

Volume

7

MARILIACOUTINHO.COM

Corpo, Força e Movimento E-books



Segurança em sala de musculação

MARILIACOUTINHO.COM

Segurança em sala de musculação

RISCOS E RECOMENDAÇÕES

©mariliacoutinho.com

<http://www.mariliacoutinho.com>

Coutinho, M.

Segurança em sala de musculação / Marília Coutinho – 1ª edição – São Paulo, Brasil

Como citar: COUTINHO, M. *Segurança em sala de musculação*. São Paulo: Mariliacoutinho.com, 2013.

Introdução	1
Medidas de organização do espaço (para donos e administradores de academias e pessoas em geral)	1
Quase todo o material é feito de aço. Aço é duro e, se chocado contra qualquer parte do corpo humano, machuca.....	2
Barras são cilindros muito mais compridos do que espessos. É muito fácil perder a noção do comprimento das mesmas ao transportá-las.....	4
Espelhos quebram. Nem deveriam estar na sala, mas infelizmente a maioria das academias proporciona grande quantidade dos mesmos. Segurança especial precisa ser proporcionada para os espelhos.	4
Equipamentos para treinamento possuem formas complexas que nem sempre são bem mapeadas pelos indivíduos que circulam pelo espaço. Ou seja: a área aparentemente livre no pé do equipamento pode não ser a área livre real se houver uma barra mais longa apoiada em algum suporte	5
Isto posto, o espaço entre equipamentos tem que levar em consideração a área potencialmente arriscada para choque com qualquer parte do corpo dos transeuntes para se calcular a distância entre eles	5
Anilhas são discos de metal com pesos variáveis e pegadas nem sempre fáceis. Como quaisquer objetos chatos, potencialmente esmagam volumes moles entre elas (dedos, por exemplo).	6
Coisas pesadas em aceleração (kettlebells, por exemplo) descrevem trajetórias que criam uma área de volume invisível que é, TODA ELA, potencialmente lesiva para quem invadi-la	6
Escorregar enquanto manipulando objeto pesado é das piores coisas que pode acontecer a alguém numa sala de pesos. O piso é, portanto, um dos primeiros itens de segurança	6
Regras de manipulação de equipamento e execução de exercícios	9
Atitudes dentro da sala de pesos	12

Introdução

Você já ouviu falar que treinamento com pesos, treinamento de força ou o que o pessoal chama de musculação é extremamente seguro, aposto. Podemos assegurar a você: é das coisas mais seguras que você pode fazer com seu corpo. A taxa de acidentes e lesões causadas por treinamento de força (não competitivo) é menor do que praticamente qualquer outro programa de treinamento. Aliás, é mais seguro do que perambular pela sua casa: existem mais acidentes em cozinhas, banheiros, escadas domésticas e quintais do que em salas de pesos.

Os acidentes que existem no Brasil, no entanto, não são tão poucos quanto deveriam ser. Também temos certeza de que, se você frequenta uma sala de pesos, tem vários casos para contar. Cá para nós, a maioria era facilmente evitável com algumas pequenas medidas de segurança, não era não?

A verdade é que a negligência com segurança na sala de pesos vem de todos os lados: o coordenador ou gerente da academia é funcionário da empresa e não dá muita bola, alguns donos de estabelecimentos menores são realmente irresponsáveis e os alunos, mesmo orientados sobre as regras de segurança, não as cumprem.

Neste e-book, vamos dar uma geral nestas regras e pedir, pelo amor de deus, que vocês as sigam e não engrossem as estatísticas jamais publicadas pelo SUS de acidentes patéticos causados por falhas de segurança.

Vamos dividir este manual em três partes:

- 1. Medidas de organização do espaço (para donos e administradores de academias e praticantes em geral)**
- 2. Regras de manipulação de equipamento e execução de exercícios**
- 3. Atitudes dentro da sala de pesos**

Medidas de organização do espaço (para donos e administradores de academias e praticantes em geral)

O espaço em uma sala para treinamento de força requer que alguns fatos sejam incorporados definitivamente na cabeça das pessoas:

- Quase todo o material é feito de aço. Aço é duro e, se chocado contra qualquer parte do corpo humano, machuca
- Barras são cilindros muito mais compridos do que espessos. É muito fácil perder a noção do comprimento das mesmas ao transportá-las

SEGURANÇA EM SALA DE MUSCULAÇÃO

- Espelhos quebram. Nem deveriam estar na sala, mas infelizmente a maioria das academias proporciona grande quantidade dos mesmos. Segurança especial precisa ser proporcionada para os espelhos.
- Equipamentos para treinamento possuem formas complexas que nem sempre são bem mapeadas pelos indivíduos que circulam pelo espaço. Ou seja: a área aparentemente livre no pé do equipamento pode não ser a área livre real se houver uma barra mais longa apoiada em algum suporte
- Isto posto, o espaço entre equipamentos tem que levar em consideração a área potencialmente arriscada para choque com qualquer parte do corpo dos transeuntes para se calcular a distância entre eles.
- Anilhas são discos de metal com pesos variáveis e pegadas nem sempre fáceis. Como quaisquer objetos chatos, potencialmente esmagam volumes moles entre elas (dedos, por exemplo).
- Coisas pesadas em aceleração (kettlebells, por exemplo) descrevem trajetórias que criam uma área de volume invisível que é, TODA ELA, potencialmente lesiva para quem invadi-la
- Escorregar enquanto manipulando objeto pesado é das piores coisas que pode acontecer a alguém numa sala de pesos. O piso é, portanto, um dos primeiros itens de segurança.

Quase todo o material é feito de aço. Aço é duro e, se chocado contra qualquer parte do corpo humano, machuca

Uma sala de pesos tem vários tipos de equipamento. Os mais comuns são:

- barras
- anilhas
- dumbbells (halteres)
- suportes para agachamento
- bancos de supino
- suportes para desenvolvimento
- outros suportes (para rosca, por exemplo)
- máquinas de cabo ou de movimento guiado
- pinos, presilhas, correias

SEGURANÇA EM SALA DE MUSCULAÇÃO

- suportes para os equipamentos
- diferentes puxadores (triângulo, barra, etc)

Algumas salas de pesos (salas de musculação) também possuem:

- kettlebells
- gaiolas
- medicine balls
- caixas com correntes, cordas

Exceto pelos dois últimos itens, todos os outros são de aço ou ferro. A manipulação de todos eles requer pelo menos alguma instrução, exceto se o usuário for tratado como um débil mental e for assistido 100% do tempo, sem direito a tocar em nada. Até mesmo um cliente com seu personal trainer pode ter vontade de manipular o equipamento e deve ser instruído quanto aos cuidados.

Um acidente comum ocorre na troca de puxadores. O puxador é acoplado ao cabo de aço com um mosquetão. Digamos que o puxador (em forma de barra, por exemplo) pese uns 5kg. A pessoa quer trocar este puxador por um triângulo. A preocupação dela está em acertar o gancho ou furo corretamente e portanto sua atenção está no furo, no centro do puxador, no mosquetão e no gancho do cabo. E não na pessoa que pode estar passando ao lado.

A pessoa que está passando ao lado frequentemente não está prestando atenção para o fato de que alguém está envolvido numa tarefa que requer muita atenção nos objetos e que a chance dela não prestar atenção em quem está em volta é bem alta.

A combinação da desatenção dos dois usuários resulta muitas vezes em acidentes. A ponta de uma barra de aço na testa de alguém machuca.

Outro acidente comum é o rompimento do cabo de aço durante uma puxada. É fácil colocar a culpa no gerente ou dono da academia. No entanto, o cabo se rompe por manipulação errada dos usuários, que soltam o peso na última repetição. Isso gera danos no cabo, que em algum momento romperá. Certamente, ele será rompido quando for puxado.

Eu já vi pelo menos umas três vezes pessoas sofrendo alguma lesão traumática na cabeça com o choque do puxador na cabeça como consequência do rompimento do cabo de aço.

Barras são cilindros muito mais compridos do que espessos. É muito fácil perder a noção do comprimento das mesmas ao transportá-las

Essa é uma clássica: o sujeito apanha uma barra de dois metros e pouco e sai com ela pela academia. Uma barra de dois metros cria uma área de risco móvel de 2m de diâmetro. Em que academia você já viu um vazio de 2m de diâmetro enquanto uma pessoa se desloca? Isso não existe. Qualquer descuido resultará em choque da barra com outras pessoas.

Espelhos quebram. Nem deveriam estar na sala, mas infelizmente a maioria das academias proporciona grande quantidade dos mesmos. Segurança especial precisa ser proporcionada para os espelhos

Mais de uma vez eu vi espelhos apoiados no chão, contra a parede. Espelhos são objetos de grande risco. Devem ser muito bem afixados nas paredes e colocados em locais onde o risco de choque de barras, dumbbells e outros objetos pesados seja pequeno. Isso praticamente não existe nas academias tradicionais. Infelizmente, os praticantes foram viciados em se observar no espelho, e não é para manter a forma correta de execução do movimento.

Espelhos devem ser parafusados contra as paredes e não devem ter áreas grandes o suficiente para que, se quebrados, gerem fragmentos cortantes com grandes extensões. Cada uma delas é uma gilhotina.

Espelhos, além de tudo, distraem o praticante. Em vez de prestar atenção no movimento que deve ser executado e nos demais praticantes transitando pela sala, ficam hipnotizados pela própria imagem.

Eu sou contra espelhos. Espelhos são objetos de risco e atrapalham o bom treino.

Equipamentos para treinamento possuem formas complexas que nem sempre são bem mapeadas pelos indivíduos que circulam pelo espaço. Ou seja: a área aparentemente livre no pé do equipamento pode não ser a área livre real se houver uma barra mais longa apoiada em algum suporte

Perdi a conta do número de vezes que vi pessoas dando testadas em mangas de barras em racks de agachamento. Também já vi várias topadas dolorosas em pinos de leg presses e, bem pior, pessoas que colocaram em risco a vida de alguém fazendo supino por não perceber que estava indo de encontro à manga da barra. Isso se deve à maneira como a pessoa calculou o volume ocupado pelo equipamento.

Observe os equipamentos abaixo e compare a área que ocupam para ser fixados ao chão e o volume total do equipamento em uso.

Principalmente entre iniciantes, é comum a pessoa “processar” o espaço ocupado, por exemplo, pelo banco do supino. No entanto, quando alguém está fazendo uso do mesmo, existe uma área lateral muito maior onde não pode haver circulação de ninguém para a segurança do praticante que está no banco.

Isto posto, o espaço entre equipamentos tem que levar em consideração a área potencialmente arriscada para choque com qualquer parte do corpo dos transeuntes para se calcular a distância entre eles

É comum em salas de musculação que o espaço para circulação entre equipamentos seja insuficiente para uma pessoa transitar, exceto se um dos dois equipamentos não estiver em uso.

O espaço ocupado por um equipamento é todo o espaço do equipamento em uso, com seus acessórios. O espaço SEGURO para o equipamento é este espaço e, se houver peso livre (uma barra carregada, por exemplo), uma área que leve em consideração o desequilíbrio que o praticante pode sofrer com o equipamento e mais pelo menos um metro.

SEGURANÇA EM SALA DE MUSCULAÇÃO

Anilhas são discos de metal com pesos variáveis e pegadas nem sempre fáceis. Como quaisquer objetos chatos, potencialmente esmagam volumes moles entre elas (dedos, por exemplo)

Em academias comuns, as anilhas maiores têm, em geral, 20kg. Na maioria dos casos não têm perfil olímpico (23cm), são arredondadas e não têm a aba lateral que facilita a pegada. Enquanto transportar uma anilha de 20kg é algo trivial para qualquer atleta, isso não é verdade para um praticante recreacional.

O risco de derrubar a anilha não é desprezível. O risco de, ao manipulá-la, esmagar um dedo, menos ainda.

Coisas pesadas em aceleração (kettlebells, por exemplo) descrevem trajetórias que criam uma área de volume invisível que é, TODA ELA, potencialmente lesiva para quem invadi-la

Veja o vídeo abaixo de um indivíduo executando um kettlebell swing. A área de risco é toda a área que o kettlebell percorre nas mãos do praticante. É muito difícil para alguém inexperiente, num golpe de vista, ter idéia do que representa essa área de risco.

É muito importante que o praticante aprenda a ficar atento não apenas a quem está na sala e onde estão os equipamentos, mas que movimentos estão sendo executados. Parar um pouco e observar para identificar estes “volumes invisíveis” de área perigosa é fundamental.

Escorregar enquanto manipulando objeto pesado é das piores coisas que pode acontecer a alguém numa sala de pesos. O piso é, portanto, um dos primeiros itens de segurança

Há pouco tempo eu dei um curso em uma sala de musculação com um lindo piso que certamente foi escolhido por um arquiteto como “piso para academias”. Eu fiz um teste e o google me jogou exatamente neste piso:



SEGURANÇA EM SALA DE MUSCULAÇÃO

Ora, este é o pior piso possível para que pessoas circulem carregando pesos ou que executem qualquer movimento com sobrecarga. Não há nada de “anti-derrapante” nele: é escorregadio. Deve ser muito bom para algum tipo de dança, pois quando fui exemplificar um terra sumô quase executei um espacato.

Já este piso promete “absorver impacto”:



Que impacto? Se alguém cair no chão e o piso for revestido com este material, vai se machucar: não é um acolchoado ou tatame. Agora, se o que o fabricante tem em mente é que essa coisa absorve impacto de um peso caindo no chão, não consigo imaginar qual a concepção destes arquitetos, engenheiros ou outros profissionais sobre:

1. O que é o peso (seu formato, volume e como cai no chão)
2. De que altura o peso pode cair no chão, e, portanto, o quanto ele acelera

Um dia de levantamento terra não muito pesado destrói a base de cimento subjacente ao piso, eu garanto.

Agora: se o praticante pagou a anuidade dele e há uma sala de musculação, é inadmissível que um proprietário o proíba de realizar um dos três exercícios mais tradicionais do mundo com pesos, o levantamento terra. Assim, as seguintes alternativas podem ocorrer:

- o praticante executa o movimento e causa irregularidades no piso. Estas irregularidades passam a ser áreas sérias de risco, onde outros praticantes podem tropeçar, perder o equilíbrio, cair ou torcer o pé
- o proprietário adquire bom senso e cria áreas protegidas, pelo menos uma com uma proteção em camadas (madeira de uma polegada e borracha) onde o impacto da queda do peso é distribuído sem prejuízo da estrutura subjacente. Isso também é conhecido como “tablado”, mas o nome não é importante.

Pisos com beiradinhas soltas, buracos, pedaços de PVC em quadrados meio soltos (quem já não viu isso?) são acidentes pedindo para acontecer. O coitado do praticante já tem que prestar atenção no que os demais estão fazendo, nos equipamentos potencialmente lesivos (com pontas, chapas, pinos, barras, etc) e ainda por cima tem que olhar para baixo para verificar o estado do piso e não tropeçar em alguma aba

SEGURANÇA EM SALA DE MUSCULAÇÃO

solta?! É demais. Infelizmente, é a realidade de muita academia por aí e se você realmente quiser se proteger, é melhor se programar para ter olhos para tudo isso.

Para quem planeja uma academia tradicional, um piso destes convencionais, que de fato é mais fácil de limpar, pode ser a base da área de musculação e não há muito risco onde só existam máquinas. No entanto, na área onde as pessoas circulam com pesos (dumbbells, barras, kettlebells, não importa), o piso deve ser emborrachado e muito aderente, como estes aqui:



Além disso, boa parte dos melhores pisos são pisos ecológicos, produzidos com borracha de pneu aglomerada. Para quem não sabe, a reciclagem de pneus usados sempre foi um problema ambiental sério e esta é uma solução interessantíssima:



Esperar que os proprietários de academia realmente adêquem seus pisos à manipulação de pesos é uma expectativa paralela a de que entendam que máquinas são desnecessárias (ou pelo menos deveriam ser o menor componente) para o treinamento resistido. Assim, já que você vai ter mesmo que treinar num ambiente com piso ruim, preste atenção nos seguintes itens:

- se o piso for desses lindinhos, bem liso e asséptico, o dobro de cuidado com qualquer gota de líquido nele. Pense que se alguém treina mais ou menos sério, vai suar e suor é líquido. Gotas quase invisíveis de suor num piso deste fazem você escorregar e cair (eu já caí).
- se o piso for uma porcaria, de placas de PVC meio soltas, não tem jeito: ande olhando o chão para não tropeçar. Ou ande como uma garça – a questão do senso de ridículo deve ser pesada contra os riscos de segurança.
- se o piso tiver buracos, então, realmente olhe para o chão: o passo da garça não vai ajudar.

Regras de manipulação de equipamento e execução de exercícios

Existem algumas regras que, se observadas, reduzem as chances de acidentes nas salas de pesos. Vamos a elas:

**PESOS
LIVRES**

barras

Como pegar uma barra e guardá-la

1. Pegue com as duas mãos, por mais leve que seja
2. Observe as pontas da barra o tempo todo
3. Guarde a barra no local destinado a ela. Barras guardadas em local errado implicam mais circulação com as mesmas, aumentando as chances de acidentes.

cuidados com quem está perto

1. Se tiver que passar em áreas com aglomerações, avise que está passando com uma barra
2. Nunca deixe a barra no chão sem supervisão. Se alguém pisar na barra sem perceber, as chances de cair são altas porque ela rola
3. Se não é você que está manipulando a barra, observe todos que estão. Barras mal manipuladas são fontes de muitos acidentes. Observe onde estão as barras e suas pontas.
4. Pense na trajetória toda da barra. Se você ou alguém for agachar, avise quem está por perto para não ficar a menos de um metro das extremidades da barra em qualquer momento da execução do movimento. Não apenas pode machucar muito quem acidentalmente for atingido pela barra como pode causar danos seríssimos ao praticante que está executando o movimento.
5. Jamais toque na barra enquanto alguém estiver executando um movimento, exceto se você for o spotter (ver abaixo). Nesse caso, há um lugar e um momento certo para fazer isso.

verificação da qualidade da barra e peso compatível

Barras não olímpicas podem não suportar cargas elevadas. Observe a barra e se tiver motivos para acreditar que é frágil, não carregue com muito peso. Cuidado com barras

SEGURANÇA EM SALA DE MUSCULAÇÃO

cromadas, pois são escorregadias. Jamais agache sem camiseta com uma barra cromada: ela pode escorregar na sua pele suada e causar sérios acidentes.

dumbbells

Como manipular um dumbbell, dumbbells com e sem recartilho, etc

1. Tire o dumbbell do suporte com cuidado. Não superestime sua força e não subestime sua fadiga: se for pesado, segure o dumbbell com as duas mãos.
2. Dumbbells com recartilho são mais seguros. Se houver opção, prefira estes.

Tipos de exercício com dumbbells e seus cuidados

Cuidado com exercícios onde o dumbbell escapa de sua vista. Exemplo: crucifixo ou fly. Tenha em mente que o dumbbell pode atingir um transeunte tanto de um lado do seu banco, quanto do outro. Observe quem está treinando por perto e avise ou deixe claro que vai fazer este exercício.

“Jogar o dumbbell no chão”

Dumbbells não devem ser jogados no chão, em hipótese alguma. Numa falha concêntrica com bastante peso eles podem cair no chão, o que é diferente.

Guardar os dumbbells na estante própria

Dumbbells devem ser guardados no suporte ou estante apropriados, na ordem certa. Quanto maior a bagunça na estante de dumbbells, mais tempo as pessoas vão passar para encontrar o par procurado e maior a chance de derrubar ou de alguém se chocar com outra pessoa ao retirar o equipamento para uso.

Perigos dos dumbbells no chão

Dumbbells nunca devem ser largados no chão. Dumbbells no chão são acidentes pedindo para acontecer: é fácil tropeçar neles, pois estão fora do campo de visão da maioria. Somente deixe dumbbells no chão se houver uma área para isso e “alguém” (alguém que tenha poder de decisão) tenha explicitamente recomendado que você faça isso.

Máquinas

- as polias e os cabos: riscos e cuidados

Examine os cabos e polias sempre que for executar um exercício. Se parecerem desgastados, chame o responsável. Se o cabo estiver danificado, não use o aparelho.

SEGURANÇA EM SALA DE MUSCULAÇÃO

- nunca soltar o peso

Nunca largue o peso de modo que haja choque. Termine o movimento de maneira que o peso puxado pelo cabo seja colocado de volta à posição inicial sem aceleração. Largar um peso no pico da concêntrica num equipamento com polia pode causar dano no peso (“tijolo”) bem como levar ao desgaste do cabo.

- os “tijolos” e os dedos

Jamais coloque os dedos nos pesos graduados de um equipamento com cabo enquanto estiver sendo utilizado.

- as gambiarras e seus riscos

Não improvise conserto de máquinas com cabos e polias. Ou ela está perfeitamente em ordem, ou não deve ser utilizada. As gambiarras são formas de conserto improvisado nas quais não é possível saber a resistência real do equipamento, além de gerar pontos de fragilidade no mesmo.

- seguir os manuais de operação

Não invente moda: siga o que está recomendado pelo fabricante.

Outros objetos

kettlebells

Kettlebells têm búscula, aceleram de uma forma como a maioria dos praticantes não está acostumada e só devem ser manipulados com a orientação correta.

pneus, sacos de areia e medicine balls

São objetos instáveis. Jamais devem ser deixados no caminho ou largados em locais não pré-determinados.

caixas para salto

Devem ser tratadas como outro equipamento qualquer, guardadas em local adequado e manipuladas com a devida orientação. O principal risco é tropeçar e cair.

outros objetos alternativos

Quaisquer outros objetos alternativos, como cordas, “indian clubs”, marretas, coisas que são pouquíssimo comuns nas academias no Brasil (mas pode acontecer de ter), devem ser tratadas como qualquer outro equipamento, guardadas em local pré-estabelecido, mantidos limpos e inteiros e utilizados com orientação.

Atitudes dentro da sala de pesos

Olhar atento

Não se entra em um lugar onde quase tudo tem forma irregular e é feito de aço com atitude avoada e distraída. É necessário manter-se sempre atento. Muito cuidado se você ou seu aluno está utilizando medicamentos que afetam a atenção, como tranqüilizantes, anti-depressivos, anti-histamínicos ou relaxantes musculares. Não se manipula peso livre em estado de consciência alterada.

Revezamento de equipamento

A cordialidade é fundamental para a segurança também, além de ser um princípio da vida civilizada. O revezamento de equipamentos favorece uma atitude mais consciente de uso dos mesmos.

As “distâncias invisíveis”

Como já foi enfatizado, equipamentos metálicos, pesados, utilizados em movimento ocupam um volume, no espaço, que precisa ser considerado considerando o equipamento em uso. Um banco de supino com uma barra e anilhas, numa sala vazia, é uma coisa. Este mesmo equipamento, se utilizado, implica uma distância de segurança bem maior, que inclui todo o espaço onde a barra potencialmente estará somada à distância segura de 0,5-1m.

Solidariedade com os que mais necessitam

Assim como a cordialidade no revezamento, a solidariedade com os que necessitam (pessoas mais frágeis, inexperientes ou manipulando cargas maiores) é fundamental para a segurança. Atitudes egoístas e hostis podem levar pessoas frágeis e intimidadas a agir de maneira arriscada, motivadas pelo medo.

A atitude inaceitável de agressividade passiva com atletas ou praticantes experientes, obstruindo o seu uso de equipamento ou atrapalhando de maneira geral (ou mesmo sendo insensível à óbvia demanda que a manipulação de maiores cargas gera), pode causar acidentes.

Spotting

“Spotting” é a ação de segurança que alguém faz para assessorar um praticante que executa alguns movimentos inerentemente arriscados.

No supino

Supinos devem ser, de maneira geral, feitos com alguma supervisão. Ainda que supinos leves sejam perfeitamente seguros, a maioria das salas de musculação não possui os bancos apropriados, com traves de segurança lateral. Não é impossível que um mal-estar repentino, um engasgo ou outro fato inesperado cause acidentes com cargas leves. Cargas pesadas são conhecidas por causar acidentes fatais.

O spotter deve se colocar atrás da barra e auxiliar (ou não) a retirada da barra do suporte. Uma vez passada a barra para o praticante, o spotter não deve mais tocar na barra ou no corpo do praticante. Muitas vezes, o amigo tem uma atitude bem-intencionada e super-protetora e mantém a mão na barra ou então sob a barra, de maneira que o praticante não consegue identificar bem quando esta toca seu peito. Em vez de ajudar, o spotter está atrapalhando. Ao colocar a mão numa barra em movimento, tira-se a estabilidade do movimento.

A barra deve ser tocada somente se a falha se anunciar. Neste caso, em treino, se for combinado antes, um pequeno toque por baixo da barra pode ser feito de modo a permitir que o praticante finalize o movimento.

Se a falha estiver acontecendo, a barra deve ser agarrada prontamente pelo spotter e devolvida ao suporte.

No agachamento

No agachamento, o spotter deve se colocar atrás do praticante, esperar que ele saque a barra e inicie o movimento. O praticante **NÃO DEVE SER TOCADO**, muito menos a barra. A prática comum em academias de um spotter agarrado ao praticante, agachando junto com ele, é errada e insegura.

O spotter deve acompanhar o movimento e, caso haja anúncio de falha concêntrica, agarrar o praticante pelo tronco, colocando as mãos em seu peito, de modo a levantar o peso com ele.

SEGURANÇA EM SALA DE MUSCULAÇÃO

Tanto o supino quanto o agachamento competitivos ou feitos em treino com muita carga devem ter spotters laterais que acompanhem o movimento da barra, em condições de agarrá-la pela manga caso seja necessário.

Em mais nada

Não se faz spotting de rosca direta, tríceps pulley, levantamento terra – nada.