



ONE LIFE

GUIA GRATUITO

The Hold

Um peso, uma mão, parado em pé. Três minutos por dia para os músculos que sustentam a sua lombar, os seus ombros e o seu equilíbrio, e um número sobre o seu próprio corpo que ninguém nunca te deu.

CASSIO OLIVEIRA · CHIEF HEALTH OFFICER · ONE LIFE

01

O que é isto

Você pega um kettlebell com uma mão e fica completamente parado. Sem balanço, sem caminhar, sem repetições. Depois troca de mão. Esse é o exercício inteiro.

Parece simples demais para fazer diferença. É o contrário. Um peso pendurado de um lado tenta dobrar você na direção dele, e o outro lado inteiro do corpo precisa ligar para te manter reto. Com as duas mãos numa barra, o lado forte faz um pouco mais sem você perceber, em toda repetição, durante anos. Com um kettlebell numa mão só, não tem onde se esconder.

Essa única exigência chega em quatro coisas que a maior parte dos treinos nunca toca:

1. A sua lombar.

Os músculos que travam a coluna contra uma carga lateral são o quadrado lombar, que vai da pelve até as últimas costelas, e a parede lateral do abdômen. Num estudo de 2009 com carregamentos de uma mão só, McGill e colegas viram que eram esses os músculos fazendo o trabalho. São eles que te protegem nos momentos em que a maioria das costas realmente trava: uma mala, uma criança no colo, uma sacola tirada do porta-malas.

2. Os seus ombros e a sua postura.

Segurar o ombro para baixo e para trás debaixo de um peso obriga os músculos em volta da escápula, o trapézio inferior e o serrátil, a trabalhar exatamente na posição de que a mesa do escritório te tira. Isso vem da prática de treino, não de um achado de laboratório, e é o ajuste que mais importa na seção 5.

3. O seu equilíbrio.

Carga desigual faz os músculos da parte de fora do quadril manterem a pelve nivelada. Parado, eles seguram. Caminhando com o kettlebell, como na seção 6, eles seguram com você apoiado numa perna de cada vez.

4. A sua pegada.

Num estudo publicado na Lancet com quase 140 mil adultos, a força de pegada acompanhou a mortalidade por todas as causas melhor do que a pressão arterial. É uma associação: ninguém mostrou que aumentar a pegada muda o desfecho. A gente sempre te entrega as duas metades.

Então The Hold faz dois trabalhos. Constrói o lado seu que andou folgando e te diz, em segundos, o tamanho da diferença. A maioria das pessoas nunca teve um número para nenhum dos dois lados. Ao fim da seção 2, você vai ter dois.

O teste de entrada

Sem equipamento. Uns quatro minutos. Faça antes de comprar qualquer coisa, porque é ele que decide o que você compra.

É uma prancha lateral, sustentada até a linha quebrar, não até começar a queimar. Queimar tudo bem. Linha quebrada é o fim do teste.

- 1. Posicione-se.** Deite de lado, cotovelo bem embaixo do ombro, antebraço apoiado no chão. Pés um sobre o outro, ou o pé de cima um pouco à frente se precisar. Joelhos esticados.
- 2. Suba.** Empurre o chão e eleve o quadril até o corpo formar uma linha reta do tornozelo à orelha. Dispare o cronômetro.
- 3. Segure a linha.** Quadril em cima, peito virado para a frente. Respire normalmente. Não prenda a respiração.
- 4. Pare quando quebrar.** O relógio para no momento em que o quadril cai, ou você gira para a frente ou para trás. Não quando começa a doer. Quando a linha vai embora.
- 5. Descanse dois minutos, depois o outro lado.** Mesma posição, mesma regra. Anote os dois números na hora, esquerdo e direito, em segundos.

O seu lado mais fraco é o que importa. Ele define o seu nível, e o seu nível decide qual kettlebell comprar.

Se o seu lado mais fraco ficou abaixo de vinte segundos, não compre nada ainda. Faça a prancha lateral no lugar: três sustentações por lado, todo dia, lado mais fraco primeiro, cada uma encerrada alguns segundos antes da linha quebrar. Refaça o teste depois de duas semanas. Quando o lado mais fraco chegar a vinte segundos, volte para a seção 3.

Um aviso. Você vai ouvir que uma diferença de dez por cento entre os lados é a fronteira entre o normal e o problema. Esse número foi repetido até parecer uma descoberta. Uma revisão sistemática de cinquenta e três estudos sobre diferenças entre esquerda e direita concluiu que o corte de dez a quinze por cento, nas palavras dela, nem sempre tinha respaldo em evidência adequada, e que a ligação com lesão era inconsistente entre as pesquisas.

Então não entre em pânico com uma diferença grande e não relaxe com uma pequena. A comparação que importa é você hoje contra você daqui a três meses, mesmo teste, anotado. Existe um número aqui que é publicado, e não herdado, e ele pertence à prancha lateral que você acabou de fazer: os dois lados são considerados equilibrados quando ficam a cerca de cinco por cento um do outro.

O seu nível

Pegue o número do seu **lado mais fraco** no teste e encontre aqui.

LADO MAIS FRACO	NÍVEL	O QUE SIGNIFICA
Menos de 20 s	Não compre nada ainda	Só prancha lateral, refaça o teste em duas semanas
20 a 44 s	Nível 1	Kettlebell de cerca de 0,15× o seu peso
45 a 74 s	Nível 2	Kettlebell de cerca de 0,20× o seu peso
75 s ou mais	Nível 3	Kettlebell de cerca de 0,30× o seu peso

O multiplicador é o peso do kettlebell como fração do seu peso corporal. Você não precisa calcular. A tabela da seção 4 já fez isso por você.

Esses níveis são um ponto de partida, não um veredito. A única função deles é colocar na sua mão um kettlebell pesado o suficiente para te ensinar alguma coisa e leve o suficiente para você segurar alinhado. Se a primeira semana mostrar que está errado, mude.

Qual kettlebell comprar

Encontre o seu peso à esquerda e o seu nível no topo. Arredondado **para baixo** até o tamanho de kettlebell mais comum, de propósito.

PESO CORPORAL	NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3
50 kg	6 kg	10 kg	14 kg
60 kg	8 kg	12 kg	16 kg
70 kg	10 kg	14 kg	20 kg
80 kg	12 kg	16 kg	24 kg
90 kg	12 kg	16 kg	24 kg
100 kg	14 kg	20 kg	28 kg
110 kg	16 kg	20 kg	32 kg
120 kg	16 kg	24 kg	32 kg

Entre duas linhas, ou entre dois kettlebells? Fique com o mais leve. Um kettlebell que você segura alinhado pelo tempo todo vale mais do que um mais pesado segurado torto.

Ainda sem kettlebell? Uma mochila carregada, segura pela alça de cima, ou o galão de água mais pesado que você tiver resolve na primeira semana. Pese na balança do banheiro.

Você só vai precisar de um kettlebell por vez. Quando ele ficar leve, a seção 6 te diz a hora de trocar.

A montagem em oito passos

Faça assim toda vez. A montagem é a maior parte do exercício.

1. **Kettlebell ao lado do pé.** Lado mais fraco primeiro. Alça alinhada com a parte de fora do pé.
2. **Dobre o quadril, não agache.** Leve o quadril para trás, costas retas, e pegue a alça pelo meio para o kettlebell ficar nivelado.
3. **Suba alto.** Como um levantamento terra, não como uma rosca. O braço fica longo e esticado.
4. **Pés na largura do quadril.** Peso distribuído igual nos dois pés. Não mais do lado do kettlebell.
5. **Encaixe o ombro.** Puxe para baixo e um pouco para trás, longe da orelha. Ele fica ali o tempo todo.
6. **Trave e respire.** Respire para a barriga e para os lados da cintura, como quem enche um barril, não para o peito. Firme o meio do corpo em volta desse ar como se alguém fosse cutucar a sua barriga. Continue com respirações curtas por trás dessa trava: dá para falar, só não dá para cantar.
7. **Fique alinhado, mão livre quieta.** Ombros nivelados, sem inclinar para longe do kettlebell. Deixe o braço livre solto, ou apoie essa mão na barriga para sentir a trava. Punho cerrado ou braço aberto significa que o lado errado está fazendo o trabalho. Confira uma vez num espelho ou numa janela escura.
8. **Dispare o relógio.** Ele para quando você inclina, o ombro sobe ou a pegada escorrega. Devolva o kettlebell ao chão do jeito que pegou: quadril para trás, costas retas.

As três formas de uma sustentação falhar. Quase ninguém percebe sozinho. **A inclinação:** pender para longe do kettlebell para equilibrar. **O ombro subindo:** o ombro escorregando na direção da orelha, o que entrega a carga para o pescoço. **O quadril subindo:** o quadril do lado do kettlebell se elevando. O relógio para no momento em que qualquer um deles aparece. Vinte segundos alinhado valem mais do que um minuto torto.

Os três minutos diários

Três rodadas. Cada rodada é o seu lado mais fraco por trinta segundos, troca de mão, depois o lado mais forte por trinta segundos. São três minutos segurando. Cabe enquanto a água do café esquentar, na cozinha, num quarto de hotel, antes de uma call.

1. Lado fraco primeiro. Sempre.

Ele te pega descansado, em toda rodada, todo dia.

2. Trinta segundos é a meta, não o começo.

Se trinta segundos ainda não saem limpos, segure vinte e acrescente cinco segundos quando todas as sustentações do dia tiverem saído alinhadas.

3. O tempo fica. O kettlebell cresce.

Quando as seis sustentações saírem limpas em trinta segundos durante uma semana inteira, suba um tamanho de kettlebell. Você nunca segura por mais de trinta segundos. Você segura algo mais pesado.

4. Diferença grande ganha uma extra.

Se o teste mostrou uma diferença clara entre os lados, acrescente mais uma sustentação de trinta segundos no lado mais fraco, no final.

5. Depois, leve para passear.

Quando a versão parada estiver limpa, caminhe dez passos lentos para a frente, vire, dez de volta, mesmas regras. Cada passo te deixa por um instante numa perna só com o peso do outro lado, e os músculos do quadril precisam manter a pelve nivelada. Treino de equilíbrio dentro de uma caminhada pela cozinha.

6. Viajando?

Uma mala cheia, segura pela alça de cima, é um kettlebell perfeitamente bom. Mesma montagem, mesmas regras.

7. Dia ruim também conta.

Uma rodada, só o lado fraco, ainda é o hábito. Um dia perdido não é nada. Três dias perdidos seguidos é o que você precisa evitar.

8. Refaça o teste a cada quatro semanas.

Mesma prancha lateral, mesmo horário do dia, anotado. É esse número que te diz que está funcionando.

Os seus números

Imprima esta página, ou copie para o celular. O que é medido é real. Uma intenção não é.

	DIA 1	SEMANA 4	SEMANA 8	SEMANA 12
Esquerdo (s)				
Direito (s)				
Diferença (s)				
Kettlebell (kg)				

A diferença é o seu lado mais forte menos o seu lado mais fraco. Acompanhe essa diferença encolher. É para isso que tudo isto serve.

O que isto não faz

The Hold é um movimento excelente. Não é um programa, e não vai salvar uma semana em que você dorme cinco horas e come o que estiver mais perto.

Movimento é um dos quatro pilares: movimento, comida de verdade, sono e estresse. Eles caem juntos e voltam juntos. The Hold te deu um número para um deles em quatro minutos. Os outros três não vêm com cronômetro, e é por isso que a maioria das pessoas chuta, e chuta errado.

O programa completo, os quatro pilares

coachcassio.com/pt/metodo · noventa dias, três sessões de trinta minutos por semana, no seu ritmo.

Encontre o seu ponto de partida comigo

Uma call de quinze minutos. Você me conta onde está, eu te digo qual dos quatro está te custando mais. Toque aqui para agendar.

Continue segurando. Lado fraco primeiro.