

----- DICAS -----

Dica do Especialista: Preparação física para montanhas de altitude

NOVEMBRO 16, 2017 • POR MAXIMO KAUSCH • 1 COMENTÁRIO

O melhor treinamento para escalar montanhas é escalar montanhas. No entanto, se você não tem esse tempo todo, aqui vão as 10 regras de ouro para quem só consegue treinar na academia:

1. Você não vai ficar bombado para mostrar o corcão na praia

Se a sua única intenção é ficar bombado com este treinamento, saiba que a sua performance na montanha será prejudicada. Mais músculos significa mais energia, mais oxigênio gasto e isso, evidentemente, é algo que nós tentamos economizar lá em cima. Outra notícia ruim para os bombados é que em expedições longas para montanhas com mais de 6.500 metros de altitude, é normal homens perderem pelo menos 7kg e mulheres 4kg. Para piorar, o peso perdido é unicamente massa muscular e não gordura.

2. O foco do seu treinamento é o cardiovascular e não o de ganhar músculos

Exercícios que exigem do cardiovascular como corrida, natação e bicicleta são o que você está procurando. O ideal é você focar no tempo e não na intensidade. Apesar de ser um ótimo exercício, a corrida pode ser um tanto traçoira, pois pode trazer lesões. Caso isso aconteça, é recomendável você mudar de exercício.

Se você quiser continuar usando a esteira, pois não suporta bikes ergométricas, a melhor opção é usar uma esteira inclinada a 15 ou 20 graus. A sua velocidade será reduzida e você não irá gerar tanto impacto nas articulações como a corrida normal. Após acostumar com o exercício, você pode incrementar levando peso. Usar uma mochila de corrida com 2 garrafas PET cheias ou um peso de 5kg enrolado numa toalha é uma forma excelente de intensificar o seu cardio sem aumentar as chances de ter uma lesão.

Já a musculação pode ser substituída por exercícios funcionais como os de abdômen, que proporcionam maior estabilidade corporal.

3. Se você sentir dor, pare e descubra em que tem errado

Se você não faz exercícios cardiovasculares regularmente e começou bruscamente a treinar muito, é provável que você desenvolva algum tipo de lesão na trajetória. A maioria das lesões aparecem quando o treinamento foi exagerado, seja por intensidade excessiva ou por começar repentinamente. Outro fator que pode contribuir é usar calçados inadequados. Diante qualquer sinal de uma lesão, interrompa o seu treinamento e descubra o que está acontecendo. Para isto será necessário ter acompanhamento médico. Fascíte plantar, perloste tibial, tendinite de aquiles, lesões do joelho, micro rotura dos isquiotibiais, bursites... são apenas alguns dos problemas que podem aparecer se você correr inadequadamente. Isso só falando de corrida. Uma das formas de evitar lesões é começando gradualmente e jamais exagerar.

4. Atletas irão se aclimatar bem, no entanto demoram mais do que uma pessoa normal

As pessoas que mais vi sofrerem na altitude foram sem dúvidas os atletas com melhor performance em baixas altitudes. Se você já tem um treinamento cardiovascular muito bom pois já treina há muito tempo, saiba que a sua aclimação em montanhas será diferente de uma pessoa comum. Inicialmente o seu corpo irá compensar a falta de oxigênio na altitude através de outros mecanismos. Por um lado isso é bom pois a sua performance inicialmente será melhor do que os demais. Por outro lado a sua aclimação será atrasada, pois a produção de células vermelhas (processo base para a aclimação à hipóxia) só será iniciada em altitudes superiores. Portanto, atletas, de certa forma, demoram mais para se aclimatar. Se este é seu caso, você deveria ficar 1 ou 2 dias extras na faixa dos 4000 metros de altitude.

5. O melhor treinamento para escalar sempre vai ser escalar

Por melhor que você consiga fazer o seu treinamento numa academia, o melhor jeito de você preparar os seus músculos, ligamentos e fôlego para escalar montanhas sempre será escalando montanhas. Sempre que você conseguir, tente fugir da cidade e vá para trilhas de verdade. Não é só a parte física que temos que treinar. Temos também que acostumar o psicológico às demandas que passamos. E só conseguimos isso nos expondo às coisas que não conseguimos controlar, como tempo e a distância. Travessias são ótimas pois se você passou da metade e, se decidir desistir, o caminho de volta será o mesmo, portanto é melhor continuar.

6. A montanha não tem culpa que você não tem tempo de treinar

Um treinamento razoável vai consumir de 8 a 12 horas semanais do seu tempo. Se você só está treinando em academias e não tem tempo nem de ir para ir às montanhas brasileiras, suas chances já serão menores. Se, além disso, você tampouco tem tempo de treinar o suficiente, você praticamente não terá chances. Resolva a sua vida profissional e arrume tempo!

7. A maioria dos profissionais de educação física não faz ideia de qual é o treinamento que você precisa

Já ouvi muitas histórias de clientes meus que se lesionaram enquanto treinavam para participar de uma das minhas expedições. Esses casos poderiam ter sido evitados se eles tivessem feito o treino corretamente. O mais alarmante é que a maioria deles tinha de fato um personal trainer.

Quando se fala em treinamento para escalar montanhas, a primeira coisa que vem na cabeça do leigo é alguém puxando pesos para ficar com os braços fortes. Sem saber das diretrizes básicas para este tipo de treinamento, a maioria dos educadores físicos acaba optando em focar o treino de seus clientes em musculação em vez de cárdio. O resto você já sabe...

8. O treinamento físico é responsável por apenas 20% das suas chances de sucesso na montanha, o resto é psicológico. O seu trabalho na cidade é garantir esses 20.

De fato, 70% das suas chances de sucesso lá em cima dependem do seu fator psicológico. Este está ligado à como você vai lidar com imprevistos e com o tempo que você tem na montanha. Outros 10% são a sorte com meteorologia, que é ligada à previsão e fatores logísticos. Quanto maior a altitude, maior será a influência do seu estado psicológico e menor será a influência do seu estado físico. Quanto maior para a sua experiência, melhor você consegue trabalhar no 70% e isso você só garante indo para a montanha. Contudo, você nem deveria começar a se preocupar com as suas chances de sucesso se não conseguiu ainda garantir seu condicionamento físico.

9. Este treinamento requer, pelo menos, 3 meses. Se você não tem esse tempo, não espere milagres

Na ordem de prioridades, treinamento é o segundo na lista do que influenciará suas chances de sucesso. Em primeiro lugar vem a experiência e em terceiro o equipamento e logística. Se você não tem experiência em montanhas, deveria estar se preocupando, e muito, com o seu treinamento. E isso inclui em dar tempo suficiente para o corpo se acostumar a uma maior exigência cardiovascular. Se o seu corpo não está treinado, não será em 2 semanas que você vai mudar a sua vida. Lembre-se que 3 meses é o tempo mínimo para você ter um treinamento adequado para escalar uma montanha com mais de 6.500 metros de altitude.

10. As caminhadas na montanha são longas, meia hora de academia não vai ajudar muito

Quando subimos montanhas altas é normal que realizemos atividades diárias de 4 a 8 horas por dia. Caminhar a 2 km/h em grandes altitudes pode ter o mesmo gasto calórico como correr ao nível do mar. Portanto se queremos treinar para isso, é simplesmente inadequado treinar por meia hora por dia na academia. O seu treinamento cardiovascular deve ser focado no tempo e não na intensidade. O recomendável é você reduzir a intensidade e prolongar a atividade física gradualmente para eventualmente alcançar de 1 hora e meia a 2 horas por dia de atividade geral.

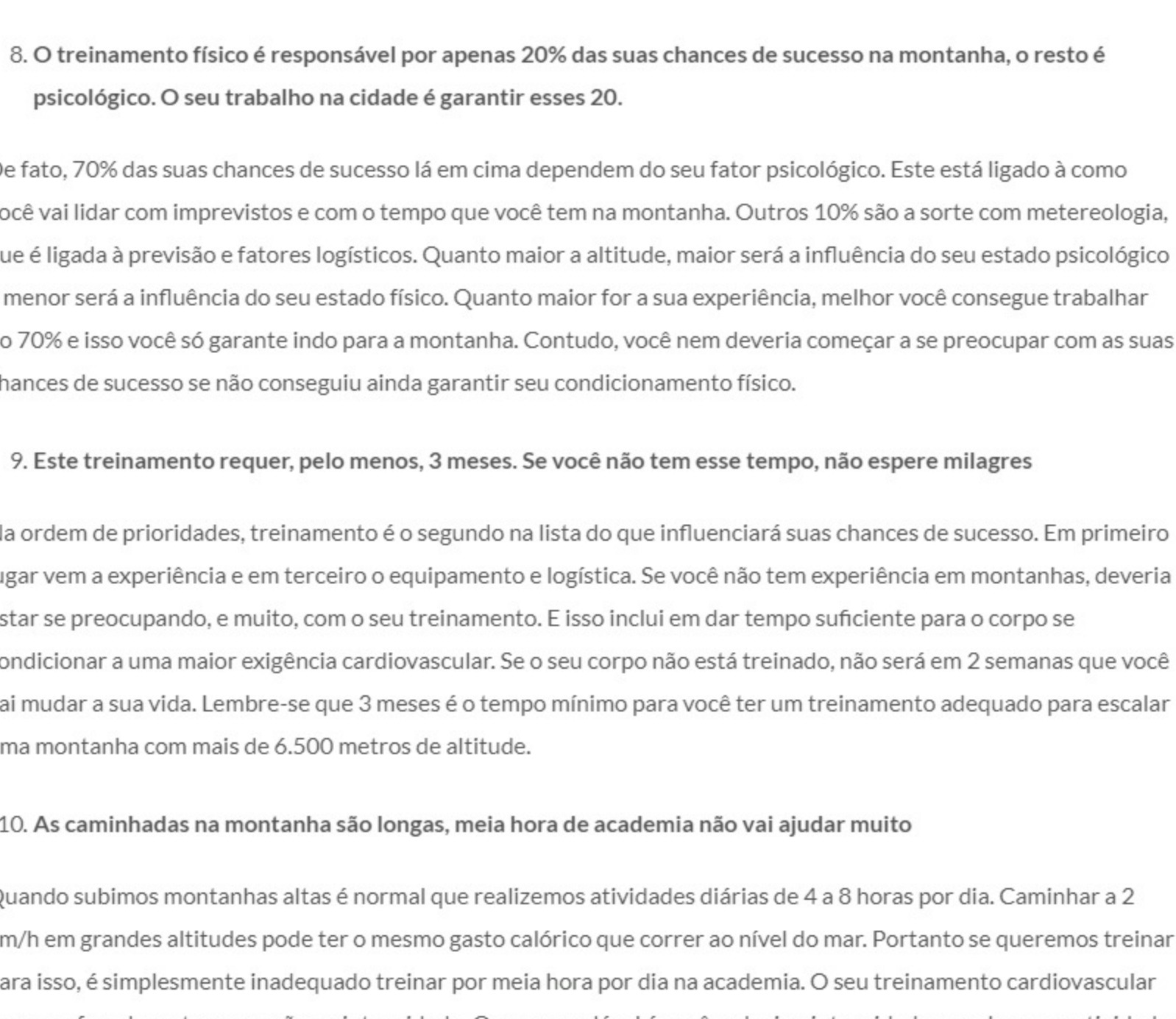


Foto: Máximo Kausch/Arquivo Pessoal



Foto: Máximo Kausch/Arquivo Pessoal

Para finalizar

Se você conseguir seguir as 10 recomendações acima, aqui vai um belo treinamento para enfrentar montanhas com mais de 6.000 metros de altitude:

Segunda-feira: 30 a 45 minutos de corrida – Pernas, panturrilhas, abdômen, trapézio

Terça-feira: 30 a 45 minutos de bike

Quarta-feira: Musculação – Costas, bíceps, trapézio, antebraços, deltoides posteriores e latero-posteriores, abdômen, lombar, panturrilhas e posteriores de coxa

Quinta-feira: 30 a 45 minutos de elíptico

Sexta-feira: 30 a 45 minutos de corrida – Peitorais, tríceps, deltoides frontais e laterais

Sábado: Descanso ou vá para a montanha

Domingo: Descanso



MAXIMO KAUSCH MONTANHA MONTANHISMO PREPARO FÍSICO TREINAMENTO



ESCRITO POR MAXIMO KAUSCH

Maximo Kausch é alpinista, especialista em montanhas de altitude, guia, professor e recordista mundial por ter escalado 83 montanhas com mais de seis mil metros de altitude na região dos Andes. Além de dar cursos de montanhismo e alpinismo, uma de suas grandes missões é desbravar locais ainda inexplorados.

POSTS RELACIONADOS



SAIBA COMO SE PREPARAR DE MONTANHAS DE ALTITUDE
agosto 17, 2017



CHECKLIST: TUDO O QUE VOCÊ PRECISA LEVAR PARA UM TREKKING NO ATACAMA
setembro 20, 2017



ROSALIA CAMARGO FATURA O XTERRA TRIADENTES
outubro 6, 2017

1 COMENTÁRIO



GISLENE BASTOS

18 de novembro de 2017 at 14:17

Oi Máximo! Primeira vez que leio algo tão esclarecedor sobre o tema. Obrigada por compartilhar. Gislene

FAZER UM COMENTÁRIO

BUSCA

SOBRE NÓS

Never Stop Exploring é o blog oficial da

The North Face e traz,

semanalmente, novidades sobre a marca e notícias que fazem parte da rotina de todo aventureiro.

REDES SOCIAIS



POSTS POPULARES

Aventura de Luiz Gamba
22 de outubro de 2010

Prêmio Guia de Equipamento do Ano -
15 de setembro de 2014

É AMANHÃ no Chile!!! A THE NORTH FACE
14 de outubro de 2011

The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc
5 de setembro de 2014

Mit TV – Janine Cardoso
28 de julho de 2010

CATEGORIAS

| | | |
|-----------------------|---------------------|----------------------|
| ADRENALINA | ATLETA | CAMINHADA |
| CAMPING | CINEMA | CLICK THE NORTH FACE |
| CORRIDA | CORRIDA DE MONTANHA | |
| CURIOSIDADE | DAYPACK | DESTINO |
| DESTINOS | DICAS | DUFFEL 30 ANOS |
| ENDURANCE CHALLENGE | ENTREVISTA | |
| EQUIPAMENTO | ESCALADA | ESQUI |
| EVENTO | EVEREST | FILMES |
| GUIA DE PRESENTES | INSPIRAÇÃO | INVERNO |
| LANÇAMENTO | LISTA | MARATONA |
| MULHERES QUE COMANDAM | MÚSICA | NEVE |
| NEVER STOP EXPLORING | NOVIDADES | |
| PARCEIRO | SALE | SEM CATEGORIA |
| SUA AVENTURA | TECNOLOGIA | TREINO |
| TREKKING | TÊNIS | VESTUÁRIO |
| | | VIAGEM |

INSTAGRAM

Unable to show Instagram photos

SIGA NO INSTAGRAM

11

Mostrar Mais...

Never Stop Exploring