

Praticar crossfit exige muita atenção e dedicação. Ele transforma sua vida de maneira completa. **Sua alimentação, suas rotinas, tudo gira em torno de uma vida mais saudável.** Uma das qualidades mais perceptíveis nos grandes atletas do ramo é a eficiência com a qual eles treinam, a qualidade técnica que os exercícios são executados. **Hoje, vamos falar sobre o Snatch Balance, um dos exercícios mais técnicos do crossfit.** Vamos nessa!

Aprenda mais sobre o Snatch Balance

O Snatch Balance é um exercício que exige muita repetição e técnica do seu praticante. Ele pode ser praticado de várias formas diferentes, mas nosso artigo vai focar apenas na prática de uma das mais comuns, o Snatch Balance. **A prática do Snatch é de grande ajuda para os praticantes de levantamento de peso olímpico. A execução do Snatch auxilia o desenvolvimento de velocidade, tempo (na execução do exercício) e na precisão com a qual o movimento é executado.**

Alguns fatores são super importantes para a execução correta desse exercício. O primeiro é a atenção no trabalho de seus pés e pernas. Eles precisam estar no posicionamento correto para a execução perfeita do exercício. Eles precisam acompanhar corretamente os movimentos feitos durante a prática. **Outro ponto importante para o sucesso no snatch é a extensão COMPLETA do seu quadril, pernas e braços.**

Quando algum desses membros não está em sua capacidade máxima, isso prejudica o movimento. Por último, **você sempre deve estar atento ao posicionamento de seu corpo quando for executar o snatch, a posição correta evita que você faça movimentos desnecessários** (que podem acarretar em lesões) além de dar mais potência para seu movimento.

Você pode escolher se faz o Snatch como forma de aquecimento (ao escolher essa opção, geralmente você executa o movimento sem pesos na barra, apenas como forma de desenvolver o movimento e analisar seu desempenho no mesmo) **ou durante sua série de exercícios** (com pesos na barra). Além da dedicação e do tempo que sempre é preciso para a prática do crossfit em geral, a realização do Snatch requer uma observação muito peculiar e próxima de quais são suas deficiências técnicas.

O Snatch é considerado um exercício de aprimoramento técnico, por isso, grave sua rotina de exercícios e veja depois. Analise onde você pode melhorar e

fazer com que seu treino tenha um andamento mais fluido na questão de velocidade e mais correto e certo na questão técnica.

Veja como o Snatch Balance é feito:

<https://www.youtube.com/watch?v=XuFaD1sAVGI>

Ficou com alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!