

TACFIT®

OS 7 COMPONENTES-CHAVE



TACFIT®

TREINAMENTO COM CLUBBELL

CB7C-A
TACFIT® TRAINING SYSTEMS

TACFIT

7 COMPONENTES DO TREINAMENTO COM CLUBBELL

Você já ficou frustrado ao começar um novo programa de fitness várias vezes, e teve que parar no meio do caminho por causa de uma dor recorrente?

Ou você se sentiu furioso ao transpor grandes obstáculos, e quebrar recordes pessoais, apenas pra que o retorno de uma lesão interrompesse seus exercícios por tanto tempo que você perdeu todo o seu progresso?

Você não está sozinho!

Muitos estudantes de TACFIT chegam como refugiados de outras modalidades de fitness. Ou porque a técnica ensinada à eles não era eficiente, ou o conhecimento deteriorado prejudicou a forma física deles, resultando em lesão.

Fazer exercícios em um nível intenso o bastante pra provocar uma adaptação significativa, é como sentar no meio de um furacão. Tudo fica grande à níveis esmagadores; seu corpo fica inchado em um vai e vem causado por forças incríveis que ameaçam tornar a sua técnica insegura.

Apenas uma prática gradual e extensa dos componentes estruturais de um exercício em particular, pode garantir que você seja capaz de resistir à alta intensidade durante o desempenho.

Intensidade é uma habilidade neuromuscular e começa como uma habilidade específica. Ela não se torna um atributo geral após muitos anos de treinamento. Muitas pessoas nem desenvolvem a habilidade de trabalhar em alta intensidade porque a forma física delas se deteriorou muito precocemente, como se você construísse uma casa de palitos ou mesmo de madeira. Construir uma técnica equivalente à uma "casa de tijolos" que pode suportar a força dos ventos de alta intensidade, leva não apenas tempo, mas também paciência e atenção; e também requer educação.

Agora, você não precisa passar décadas estudando biomecânica e kinesiologia com eu fiz. Aquela ciência faz a sua cabeça girar. Na abordagem fitness duradora e livre de dores do meu Sistema de Treinamento de Força Circular® patentado, do qual o TACFIT se originou, você obtém a pura essência, a simplicidade destilada de toda a ciência por trás disso, na forma dos "7 Componentes-Chave da Estrutura".



TACFIT

7 COMPONENTES-CHAVE DO TREINAMENTO COM CLUBBELL

"Se você souber esses 7 componentes-chave, em qualquer movimento, você terá a oportunidade de dominá-lo. Mas se você for deficiente em apenas um deles, é como se tivesse um telhado furado ou danificado: quando a tempestade chegar, vai arrancar tudo, não importa se a fundação é forte." - Scott B. Sonnon

7 COMPONENTES-CHAVE DO TREINAMENTO COM CLUBBELL

1. **Confirmação da Pegada**
2. **Travamento dos Cotovelos**
3. **Encaixe dos Ombros**
4. **Alinhamento da Coluna, da Coroa ao Cóccix.**
5. **Ativação do Core**
6. **Recrutamento Pélvico**
7. **Acionamento das Pernas**

Esses componentes essenciais do treinamento com clubbell podem conduzir a abordagem física de qualquer treinamento (qualquer ferramenta, peso, etc). Elas são componentes técnicos comprovados que fornecem resultados de longo termo e eliminam a maioria das lesões relacionadas ao treinamento. Mantenha o foco nelas na próxima vez que você pegar seus clubs!

1. CONFIRMAÇÃO DA PEGADA

Confirmação da Pegada inclui a forma como você segura sua ferramenta e como você alinha seu punho com o antebraço. Desalinhamento é garantia de "perda" de poder e eventual colapso. A pegada trabalha no seu abdômen. A força da pegada é não somente um indicador de longevidade, mas também a maneira com que você segura o clubbell determina o volume de ativação do core que você atinge. Sua pegada evoluiu pra utilizar seus músculos do abdômen e das costas pra manter o corpo firme (chamado Reflexo de Moro). Então, quando você agarra seu clubbell, a pegada do dedo mindinho vem primeiro, apertada no punho, e sua segunda mão fica posicionada na manopla bem apertada, com os punhos retos - nem flexionados nem estendidos.



TACFIT

7 COMPONENTES-CHAVE DO TREINAMENTO COM CLUBBELL



TACFIT

7 COMPONENTES-CHAVE DO TREINAMENTO COM CLUBBELL

2. TRAVAMENTO DOS COTOVELOS

Travamento dos Cotovelos envolve o modo como a flexão, extensão e rotação do seu antebraço se conectam ao seu core através de uma tensão apropriada ("seletiva"). Sem o acionamento apropriado do seu core, sua força "vaza" e em última instância, arrebenta. Quanto mais perto do seu tronco, seus cotovelos estiverem, mais fortes seus braços se tornarão. Quanto mais afastados eles estiverem, maiores são as chances de lesões nos cotovelos (e ombros). Em todos os seus swings, tenha certeza de que o travamento dos seus cotovelos esteja estabelecido, posicionando-os solidamente perto do tronco em cada levantada e balançada.



3. ENCAIXE DOS OMBROS

Encaixe dos Ombros se relaciona ao modo como as quatro articulações do seu ombro se apertam para que a força possa percorrer seus braços com segurança até o seu tronco e pernas, e vice-versa, conectando a Terra ao que você estiver segurando. Quando você movimenta o clubbell acima da cabeça, sempre "encaixe" os ombros pra baixo. Isso ativa seu grande dorsal, para proteger seus ombros, que foram projetados para te dar mobilidade, mas evoluíram para resistir tração: nós somos escaladores naturais. Então em qualquer posição acima da cabeça, puxe seus ombros para longe do pescoço em direção aos quadris, o quanto puder.



4. ALINHAMENTO DA COLUNA, DA COROA AO CÓCCIX

Alinhamento da coluna, da Coroa ao Cóccix inclui a utilização do "amortecedor" do seu tórax e coluna vertebral, e não a "gaiola e o poste". O modo elástico como as juntas se empilham uma em cima da outra cria um efeito acumulativo no mais complexo sistema de articulações do corpo humano. Devido ao "vazamento" de força e desalinhamento, a articulação mais frágil se rompe. Só porque a sua coluna é capaz de alguns dos movimentos mais complexos, não significa que você deve permitir que ela se movimente de qualquer maneira que seja desconfortável. Conforto costuma ser um dano à sua coluna, fazendo com que você seja desleixado. Alinhe seu sacro e o topo da cabeça, chamado de coroa (não o meio da cabeça). Apenas movimente sua coluna com intenção proposital.



5. ATIVAÇÃO DO CORE

Acionamento do Core inclui a faixa de músculos ao redor do seu core, camada após camada empilhadas pra criar um cinturão de estabilidade móvel. Sem ativação do core, seus membros não conseguem se conectar uns com os outros. Use sua respiração pra ativá-lo, assim você ganha 100% de benefícios de cada exercício e se protege de lesões. Expiração aumenta força sem lesão. Sua inspiração é um mito criado, um reflexo de medo. Expirar é o verdadeiro mecanismo de poder. Quando você expira, o controle motor aumenta. Inspiração ocorre meramente ao relaxar sua expiração: puxando a pressão de volta.



6. RECRUTAMENTO PÉLVICO

Recrutamento Pélvico se relaciona à posição da sua pélvis, como suas pernas se encaixam nos quadris, e como ela está sincronizada com o seu core. Com quadris desalinhados, sua pélvis perde força, sempre resultando em erupções lombares. Seus quadris giram, não dobras. "Dobra de quadril" se tornou um termo da moda recentemente, porque todo mundo quer treinar "primitivamente". Isso leva à simplificação do entendimento e ao detrimento. Os quadris ondulam para frente e para trás (translação), para frente e para trás (rotação). Se você quiser todo seu poder, sem lesões, use os dois alcances.



7. ACIONAMENTO DAS PERNAS

Acionamento das Pernas usa a Terra como um fulcro e o direciona para levantar seu corpo anti-gravitacionalmente. Com qualquer ineficiência no arranjo das articulações das suas pernas, sua força "vaza" impedindo que você expresse poder através do seu corpo. O pé foi projetado como um arco composto, que lança sua perna como uma flecha; carregada de gravidade e impulsionada pela força de reação do solo. Se você usar apenas a bola da planta do pé ou o calcanhar, você nunca irá "puxar o arco" em toda sua capacidade. Direcione do meio do pé pra levantar e balançar.



TACFIT

7 COMPONENTES-CHAVE DO TREINAMENTO COM CLUBBELL

AVISO DO PROGRAMA

Tacfit - 7 Componentes-chave do Treinamento com Clubbell Training
Copyright 2020 por TACFIT, Inc.
Todos os direitos reservados

Todo e qualquer uso do Programa Tacfit - 7 Componentes-chave do Treinamento com Clubbell é por sua conta e risco. O desempenho inapropriado dos exercícios associados com o Programa, incluindo, mas não limitado ao uso inapropriado de todos e quaisquer manuais, instruções, vídeos e/ou outros materiais ("materiais" coletivamente) associados com o Programa podem resultar em lesão ou morte. Revise cuidadosamente todos os materiais do Programa, antes de iniciá-lo e preste particular atenção à todos os avisos, alertas e conselhos dados nos materiais, ao realizar o Programa de exercícios.

Todos os menores de 18 anos devem ser supervisionados todo o tempo, por um adulto responsável pelo uso dos materiais do Programa e desempenho dos programas de exercício. TACFIT, Inc. ("TACFIT"), incluindo seus membros, agentes, treinadores, associados, funcionários, oficiais, diretores e designatários (coletivamente "Representantes"), não tem como saber as condições médicas pessoais de cada usuário do Programa; sendo assim, por favor, consulte um médico antes de iniciar o Programa, da mesma forma, se alguma lesão ou complicação médica surgir durante o uso dos materiais do Programa e/ou durante o desempenho do programa de exercícios.

Se você experimentar lesões ou dores, ao desempenhar os programas de exercícios, por favor, pare de fazer todos os programas imediatamente e consulte um médico antes de recomeçar o Programa. TACFIT® não garante que qualquer usuário individual ou grupos de usuários irão atingir certos resultados com o uso dos materiais do Programa e/ou desempenho do programa de exercícios.

Na medida em que TACFIT® não tem conhecimento ou controle sobre o estado físico de cada usuário do Programa, a maneira de um usuário realizar o Programa de exercícios ou o ambiente em que o mesmo é praticado - entre muitas outras variáveis, TACFIT® e seus representantes não garantem a segurança, eficácia e qualquer outro aspecto, impacto ou resultado associado com o Programa, explícita ou implicitamente e avisa especificamente que toda e qualquer responsabilidade por lesões, ferimentos, perdas, reivindicações e/ou danos - incluindo toda e qualquer ação ou procedimento legal, custos e despesas fica à cargo do usuário do Programa, assim como danos pessoais à terceiros e à propriedade surgidos do uso dos materiais e desempenho do programa de exercícios ou outros.

À parte pelo uso pessoal do Programa e dos materiais do mesmo, é estritamente proibido a republicação, reprodução ou qualquer outro uso dos materiais e exercícios do Programa - seja como um todo ou parcialmente, incluindo conteúdo escrito, verbal, eletrônico e todos os outros veículos de republicação, reprodução e uso - em qualquer modo público ou privado.

Para mais informações ou se você tiver perguntas ou comentários, por favor nos contate:
CLUBBELL® ST SHS Quadra 6, Conj. A, Bloco D s/nº, loja 100, parte B, Comp Empr Brasil 21 - Asa Sul, Brasília/DF

E-mail: info@tacfit.com.br

Website: www.tacfitacademy.com.br

Facebook: <https://www.facebook.com/tacfitbrasiloficial/>

Instagram: <https://www.instagram.com/tacfitbrasil/>



TACFIT

7 COMPONENTES-CHAVE DO TREINAMENTO COM CLUBBELL