

Volume

3

MARILIACOUTINHO.COM

Corpo, Força e Movimento E-books



O Supino: técnicas de execução e segurança

MARILIACOUTINHO.COM

O Supino

TÉCNICAS DE EXECUÇÃO E SEGURANÇA

©mariliacoutinho.com

<http://www.mariliacoutinho.com>

Coutinho, M.

O Supino: técnicas de execução e segurança / Marília Coutinho – 1ª edição – São Paulo, Brasil

Como citar: COUTINHO, M. *O Supino: técnicas de execução e segurança*. São Paulo: Mariliacoutinho.com, 2013.

Fotos originais: Márcio Fontana e Helena Coutinho

Índice

Introdução	1
O que é o supino.....	3
As fases do levantamento	6
A estabilização para a execução do supino	7
A execução do supino	8
Lista de lembretes para ter na cabeça	8
O que não fazer	10
Segurança: o spotting	10
Outras medidas de segurança	11
O equipamento: como se relacionar com ele	11
Para saber mais	12

Introdução



Figura 1 - Marília Coutinho, campeã e recordista mundial, campeonato mundial de supino e powerlifting raw, GPA, Atlanta, dezembro de 2011 (foto: Helena Coutinho)

Supino é uma daquelas coisas que todo mundo acha que sabe. No espírito do “treino de açougue” (aquele onde se treina um corte por dia), todo mundo sabe que o supino fica no dia de peito. Onde mais? Supino é pra peito! Partindo deste pressuposto, o sujeito que acha que sabe o que é supino, bem como o que não sabe, mas ganhou uma ficha com supino reto na primeira linha (três de oito a doze, aposte), executará uma seqüência de movimentos com maior ou menor consciência do recrutamento da musculatura peitoral. O resultado será uma caca. Se um esperto resolver melhorar a coisa e sugerir (ou prescrever, o que é pior) que o praticante coloque os pezinhos para cima do banco, em geral cruzados e no ar, então o desastre será completo (compare as figuras 3 e 4 com a figura 2).

DESIGN CUSTOMIZATION



Figura 2: posicionamento correto para o supino (foto: Márcio Fontana)



Figuras 3 : posicionamento inadequado para o supino (da nossa insuperável fonte de desinformação, “Boa Forma”)



Figura 4: posicionamento inadequado para o supino

Por outro lado, o supino não é um bicho de sete cabeças. Com um mínimo de instrução, é comum o praticante deduzir vários elementos importantes de técnica. Vemos isso em crianças e jovens. O fato é que muitos deles são bastante instintivos. Como com quase tudo, infelizmente, a educação mal feita nos des-ensina.

Até aqui você já se deu conta de que o supino não é um exercício “para peito” e que colocar os pés para cima, retificando a coluna no banco, não protegem nem a coluna, nem coisa nenhuma durante a execução do supino.

Outra coisa que o supino não é, é uma prática de origem imemorial. As pessoas gostam de romantizar tudo, jogando a história para um passado mítico qualquer. Bobagem: até

DESIGN CUSTOMIZATION

o começo do século XX, as barras com anilhas estavam sendo inventadas e nem eram industrializadas. O que sempre existiu, obviamente, é o movimento de empurrar, estendendo cotovelos.

Para ensinar o passo-a-passo deste levantamento, é importante que você saiba o que ele é, como os movimentos se sucedem ao longo do levantamento e também como se relacionar com o equipamento envolvido.

O que é o supino

O supino é um dos powerlifts. Junto com o agachamento e o levantamento terra, compõe as disciplinas do esporte Powerlifting. O termo também designa um exercício, executado como o levantamento competitivo e suas variações, com aplicações muito variadas aos objetivos do treinamento.

Assista os vídeos:

<http://youtu.be/3GM1ytmMN28> - László Mészáros, um dos mais fortes supinos raw (sem camisa de força) de todos os tempos, GPA EUROLIFTING 2010, Russia, Moscow, May 15

<http://youtu.be/PglVGQYTYWo> - Ryan Kennelly, record mundial historic de supine equipado (com camisa de força), UPA Pro, 1074 lbs (487kg).

Dos três levantamentos do powerlifting, é o mais popular. Existem tantos ou mais campeonatos “single lift” (um levantamento só) de supino do que de powerlifting no mundo todo. Essa popularidade do supino tem causas diversas e controversas. Um fato estudado por antropólogos e educadores físicos é incontestável: dentro de uma sala de treino ou academia, o supino é a atividade-alvo para medida, afirmação e exibição de masculinidade. Além da curiosidade acadêmica, este fato tem grande importância para quem gerencia uma academia ou ensina treinamento de força: um banco de supino e um bando de garotos por perto são um desastre pedindo para acontecer. Em total inocência quanto aos princípios da força relativa, que estabelece uma correlação entre força e peso corporal, os garotos se revezarão no banco tentando levantar cargas cada vez mais pesadas, invariavelmente acima de sua atual capacidade. É assim que lesões crônicas se estabelecem. É assim também, infelizmente, que acidentes fatais acontecem.

Assista os vídeos:

<http://youtu.be/cSJCDCAKShA> - Acidente sério resultante de várias falhas de segurança: em primeiro lugar, pegada falsa; além disso, spotter desatento; ausência de spotters laterais e ausência de traves de segurança laterais.

<http://youtu.be/b57deKgeyCw> - típico acidente de carga superior àquela que o praticante poderia manipular, além de spotter inexperiente

O supino é um levantamento executado num banco comprido, estreito, com um suporte atrás onde fica apoiada a barra. O praticante tira a barra do suporte – com ou sem a ajuda de um passador de barra, ou spotter – e a sustenta com os braços estendidos, deitado no banco, com os pés no chão. Essa é a posição de INÍCIO (fig 5).

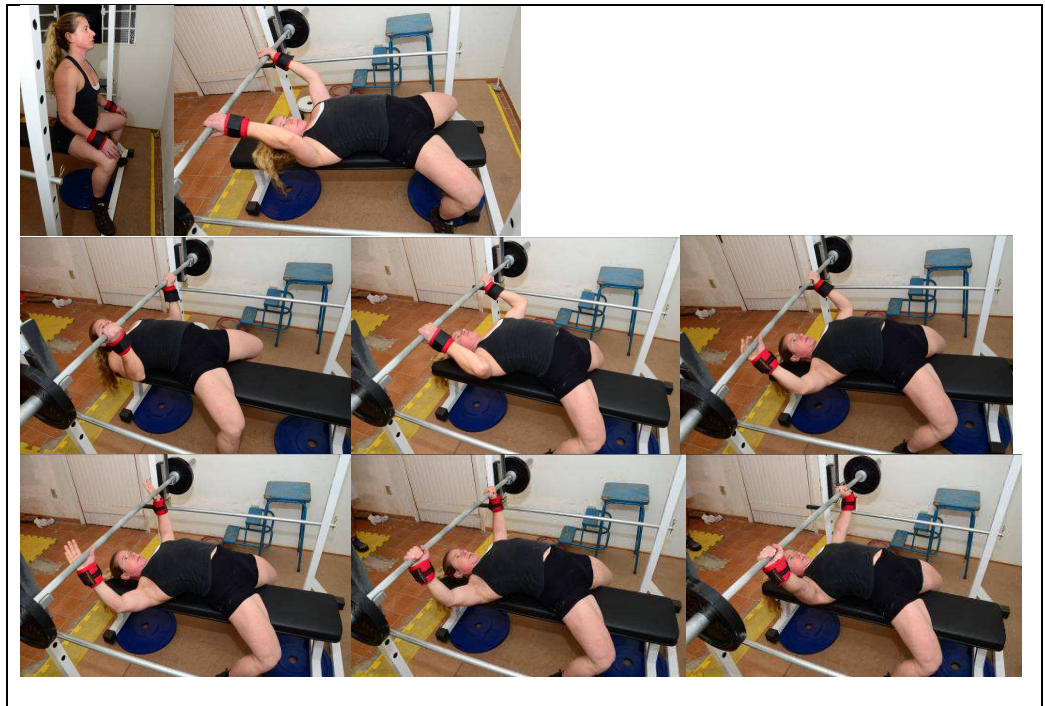


Figura 5 – Início do supino

Desta posição, o praticante flexionará os cotovelos, permitindo que a barra desça até encostar em seu tronco, num ponto que varia conforme o regulamento da federação que sanciona a competição (se for uma competição), mas em geral se localiza entre a linha dos mamilos e o final do esterno (fig 6).

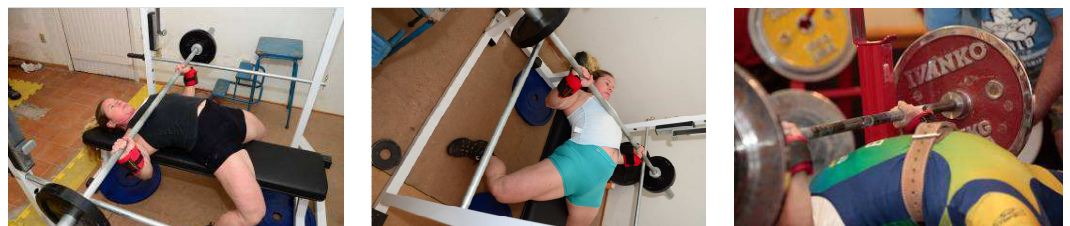


Figura 6 – Encostando a barra no tronco

Assim que a barra encostou no tronco do praticante, de forma estável e controlada, este deve estender os cotovelos, retomando a posição com a barra sustentada nas mãos, com os cotovelos travados. Essa é a posição FINAL (fig 7).



Figura 7 – Finalização

Numa situação competitiva, haverá um árbitro central, localizado atrás do suporte do banco, e dois laterais. Estes observarão se o levantador obedeceu os comandos de iniciar (quando houver), de subir (quando houver) e de guardar a barra, se o levantador está trajado de acordo com as regras, se os pés estão na mesma posição durante todo o levantamento, se os glúteos não perderam contato com o banco, se a barra subiu de forma a não haver nenhum retrocesso, entre outros elementos das regras.

Isto é o supino, ponto final. Supino inclinado, declinado, com elástico, com corrente, com elástico invertido, com boards, iniciando pela fase concêntrica (“dead bench”) e saindo de alturas diferentes da barra, com pausa completa longa, de finalização, de sustentação, com barra grossa, no chão, entre outros, são variações do supino utilizadas com objetivos diversos, conforme o praticante (fig 8).

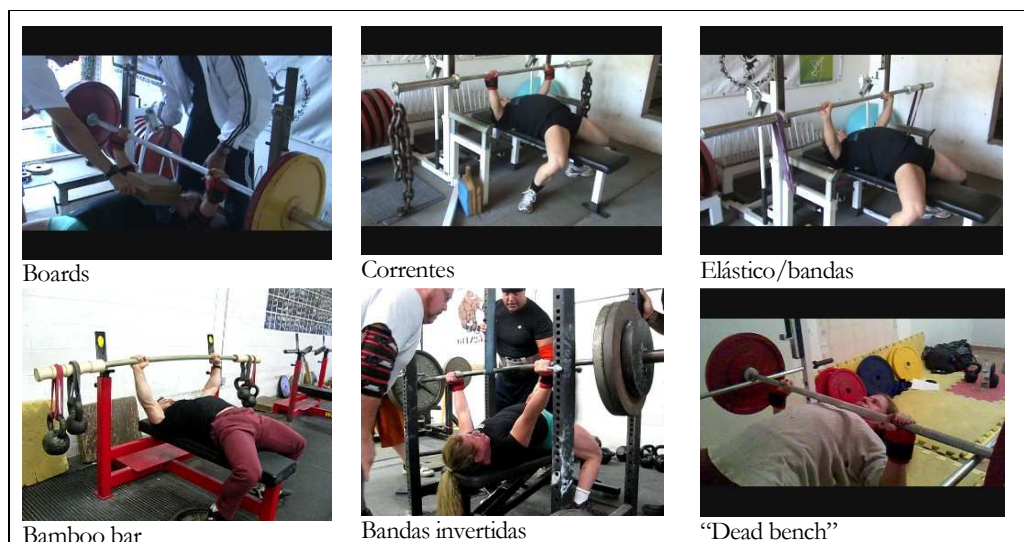


Figura 8 – Variações do supino

O “levantamento de peso para-olímpico” é o supino. Com toda a luta (concorde-se ou não com ela) para conquistar o status de esporte olímpico para o powerlifting, quem chegou na frente, através dos para-atletas, foi o supino.

Assista o vídeo:

<http://youtu.be/KierFDCYNZU> - Rahman 285kg, Campeonato Mundial em Kuala Lumpur 2010

Antes de descrever as características do levantamento, uma palavra de alerta que pode ser um excelente preventivo para frustrações se você prestar atenção: a experiência de muitos técnicos e atletas aponta o supino como o mais imprevisível dos três levantamentos. Não existe uma explicação simples para este fato, mas aparentemente pequenas falhas técnicas são mais frequentemente fatais no supino do que no agachamento ou terra. Eu já vi muitas desclassificações no agachamento por falta de profundidade, ainda que o atleta tenha tido força para subir. Mas vi muito mais desclassificações no supino por falha: o atleta não teve força para empurrar a barra. Muitas vezes, o problema está na estabilização, no ponto de descida, no controle da excêntrica e em outros elementos técnicos que inviabilizam totalmente o supino. Não pense, então, que você perdeu sua força na bolsa de treino: ela está lá. É só acertar a técnica.

As fases do levantamento

O supino não é UM movimento. É uma combinação complexa de movimentos que resulta no levantamento. Estes movimentos envolvem o recrutamento sincrônico (sinérgico) ou seqüencial de diferentes cadeias cinéticas e permitem que identifiquemos fases distintas.

Depois de estabilizada a barra nas mãos do praticante numa postura estável, a primeira fase é a excêntrica, onde a barra é trazida até o tronco. Atenção! Nesta fase, sua ação está a favor da gravidade. Assim, a primeira coisa que destrói um supino começa nessa parceria mal feita, onde a gravidade manda e você obedece, deixando a barra despencar. O sucesso do supino começa pelo controle da excêntrica, com uma manutenção rigorosa da musculatura estabilizadora (a seguir) e precisão na trajetória da barra, que pode ser diagonal ou reta, mas tem que ser a que você decidiu!

Terminada a fase excêntrica há um curto período em que a barra tem velocidade igual a zero em contato com o tronco do praticante. Em cargas próximas da máxima, este tempo não pode exceder 4 segundos, tempo em que ocorre a perda total da energia elástica. Assim, embora não queiramos um supino quicado feio e perigoso, também não queremos que a barra durma no levantador, o que é um risco em cargas elevadas.

A fase concêntrica se divide em duas sub-fases: até o sticking point e depois do sticking point. “Sticking point” quer dizer ponto em que gruda ou para. O sticking point é

exatamente isso: é o ponto, ao longo da trajetória ascendente da barra, em que a barra mais desacelera e onde mais freqüentemente ocorre a falha. Varia de levantador para levantador, de tipo de pegada (mais fechada ou mais aberta), mas localiza-se mais ou menos num ponto em que o ângulo do cotovelo está em torno de 120°. O comportamento de aceleração e desaceleração da barra muda ao longo do movimento, com um corte qualitativo nesta região.



Figura 9 – Sticking point

É no sticking point que ocorre a transição entre a predominância da cadeia peitoral para a predominância da cadeia triceptal no movimento. Neste ponto, a cadeia peitoral está em desvantagem mecânica. Atenção! Isso não quer dizer que o supino seja “para peito” até o sticking point e “para tríceps” depois dele! Como você verá, você usa, e muito, até glúteos no supino.

A estabilização para a execução do supino

As duas maiores novidades na vida de quem aprende a fazer supino de verdade são a dor tardia na musculatura dorsal e a dor tardia nos glúteos. Afinal, não era para peito? Por que estou com as costas e a bunda doendo? Porque a estabilização no banco, base para que o movimento de extensão do cotovelo ocorra, é construída através de uma forte contração isométrica da musculatura dorsal, mantendo as escápulas aduzidas do começo ao fim do movimento, bem como os glúteos contraídos.

O terceiro elemento de estabilidade são os pés, os quais, já vimos, devem estar sempre firmemente plantados no chão. Quer você os mantenha nas pontas dos pés ou com a planta em contato com o chão, eles precisam ser pontos de apoio.

É esta estrutura em triângulo (dorsal – glúteo – pés) que dará a sustentação necessária para a estabilização de uma carga onde o peso está deslocado em relação ao corpo do praticante. Por mais aberta que seja a pegada, ela não vai ultrapassar 81cm. Isto significa que, se a barra for olímpica, a primeira anilha estará a pelo menos 50cm das mãos dele (a barra olímpica tem 2,20m de comprimento).

A execução do supino

1. Colocando-se no banco

Crie o seu ritual para se colocar no banco. Em língua inglesa, isso se chama “set up” (arranjo ou configuração). Configure-se adequadamente e sempre da mesma forma. Tem gente que deita-se na ponta do banco e desliza, com um empurrão das pernas, para trás até um ponto bem anterior à barra. Então acerta os pés, as costas-ombros e pega a barra (observe os passos da figura 5).

Outros levantadores deslizam menos dramaticamente até o ponto de vantagem para pegar a barra, colocam os pés no banco, levantam lombar e glúteos e fixam os pés num ponto mais para trás, favorecendo a formação de um arco. Atenção! O arco, ou ponte, se acentuado, é uma estratégia competitiva que encurta a trajetória da barra. No entanto, a estabilização descrita aqui gera um arco natural que nada tem de lesivo para qualquer tipo de praticante.

2. Pegando a barra

No setup, é conveniente que você se coloque sob a barra de forma que ela esteja na linha dos seus olhos caso você vá sacar a barra sozinho. Se você tiver ajuda de um spotter, você pode retroceder no banco, mas nunca a ponto de perder a firmeza na pegada da barra ou a adução da escápula.

A barra deve estar no suporte numa altura em que você **NÃO DESARME A ADUÇÃO DA ESCÁPULA** para sacá-la. Ou seja: você deve ser capaz de alcançar e agarrar a barra, com firmeza, com as escápulas aduzidas, com os braços suficientemente flexionados para que na extensão a barra se eleve do suporte com segurança.

Existem estudos que mostram que a pegada de melhor amplitude para otimizar a vantagem mecânica em todas as fases corresponde a 235% da distância bi-acromial. Cá para nós: você não vai calcular isso, vai? Não faça isso, mesmo que seu colega obcecado com as fontes bibliográficas primárias insista muito. A verdade é que não existe uma pegada ideal. Levantadores têm diferentes relações entre o comprimento do braço e do tronco, diferente flexibilidade, diferente conforto em posições mais ou menos arqueadas e tudo isso influi na largura da pegada que trará melhor eficiência no movimento.

O importante é achar uma pegada eficiente, confortável e ficar nela por tempo suficiente para que você se familiarize com o movimento. Pegadas mudam ao longo da vida de um levantador, mas não devem mudar de uma semana para outra.

3. A excêntrica

Respire. Se você estiver com cargas elevadas, a respiração é crítica: ao iniciar a excêntrica, respire fundo e prenda o ar ANTES de começar o movimento descendente da barra. Mantenha-se em apnéia.

Desça a barra até o tronco da maneira mais controlada possível, sem jamais deixar a barra despençar. Isso se consegue mantendo as estruturas estabilizadoras rigorosamente contraídas e controlando a velocidade (você está DESACELERANDO a barra).

Durante esta trajetória descendente, é importante controlar a posição do cotovelo. Um “truque” usado por muitos levantadores é imaginar que se está entortando a barra para fora, de maneira que os cotovelos rotacionam para dentro. O movimento ascendente será acompanhado de rotação inversa do cotovelo, MUITO controlada.

Alguns levantadores fazem o contrário: rotacionam o cotovelo para fora na excêntrica e para dentro na concêntrica. São raros, têm pegadas abertas e ponto de contato com o tronco bem alto.

A barra será desacelerada, na excêntrica, até o contato com o tronco. Durante o contato com o tronco não deve haver relaxamento de NADA. Talvez você já tenha percebido que nunca ocorre relaxamento no powerlifting: é a arte de manter tudo contraído e controlar qualquer alteração deste estado.

Continue em apnéia.

4. A concêntrica

A ligeira rotação do cotovelo em sentido oposto ao executado na excêntrica (“esticando” a barra ou imaginando que se está fazendo uma elevação lateral e frontal) ocorre na primeira fase da concêntrica, ou seja, até o sticking point.

Na segunda fase, ou lockout, estende-se os cotovelos até travá-los.

Atenção! SÓ OS COTOVELOS! O ombro não desgruda do banco em momento algum!

Continue em apnéia até cerca de 2/3 da trajetória da barra, ou até a finalização. Solte o ar.

Lista de lembretes para ter na cabeça

- setup
- ponto de pegada na barra

- contraia dorsal / aduza escápulas
- contraia glúteos
- agarre a barra com firmeza
- saque firme sem soltar escápulas
- respire e mantenha-se em apnéia
- controle a excêntrica imaginando que está torcendo a barra
- pare no peito com controle
- empurre a barra para cima imaginando que está destorcendo ou esticando a barra
- solte o ar no final do movimento

O que não fazer

- não sacar a barra a partir de um ponto muito atrás da cabeça se não auxiliado
- não executar o supino com cargas elevadas sem spotting
- não elevar o ombro ao sacar ou ao finalizar o movimento
- não despencar com a barra

Segurança: o spotting

O spotting é extremamente importante no supino. O spotter deve ajudar a sacar a barra e entregá-la ao levantador/praticante. Ele só deve soltar a barra quando esta estiver no ponto certo para iniciar a fase excêntrica.

O spotter não deve jamais tocar a barra. Mesmo em situações não competitivas, onde tocar a barra é ilegal (e o spotter deve sair do local para que o árbitro possa observar o movimento), o spotter deve apenas acompanhar a barra. Ao tocar a barra, o spotter tira a estabilidade do levantador e pode, com isso, até mesmo causar uma lesão.

Se o spotter percebe que o levantador está falhando, então deve ajudar com uma pressão na barra. Se não for suficiente, deve agarrar a barra com firmeza e guardá-la.

Todo o movimento deve ser acompanhado.

Se a carga for muito elevada para o spotter, o procedimento deve ser aquele adotado em competições, com dois spotters laterais acompanhando a barra durante todo o movimento.

Outras medidas de segurança

1. Evite fazer supino de regata ou sem camisa: o suor no corpo fará com que você escorregue no banco e perca a estabilidade.
2. Calcule com bom senso a carga a ser utilizada no treino. Lutar com cargas acima da sua capacidade inevitavelmente fará com que você perca a técnica e corra risco de lesão desnecessário.
3. Tente usar as maiores anilhas que você encontrar para a carga planejada. Não quebre o galho com uma pilha de anelhinhas de 10kg, pois as chances da sua barra não ser ideal são altas. Assim, não haverá uma presilha boa e as anilhas podem escorregar.

O equipamento: como se relacionar com ele

Quase nunca você terá uma barra olímpica bem recartilhada para treinar.



Figura 10 – Barra olímpica

A melhor dica é procurar a barra mais velha e fosca da academia, que lhe permita mais firmeza na pegada, desde que ela não seja oca ou perigosamente frágil para o peso a ser utilizado no treino.

Quase nunca você terá uma gaiola ou um suporte regulamentar para treinar. A gaiola é o equipamento ideal para o treino, permitindo níveis de segurança ideais. O suporte regulamentar também tem uma trave de segurança lateral.



Figura 11 - Gaiola



Figura 12 – Banco regulamentar de supino

Não tendo acesso a nenhum dos dois, tente escolher o banco de supino que tenha o suporte mais adequado para que você saque a barra com segurança.

Pronto! Agora, mãos na barra e pratique. Nada disso funciona se não repetido exaustivamente. Isso se chama TREINAMENTO!

Para saber mais

Coutinho, M. De volta ao básico: Powerlifting. Ed. Phorte, São Paulo, 2011.