser ajustadas para se adequarem ao tamanho do usuário.

Wall Ball: Uma bola macia e ponderada que é lançada contra uma parede e depois apanhada, combinando força, resistência e coordenação. É usado em exercícios como wall balls e thrusters.

Remoergômetro (Remo): Uma máquina que simula o movimento de remar. É usado para exercícios cardiovasculares de baixo impacto, além de trabalhar os músculos das costas, braços e pernas.

Argolas (Ring): São duas alças circulares suspensas que permitem uma variedade de exercícios, como pull-ups, muscle-ups e dips. As argolas exigem uma boa força de aderência e estabilidade para serem usadas corretamente.

Barras Paralelas: São duas barras horizontais paralelas usadas para exercícios de força e estabilidade, como dips e L-sits.

Caixa de Salto (Plyo Box): Uma caixa resistente, geralmente de madeira ou metal, com diferentes alturas, usada para exercícios como box jumps e step-ups.

Abmat: Pequena almofada que se coloca na parte de baixo das costas para realização de exercícios abdominais e também para minimizar impactos.

Air Bike: Bicicleta que tem os braços articulados e que utiliza a resistência do ar.

Bands: Elásticos utilizados para aumentar a carga de um exercício ou para trabalhar na mobilidade. Os elásticos variam na largura, espessura e comprimento.

Dumbbell: Halteres.

Peg Board: Tábua de madeira cheia de furos uniformes, presa a uma parede, onde é escalada usando pinos de madeira que se encaixam nesses furos.

Lista Completa dos Movimentos no Crossfit

Aqui está uma lista completa dos movimentos mais comuns encontrados no universo do CrossFit, juntamente com uma breve explicação de cada um deles:

Aqui está uma lista completa dos movimentos mais comuns encontrados no universo do CrossFit, juntamente com uma breve explicação de cada um deles:

Levantamento de Peso Olímpico:

Clean (Arranco): Movimento em que a barra é levantada do chão até os ombros em um único movimento fluido, passando pela posição de agachamento.

Snatch (Arremesso): Movimento em que a barra é levantada do chão até acima da cabeça em um único movimento rápido, passando pela posição de agachamento.

Jerk (Arremesso): Movimento em que a barra é levantada dos ombros acima da cabeça em um movimento explosivo, geralmente utilizando um impulso das pernas.

Deadlift (Levantamento Terra): Movimento de levantar a barra do chão até a posição ereta, mantendo a coluna reta e utilizando a força dos membros inferiores e posteriores.

Back Squat (Agachamento com Barra nas Costas): Movimento de agachamento com a barra apoiada nos ombros, mantendo a coluna reta e descendo até que as coxas fiquem paralelas ao chão.

Front Squat (Agachamento com Barra na Frente): Movimento de agachamento com a barra apoiada nos ombros pela frente, mantendo a coluna reta e descendo até que as coxas fiquem paralelas ao chão.

Overhead Squat (Agachamento com a Barra Acima da Cabeça): Movimento de agachamento com a barra estendida acima da cabeça, mantendo a coluna reta e descendo até que as coxas fiquem paralelas ao chão.

Thruster (Agachamento e Pressão): Combinação de um agachamento frontal seguido de uma pressão acima da cabeça em um movimento contínuo.

Push Press (Pressão com Impulso): Movimento de pressão acima da cabeça utilizando um impulso das pernas para ajudar a elevar a barra.

Push Jerk (Arremesso com Impulso): Movimento de arremesso acima da cabeça utilizando um impulso das pernas e uma rápida flexão dos joelhos.

Split Jerk (Arremesso em Deslocamento): Movimento de arremesso acima da cabeça em que o atleta faz um deslocamento das pernas, uma à frente e outra para trás, para receber a barra.

Ginástica:

Pull-up (Barra Fixa): Movimento de suspender o corpo segurando uma barra, trazendo o queixo acima da barra.

Chest-to-Bar Pull-up (Barra no Peito): Variação do pull-up em que o peito faz contato com a barra durante o movimento.

Muscle-up (Músculo Acima da Barra): Movimento de transição da posição de pull-up para uma posição acima da barra, geralmente realizado em argolas ou barra fixa.

Toes-to-Bar (Pés até a Barra): Movimento em que o atleta suspende o corpo e toca a barra com os pés, mantendo as pernas retas.

Handstand Push-up (Flexão de Braço em Posição de Parada de Mãos): Movimento de flexão de braço realizado com o corpo invertido em uma posição de parada de mãos contra a parede ou no solo.

Pistols (Agachamento Unilateral): Movimento de agachamento realizado em uma perna, mantendo a outra perna estendida à frente.

Ring Dips (Dips nas Argolas): Movimento de flexão de braço realizado nas argolas, com o corpo inclinado para a frente.

L-sit (Posição Sentada em L): Movimento em que o atleta se sustenta com as mãos apoiadas no solo ou nas barras paralelas, elevando as pernas estendidas em um ângulo de 90 graus.

Handstand Walk (Caminhada em Posição de Parada de Mãos): Movimento de caminhar em posição de parada de mãos, geralmente realizado em uma linha reta ou em volta de obstáculos.

Rope Climb (Subida na Corda): Movimento de subir uma corda apenas com o uso das mãos, sem o auxílio das pernas.

Box Jump (Salto na Caixa): Movimento de saltar com ambos os pés em cima de uma caixa ou plataforma.

Burpee (Movimento de Solo que envolve Agachamento, Flexão de Braço e Salto): Movimento em que o atleta realiza um agachamento, coloca as mãos no chão, estende as pernas para trás, faz uma flexão de braço, retorna as pernas para a posição de agachamento e salta com os braços estendidos acima da cabeça.

Double Under (Pular Corda com a Corda Passando Duas Vezes por Baixo dos Pés): Movimento de pular corda em que a corda passa duas vezes por baixo dos pés a cada salto.

Condicionamento Cardiovascular:

Corrida (Running): Movimento de correr em diferentes distâncias.

Remo (Rowing): Movimento de remar em uma máquina de remoergômetro.

Saltos (Jumping): Movimentos que envolvem saltos verticais ou horizontais, como box jumps, broad jumps, etc.

Saltos na Caixa (Box Jumps): Movimento de saltar em cima de uma caixa ou plataforma.

Saltos com Corda (Jump Rope): Movimento de pular corda com uma corda simples ou dupla.

Bike (Bicicleta Estacionária): Movimento de pedalar em uma bicicleta estacionária.

Corrida com Peso (Weighted Run): Movimento de correr com um colete de peso ou segurando objetos nas mãos.

Ski Erg (Simulador de Esqui): Movimento de remar em uma máquina de esqui ergômetro.

Peso Corporal e Movimentos Combinados:

Wall Ball (Lançamento da Bola contra a Parede): Movimento de agachar e lançar uma bola ponderada contra uma parede em uma altura específica.

Sit-up (Abdominal): Movimento de deitar no chão e levantar o tronco até que os ombros ultrapassem a linha dos quadris.

Push-up (Flexão de Braço): Movimento de flexionar os braços até que o peito toque o chão e depois estender os braços novamente.

Air Squat (Agachamento sem Peso): Movimento de agachamento sem o uso de peso externo, mantendo a coluna reta e descendo até que as coxas fiquem paralelas ao chão.

Lunges (Avanço Alternado): Movimento de dar passos alternados para a frente ou para trás, descendo o joelho de trás em direção ao chão.

Box Step-up (Passada na Caixa): Movimento de subir em uma caixa ou plataforma, alternando as pernas.

Dips (Paralelas): Movimento de flexionar os braços enquanto segura-se em barras paralelas, descendo até que os cotovelos fiquem em um ângulo de 90 graus.

GHD Sit-up (Abdominal em Banco Hiper móvel): Movimento de deitar em um banco hiper móvel e realizar um abdominal com a amplitude completa.

Hand Release Push-up (Flexão de Braço com Solta das Mãos): Movimento de flexionar os braços até que o peito toque o chão, soltar as mãos do chão e, em seguida, estender os braços novamente.

Esses são alguns dos movimentos mais comuns encontrados no universo do **CrossFit**. Lembre-se de que a execução correta e a técnica adequada são essenciais para evitar lesões e obter os melhores resultados. Sempre busque a orientação de um profissional qualificado ao realizar os movimentos do **CrossFit**.

Lista de Treinos mais Populares do Crossfit

No mundo do CrossFit, existem muitos treinos populares que desafiam o corpo e a mente, promovendo o condicionamento físico e a superação pessoal. Aqui estão algumas das modalidades de treino mais conhecidas e populares no mundo do CrossFit:

Fran: Um dos treinos mais clássicos do CrossFit, que consiste em 21-15-9 repetições de thrusters (combinação de um agachamento frontal e um levantamento acima da cabeça) e pull-ups. O objetivo é completar o treino o mais rápido possível.

Cindy: Um treino AMRAP (quantas rodadas/repetições forem possíveis em um determinado tempo) que envolve 5 pull-ups, 10 flexões de braço e 15 agachamentos. É um treino que testa a resistência e a capacidade cardiovascular.

Murph: Um treino desafiador que honra o Tenente Michael Murphy, que consiste em uma corrida de 1,6 km, 100 pull-ups, 200 flexões de braço, 300 agachamentos e outra corrida de 1,6 km. Pode ser realizado com ou sem colete de peso e é um teste de resistência e força mental.

Helen: Um treino que combina corrida, kettlebell swings e pull-ups. Consiste em 3 rodadas de 400 metros de corrida, 21 kettlebell swings e 12 pull-ups. O objetivo é completar o treino o mais rápido possível.

Grace: Um treino de força e potência que envolve 30 clean and jerks (arranco e arremesso) com uma barra. O objetivo é realizar o treino no menor tempo possível.

Annie: Um treino que consiste em 50-40-30-20-10 repetições de double unders (pular corda com a corda passando duas vezes por baixo dos pés) e sit-ups. É um treino de alta intensidade que desafia a coordenação e o core.

Isabel: Um treino de força e velocidade que consiste em 30 snatches (arranco) com uma barra. O objetivo é realizar o treino o mais rápido possível.

Diane: Um treino que envolve 21-15-9 repetições de deadlifts (levantamento terra) e handstand push-ups (flexões em posição de parada de mãos). É um treino que testa a força e a habilidade nos movimentos de empurrar.

Fight Gone Bad: Um treino cronometrado que envolve 3 rodadas de 1 minuto de wall balls, sumô deadlift high pulls, box jumps, push presses e remadas no ergômetro. Após cada rodada, há um minuto de descanso. O objetivo é obter o máximo de repetições ou calorias em cada exercício.

Kelly: Um treino que combina corrida, caixa (box) jumps e wall balls. Consiste em 5 rodadas de 400 metros de corrida, 30 box jumps e 30 wall balls. É um treino que desafia a resistência cardiovascular e as pernas.

Esses são apenas alguns dos treinos mais populares no universo do **CrossFit**. Cada treino é projetado para desafiar diferentes aspectos do condicionamento físico, como força, resistência, velocidade e agilidade.

A beleza do CrossFit está na variedade de possibilidades e na capacidade de adaptar os treinos de acordo com o nível e as metas de cada pessoa.

Coach, o que é EMOM? O que quer dizer AMRAP?

Como assim tenho que quebrar a paralela?

Esperemos que agora que leste este **Dicionário do Crossfit** já não precisas de fazer estas perguntas no próximo treino. No entanto é sempre boa ideia guardares esta página nos favoritos para p