AIR ALERT III :

Um Programa Completo Para Saltos Verticais

AIR ALERT III :

Um Programa Completo Para Saltos Verticais

Traduzido por:
Halian Vilela

Original em inglês retirado do link http://www.home.no/slominski/Air%20Alert%20III.htm obtido no fórum da ABPK.

Nota:

Essa é uma tradução livre, peguei esse texto num tópico do fórum da Associação Brasileira de Parkour. Esse treino é o método usado pelos jogadores da NBA para aumentar suas habilidades de pulo, ainda não fiz para poder dar um depoimento mas o pessoal do fórum que experimentou disse que os resultados são extremamente satisfatórios.

Na tradução eu optei por não traduzir totalmente o nome dos exercícios pelo fato deles não terem um correspondente direto no português, o máximo que eu fiz foi tentar adaptar alguns nomes pra algo compreensível em nossa língua, mas mesmo assim alguns não foram traduzidos. Creio que essa tradução ajudará os novatos (como eu) que não manjam muito de inglês ou mesmo os que manjam mas têm preguiça de ler, e acho também que o mais útil nessa tradução é a conversão de medidas de polegadas pra centímetros.

No mais é isso, espero que gostem da tradução e qualquer reclamação, elogio, correção, eu sou o Lian no fórum da ABPK, meu email é: halianlian@gmail.com e MSN: halian@email.com.

Existem algumas dicas do programa anterior, o Air Alert II que devem ser levadas em consideração, são elas:

- Se você possui de 11 a 18 anos, você deve fazer o programa pelo menos uma vez por ano, visto que seus músculos ainda têm um significativo potencial de desenvolvimento se comparado aos dos atletas mais velhos que já tiveram seus músculos desenvolvidos com o passar dos anos. Portanto, se você ainda é jovem, seus músculos se desenvolverão e os ganhos com o programa serão muito mais significativos a cada ano. Tenha em mente que a altura que você pula aos 14 anos não será necessariamente o mais alto que você pulará em sua vida, mas não se esqueça que a cada vez que fizer o programa os ganhos serão menores e irão decrescendo até atingir um limite.

- Faça os exercícios na seguinte ordem:

  Aquecimento [saltitar, correr no lugar, pequenas corridas em círculo]

  Alongamento

  Leapups

  Calf Raises

  Stepups

  Thrust ups

  Burnouts

  Squat Hops

  Esfriamento [para esfriar apenas faça os alongamentos novamente quando acabar o programa]

Aquecimento, alongamento e esfriamento são imprescindíveis para evitar lesões.

- Não entre em desespero quando perceber que no final da 15ª semana você mal consegue pular ou seu pulo está muito baixo, isso quer dizer apenas que seus músculos estão exaustos e precisam se recuparar, você só irá curtir seus novos pulos no final de 7 dias aproximadamente após o término do programa.

Bom treino!!

Halian

AIR ALERT III : Um Programa Completo Para Saltos Verticais

Introdução

Por 11 anos a TMT Sports vendeu o mais popular programa para treinamento de saltos no mercado, o *Air Alert II: The Complete Vertical Jump Program – Revised*. Apesar do Air Alert II ter se tornado o favorito ao redor do mundo, nós trabalhamos para melhorá-lo. O Air Alert III é um aprimoramento do Air Alert. Nós mudamos o número de séries e repetições, e o mais importante; nós mudamos o número de dias por semana nos quais o programa será concluído, o que ajudará em geral na recuperação dos músculos e no desenvolvimento da força. Nós também incluímos um novo exercício, Squat Hops™, que irá beneficiar seu vertical. Qualquer tópico que você ver aqui no Air Alert III DEVE SER LIDO e seguido exatamente como descrito. Quando você ver a palavra ATUALIZADO em vermelho ao lado do título, isso quer dizer que houve uma mudança em relação ao Air Alert II.

Air Alert II vs. Air Alert III

Os exercícios do Air Alert III são exatamente os mesmos com exceção de um. As técnicas de cada exercício não mudaram para o Air Alert III.

Freqüência (atualizado)

Air Alert III foi desenvolvido para ser feito 3 dias por semana com exceção da semana 15 na qual foi desenvolvido para ser feito em 4 dias. O programa de 3 dias é alternado de semana em semana, o que permite um significativo restabelecimento dos músculos e da força de suas pernas. Isso é extremamente importante no desenvolvimento da força necessária para dar o impulso que você precisa.

Tabela de Exercícios (atualizado)

O programa de exercícios do Air Alert III te desponibilizará duas tabelas. Você perceberá que as semanas ímpares e pares mostram a seqüência dos exercícios na mesma ordem, porém mudando os dias da semana em que são feitos. Faça os exercícios exatamente como prescritos nos dias designados para a respectiva semana. Os das semanas ímpares devem ser feitos nas Segundas-Quartas-Sextas e os das semanas pares nas Terças-Quartas-Quintas. A semana 13 é designada para ser a semana de uma total recuperação dos músculos, porém o programa ainda não estará completo. A semana 15, a última do programa, é designada para uma total sobrecarga nos músculos, eles devem ser levados à exaustão e preparados para a recuperação final. Essa última semana ajudará a ter um ganho de 2,5-5 centímetros na sua habilidade de salto. Será necessário que você faça na semana 15 os exercícios 4 dias na semana, você fará o programa na Segunda-Terça-Quinta-Sexta daquela semana.

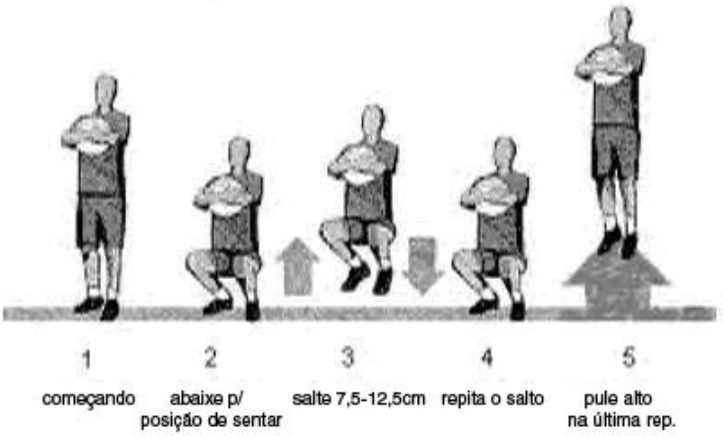
Descansando entre as séries (atualizado)

O programa de exercício do Air Alert II consiste em múltiplas séries e repetições para cada exercício. Depois de completar uma primeira série de um exercício não descanse por mais de 2 minutos antes de completar a segunda e a terceira série do respectivo exercício. Durante o período de 2 minutos de descanso, é importante massagear o músculo que você está trabalhando no momento, se você estiver fazendo Leap Ups, massageie suas coxas enquanto descansa. Quando alternar de um exercício para um novo (por exemplo, de Leap ups para Calf Raises), não descanse. Vá imediatemente para o próximo exercício.

Exercícios - Air Alert III

Os exercícios do Air Alert III são idênticos aos do Air Alert II, com a exceção de um novo exercício, Squat Hops™ (ver abaixo). Confira no Air Alert II as instruções a respeito dos primeiros 5 exercícios. Tenha certeza de seguir todas as instruções de aquecimento e esfriamento do corpo descritas no Air Alert II.

Squat Hops™ [salto agachado] – Novo Exercício



•**Passo 1** => Para manter o equilíbrio, segure uma bola de basquete ou volley no nível do peito. Você pode segurar a bola com as duas mãos ou abraçá-la.

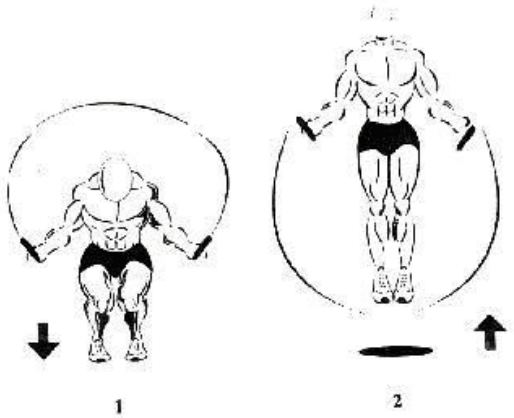
•**Passo 2** => Agaixe até ficar na posição de sentar (como na figura) enquanto segura a bola. Tenha certeza de estar olhando diretamente para frente, com a sua coluna ereta e elevado na ponta de seus pés. E o mais importante, tenha certeza que suas coxas estejam paralelas ao solo.

•**Passo 3** => Pule na posição de sentar à uns 7,5-12,5 centímetros por pulo. Mantendo suas coxas paralelas. Quando você aterrissar considere completa 1 repetição.

•**Passo 4** => Depois de completar cada repetição (cada aterrissagem), volte à posição original, posição de sentar. Pule novamente para a próxima repetição.

•**Passo 5** => Quanto completar a última repetição da série, salte pra cima o mais alto que puder. Por exemplo, se você deve fazer uma série de 15 repetições, você fará 14 saltos agaixados (de 7,5-12,5cm) e no 15º você saltará o mais alto que conseguir.

Leapups (com/sem corda) [saltos para cima]



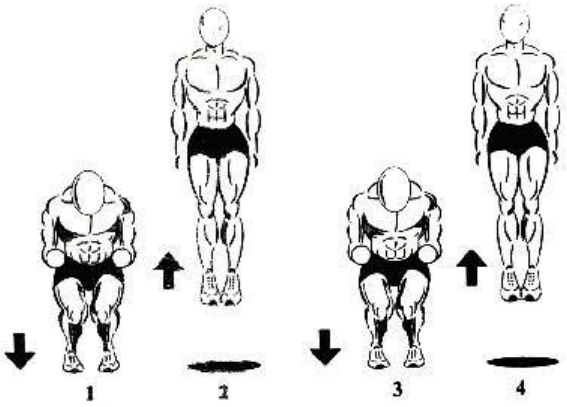
Esse exercício pode ser feito com o uso de uma corda se você desejar. Quando estiver pulando, mantenha as mãos do seu lado ou na sua frente para auxiliar no pulo e siga os procedimentos descritos.

•**Passo 1** => Para começar, agaixe até um ¼ da posição de sentar (coxas não tão paralelas ao solo) como na figura.

•**Passo 2** => Gire a corda e pule até no mínimo 20-25cm de altura(ou 25-30cm se achar muito fácil). Quando aterrissar, isso completa 1 repetição.

•**Passo 3** => Continue fazendo esses movimentos para cada repetição.

SEM CORDA



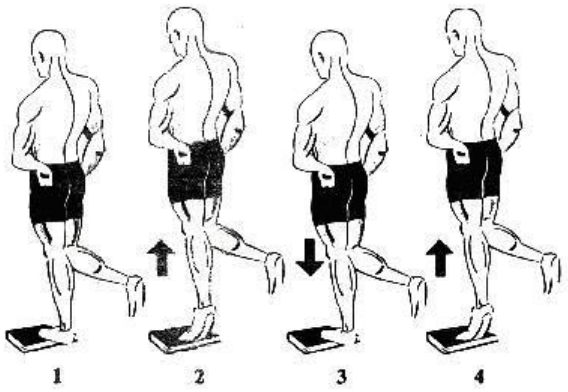
•**Passo 1** => Para começar, agaixe até um ¼ da posição de sentar (coxas não tão paralelas ao solo) como na figura, mantenha suas mãos à frente e pule.

•**Passo 2** => Pule até no mínimo 20-25cm de altura(ou 25-30cm se achar muito fácil). Quando estiver no ar suas mãos devem estar ao seu lado um pouco recuadas (quase nas nádegas). Quando aterrissar, isso completa 1 repetição.

•**Passo 3** => Mesmo que o Passo 1. Passo 3 começa a 2ª repetição.

•**Passo 4** => Mesmos que o Passo 2.

Calf Raises [suspensão com panturrilha]



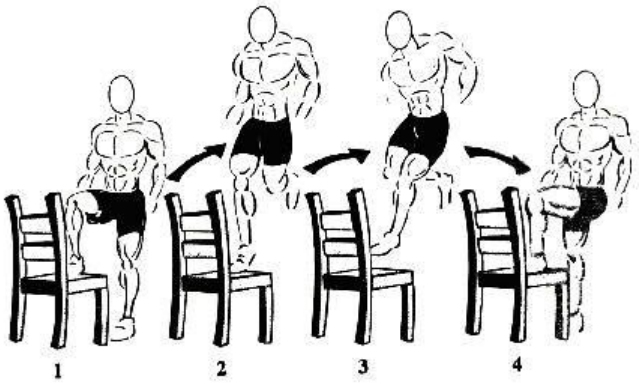
•**Passo 1** => Sua posição inicial será com o calcanhar para fora, pendendo do livro ou do degrau com o resto do corpo apoiado na outra metade do pé que estiver no livro ou no degrau.

•**Passo 2** => Tente se suspender o máximo que puder usando apenas uma panturrilha.

•**Passo 3** => Desça para a posição inicial. Isso completa a 1ª repetição.

•**Passo 4** => Comece a 2ª repetição.

Stepups



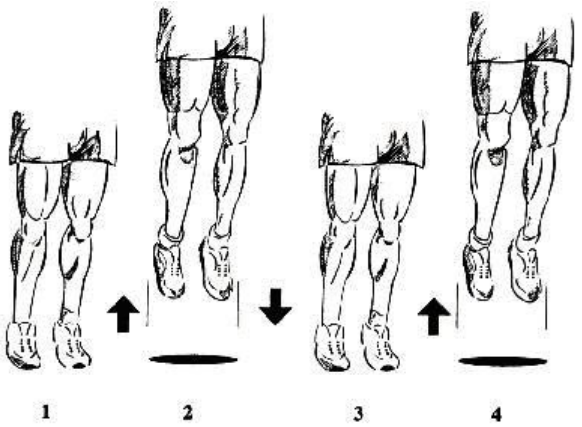
•**Passo1**=> Comece com uma coxa paralela ao solo em cima de uma cadeira.

•**Passo2**=> Com toda a sua força, empurre seu corpo com a perna elevada e salte da cadeira o mais alto que puder.

•**Passo3**=> Alterne as pernas no ar.

•**Passo4**=> Aterrisse com a perna oposta à elevada no Passo 1. Repita o procedimento até que volte ao Passo 1. Isso completa uma repetição.

Thrusts Ups

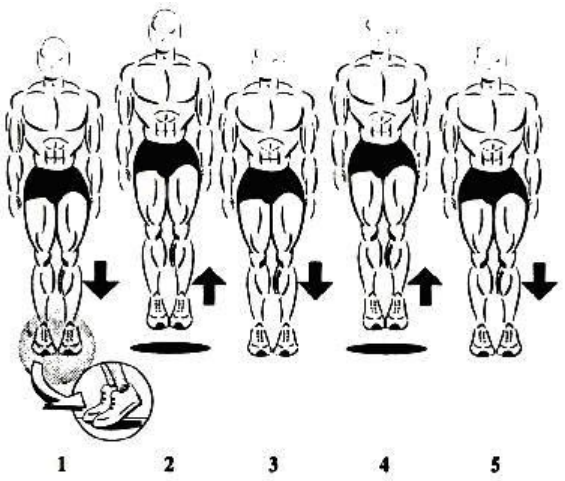


•**Passo1**=> Comece com suas pernas eretas.

•**Passo2**=> Projete-se para cima o mais alto que puder.

•**Passo3**=> No momento exato em que tocar o chão, projete-se para cima novamente o mais alto que puder tentando não dobrar suas pernas. É aconselhável usar seus braços para tentar se lançar novamente para cima.

Burnouts



•**Passo1**=> Suspenda-se o máximo que puder na ponta de seus pés para assegurar que irá trabalhar a porção superior de suas panturrilhas.

•**Passo2**=> O mais rápido que puder, salte repetidamente não mais que 1-2,5cm do chão, mantendo-se sempre elevado o máximo que puder na ponta de seus pés para trabalhar os músculos superiores da sua panturrilha.

Descanse 1-2 minutos entre as séries

Levanta dessa cadeira e vá lá treinar e malhar essas pernas.

Nos dias em que não estiver fazendo o Air Alert III, é importante que você auxilie suas pernas a se acostumarem às situações normais de saltos. Air Alert III vai aumentar sua habilidade de pulo vertical, mas você deve treinar suas pernas para outras situações de pulo. Nos dias que não estiver fazendo o Air Alert, saia e treine. Treine seus pulos agressivamente, isso ajudará a desenvolver a sua memória muscular.

N.d.T.: Nas próximas páginas estão as tabelas do programa, que afinal de contas é o programa em si, como é recomendado no início, siga a risca o que é estipulado nas tabelas para que não haja nem lesões e nem efeitos abaixo do esperado.

Semanas Ímpares

Segundas-Quartas-Sextas

Semana	Leap Ups		Calf Rises		Step Ups		Thrust Ups		Burnouts		Squat Hops(quartas)*	
	Séries	Rep.	Séries	Rep.	Séries	Rep.	Séries	Rep.	Séries	Rep.	Séries	Rep.
1	2	20	2	10	2	10	2	15	1	100	4	15
3	3	25	2	20	2	15	2	25	1	300	4	20
5	4	25	2	30	2	20	2	35	2	250	4	25
7	4	30	2	40	2	25	2	50	2	350	5	25
9	4	50	2	50	2	30	2	70	3	300	5	30
11	6	50	4	30	2	35	2	90	4	275	5	30
13	NÃO FAÇA O AIR ALERT!! É IMPORTANTE DESCANSAR AS PERNAS NESSA SEMANA											
15	4	100	4	50	2	50	2	100	4	500	5	50

Semanas Pares

Terças-Quartas-Quintas

Semana	Leap Ups		Calf Rises		Step Ups		Thrust Ups		Burnouts		Squat Hops(quartas)*	
	Séries	Rep.	Séries	Rep.	Séries	Rep.	Séries	Rep.	Séries	Rep.	Séries	Rep.
2	3	20	2	15	2	15	2	20	1	200	4	20
4	3	30	2	25	2	20	2	30	2	200	4	20
6	2	50	2	35	2	25	2	40	2	300	4	30
8	3	50	2	45	2	30	2	60	4	200	5	25
10	5	40	2	55	2	35	2	80	4	250	5	30
12	4	75	4	35	2	40	2	100	4	300	6	30
14	3	30	2	30	2	20	2	30	1	250	4	20

•Semana 14 - É designada para preparar as suas pernas para a semana final, por isso as repetições foram reduzidas.

•Semana 15 - Deve ser feita nas Segundas-Terças-Quintas-Sextas

*N.d.T: essa *quarta* ao lado do nome do exercício é uma suposição minha, no original aparece um *wed* que é quarta abreviado, eu não tenho certeza do porquê dessa imposição visto que na 15a semana não há quartas, porém eu mantive como no original, quando eu for treinar eu vou ignorar essa quarta e fazer o exercício junto com os outros, façam como preferirem.

A última semana é designada para levar os músculos a exaustão e prepará-los para a última recuperação. Essa é a razão das repetições terem aumentado e ser exigido 4 dias ao invés de 3. Você perceberá que a sua habilidade de pular será a maior 4-7 dias após o término do programa.

Tabela de Progresso Individual

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Altura	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

Manutenção

Depois de completar o programa Air Alert III você pode manter suas habilidades de salto praticando algum esporte que envolva pulos umas 2-3 vezes por semana. Você pode ainda repetir a 8a semana alternando uma rotina de 3 dias por semana. Se você desejar refazer todo o programa para ganhos adicionais você deve esperar completar no mínimo 1 mês inteiro antes de recomeçar. É importante descançar adequadamente as suas pernas parar esses tipos de exercício se você quizer ter algum ganho adicional. Tenha em mente que seus ganhos serão cada vez menos significantes cada vez que fizer o programa.