



**PORQUE É QUE CORRER
ATRÁS DE TRMS NÃO TE
ESTÁ A FAZER FICAR MAIS
FORTE?**

Ricardo Santos

Maio, 2022

PORQUE É QUE CORRER ATRÁS DE TRMS NÃO TE ESTÁ A FAZER FICAR MAIS FORTE?

Desde o início da humanidade que nós, seres humanos, perseguimos algo.

Seja desde o homem das cavernas atrás de presas maiores, ou o renascentista a abraçar todo o conhecimento e desenvolver as suas capacidades



ao máximo, ao contemporâneo provavelmente perdido na era da informação e experimentação à procura de satisfazer o seu sonho capitalista.

Portanto, está na nossa natureza querermos sempre algo mais.

No contexto do treino, este algo mais normalmente reflecte-se em cargas mais elevadas, melhores tempos nos wods/time trials, mais repetições de um certo movimento. Basta imaginar no que quer que seja, que alguém já tentou fazer mais e melhor.

Então, porque é que 1RM é tão importante para nós?

Não deveria ser.

- **Ninguém quer saber**

A cultura de treino normalmente está associada a levar as pessoas a serem mais e melhor, mas da maneira errada: 1Rms e máximos do que quer que seja são, na realidade, um grande impulsionador do ego, uma montra.

Na realidade a tua 1RM depende de vários factores como a genética, alavancas (tamanho dos vários segmentos do teu corpo), capacidade de treino, experiência e técnica.

Ou seja, os treinos de 1RM não são um reflexo real do trabalho que colocas no teu treino.

Tirando atletas de força como strongman, powerlifters, crossfitters e olympic weightlifters, o comum dos mortais que não compete não deveria dar tanta importância ao 1RM.



O equilíbrio entre o risco e recompensa está muitas vezes desequilibrado para longe do 1Rm.

Por isso vamos medir esses prós e contras.

- **A Recompensa**

Força - Estás mais forte, bateste nova 1RM. Ou se é algo onde ainda não tens muita prática nem repetição, aprendeste a conseguir fazer cargas para altas (podes efetivamente não estar mais forte, estás apenas tecnicamente mais eficiente)

Motivação - Bater um novo PR é altamente satisfatório, a adrenalina e “high” do sucesso pode ser incrivelmente motivador para os próximos treinos.

Confiança - Todos os outros pesos abaixo deste ficam mais leves _ completamente psicológico _ desenvolvemos um novo tipo de confiança com pesos submáximos.

- **O Risco**



Lesão Grave - A técnica tem tendência a deteriorar-se em tentativas máximas. Podes perder a postura no movimento com que carga for e sentir um esticão nas costas, ombros etc.

Lesão por Overuse - Peso e cargas altas colocam bastante stress nas articulações e tecidos conectivos. Ao longo do tempo sujeitares estes a constantes tentativas pesadas e submáximas leva ao desgaste.

Quase todos nós sabemos o quão difícil é curar uma tendinite, dores nos pulsos e joelhos que parecem não querer desaparecer.

Não existe Tempo Sobre Tensão - Treinar para força máxima é mais sobre preparar o sistema nervoso a recrutar o máximo de unidades motoras para um único esforço máximo. Não vais construir músculo desta maneira, porque este precisa de um tempo significativo sobre tensão para ser estimulado a crescer, pesos máximos não fazem isso.

Níveis de Stress Altos - Tentativas máximas fazem os níveis de cortisol disparar e aumentar o stress no sistema nervoso. Fator a ter em conta e adicionar ao stress que todos temos no dia a dia.

Então o que fazer?

Na minha opinião, treinar constantemente para 1RM não vale a pena o risco se não for para competir num desporto que precise disso. É uma maneira ineficaz de ganhar músculo e ficar mais forte. O 1RM é apenas uma montra, um display, um número daquilo que és capaz e não uma maneira de ficar mais forte.

Estabelecer números base para 3RM, 5RM, 8RM, 10RM e 12RM para vários exercícios que utilizem mais que um grupo muscular de cada vez (por exemplo, squat, deadlift, bench etc) é uma boa estratégia.

Aqui vai um exemplo mas podem usar outro tipo de exercícios:

Squat: Back squat ou/e Front squat

Hip hinge: Deadlift, Romanian Deadlift, Snatch Grip Deadlift

Lunge: Lunge em qualquer direcção, Bulgarian split squat

Horizontal press: Bench press, Incline Dumbbell Bench Press

Vertical press: Military Press, Push Press

Horizontal pull: Bentover row, 1 Arm DB Row, Pendlay Row

Vertical pull: Pull-ups, Chin Ups (com ou sem peso)

Se na primeira semana começaste com 12 RM, na segunda semana começa com 10 RM.

Teres um training log para apontar isto é extremamente importante para saberes o que treinaste e como estás a evoluir e com que cargas fizeste.

Cada vez que bates um PR vais sentir as recompensas em cima e, em princípio, não terás os riscos nem desvantagens do 1RM, além disso vais ganhar bastante mais massa muscular.



Concluindo, se não competes, os 1RM têm pouco significado e não compensam o risco, continua a perseguir objectivos/alvos mas sê mais que o teu ego.

É mais importante o caminho que te leva a chegar ao PR do que o PR em si!



