



Podemos ganhar uma comissão pelos links desta página.

---

Os cintos são ferramentas úteis para levantamento de peso (e [Tenho recomendações sobre meus favoritos aqui](#)), mas quem deveria usá-los? E quando? E como? Continue lendo para obter respostas a todas as suas perguntas relacionadas ao cinto e para descobrir se você, pessoalmente, poderia se beneficiar do uso de um cinto ao levantar pesos.

O que você vai ler:



- [Como funciona um cinto de levantamento de peso](#)
- [Cintos \(provavelmente\) não evitam lesões](#)
- [Por que você pode querer usar cinto \(além de levantar mais peso\)](#)
- [Quanto mais você consegue levantar com um cinto do que sem ele?](#)
- [Como saber quando é hora de comprar um cinto?](#)
- [Quais elevadores se beneficiam de um cinto?](#)
- [Devo usar sempre um cinto ao levantar pesos ou apenas às vezes?](#)
- [É normal levantar peso sem cinto?](#)
- [Quão apertado deve ser um cinto de levantamento de peso?](#)
- [Que tipo de cinto eu preciso?](#)

## Como funciona um cinto de levantamento de peso

O principal objetivo de um cinto, ao levantar pesos, é ajudá-lo a se preparar melhor. Preparação como já escrevi antes, é quando você contrai os músculos ao redor do tronco. Parece o que você faria se estivesse deitado na cama e visse seu gato ou criança correndo para pular em sua barriga. Você tensionaria o abdômen e prenderia a respiração, tentando deixar o torso rígido em vez de mole.

Quando estiver prestes a fazer um agachamento pesado ou levantamento terra, você fará algo semelhante. Visualmente pode parecer que você está expandindo a barriga, empurrando-a para fora em todas as direções. Ao usar um cinto, você descobrirá que apoiar o tronco resulta em empurrar a barriga *contra* seu cinto. O cinto ajuda a deixar seu torso ainda mais rígido, como um pilar de pedra forte. Uma boa órtese ajuda você a levantar mais do que se não tivesse órtese; apoiar-se em um cinto ajuda a levantar ainda mais do que apoiar-se sem ele.

Dito de outra forma, quando você tensiona os músculos centrais e prende a respiração, você está criando *pressão intra-abdominal*. Pense em como uma jangada de piscina pode suportar mais peso se estiver totalmente inflada do que se tiver um vazamento lento. O cinto ajuda



você a manter uma pressão forte e sólida no tronco.

Isso, por sua vez, ajuda você a levantar mais peso, seja empilhando esse peso em cima do tronco (como em um agachamento ou supino) ou inclinando o tronco para mover o peso como um guindaste (como em um levantamento). levantamento terra). Resumidamente: **o objetivo de um cinto é ajudá-lo a levantar mais peso**. Se você quiser saber mais sobre a ciência por trás desse aumento de desempenho, vou encaminhá-lo para o livro de Greg Nuckols [Bíblia do cinto](#) que detalha os resultados de vários estudos sobre desempenho com cinto versus desempenho sem cinto.

## **Cintos (provavelmente) não evitam lesões**

Mas o cinto também me protege de lesões, certo? (Eu posso ler sua mente. Eu *saber* é nisso que você está pensando.) Infelizmente, na verdade *não* tenha evidências de que um cinto de levantamento de peso protegerá suas costas quando você levantar pesos pesados.

A maior parte das evidências que temos sobre cintos e risco de lesões vem de estudos ocupacionais. O Instituto Nacional de Segurança e [Saúde](#) Ocupacional do CDC (NIOSH) [explica aqui](#) por que não devemos esperar que os cintos evitem lesões nas costas. UM [Artigo de revisão de 2005](#) concorda que “não há evidências conclusivas” de que os cintos previnam dores nas costas.

Mas se você acreditava que os cintos evitam lesões, você não está sozinho! UM [Pesquisa de 2003 com membros de academias de ginástica](#) descobriram que 90% (!) dos usuários de cinto disseram que o usavam para evitar lesões. Basicamente, embora faça sentido que o aumento da pressão intra-abdominal ajude a proteger a coluna, os estudos simplesmente não tendem a descobrir que as pessoas que usam cintos sofrem menos lesões do que as pessoas que não usam.

## **Por que você pode querer usar cinto (além de levantar mais peso)**

Mesmo que não *na verdade* Para evitar lesões, muitos levantadores se sentem mais seguros ou confortáveis ao levantar um cinto. Você normalmente ouvirá levantadores dizerem que:

- Eles gostam da sensação de algo contra o qual se apoiar.
- O cinto fornece feedback para que eles saibam quando estão bem preparados.
- Colocar o cinto faz parte da rotina quando levantam peso, por isso conta como preparação mental (que pode ajudar no desempenho).



- Acreditar que o cinto previne lesões pode aumentar a confiança, mesmo que não seja verdade.

Como a maioria das pessoas consegue levantar mais com o cinto do que sem, colocá-lo é uma forma de diminuir a dificuldade do levantamento. Por exemplo, se você consegue agachar 200 libras sem cinto e 220 libras com cinto, um levantamento de 200 libras sem cinto é um esforço máximo. Mas um levantamento de 200 libras com cinto é apenas 90% do que você é capaz. Dessa forma, colocar um cinto pode significar que você está fazendo um levantamento um pouco mais fácil, o que você poderia argumentar que ajuda a controlar o estresse em seu corpo de uma forma que *poder* reduza o risco de lesões no quadro geral.

Eu não vou dizer isso *faz* reduzir lesões, uma vez que não temos provas diretas disso. Mas um levantador experiente que usa um cinto de maneira adequada provavelmente está sendo inteligente em seu treinamento de uma forma que pode muito bem mantê-lo mais saudável e mais forte no longo prazo.

## **Quanto mais você consegue levantar com um cinto do que sem ele?**

Como regra geral, você provavelmente pode esperar levantar cerca de 10% mais com um cinto do que sem. (Alguns levantadores dizem que 5% a 15% é a faixa esperada.) Isso levaria um levantamento de 200 libras a 220 libras, por exemplo. Ou, dito de outra forma, se o seu melhor agachamento for 285 libras, você provavelmente conseguirá atingir a marca de três pratos (315 libras) apenas colocando um cinto e aprendendo como usá-lo.

E, sim, você precisa aprender como usá-lo. Se você for bom em se preparar, aprenderá rapidamente. Mas os treinadores geralmente recomendam que os iniciantes aprendam a levantar pesos sem cinto primeiro, para garantir que tenham bons hábitos e técnica.

## **Como saber quando é hora de comprar um cinto?**

Não existe uma regra rígida sobre quantos quilos seus levantamentos precisam ter (ou quão pesados em relação ao seu peso corporal) antes de começar a comprar o cinto. Na minha opinião, se você faz agachamento e levantamento terra regularmente e já consegue se preparar de maneira eficaz, vale a pena pegar um cinto e começar a treinar com ele pelo menos algumas vezes.

## **Quais elevadores se beneficiam de um cinto?**

Agachamentos e levantamento terra são os que mais se beneficiam com o uso de um cinto. Para levantamentos em pé, como o desenvolvimento acima da cabeça, a maioria das pessoas acha que um cinto também ajuda nisso. Os levantadores de peso olímpicos costumam usar



um cinto para arremessos e arremessos, mas geralmente não para arrebatamentos.

É menos claro para o supino. Alguns levantadores acham que um cinto ajuda; outros ficam sem. (Observe que as pessoas que usam cinto para essa finalidade no supino usam um cinto normal, o mesmo que usam para agachamentos e levantamento terra. Magro “cintos de banco” são um animal completamente diferente, usado em levantamentos equipados para segurar a camisa, e não têm nada a ver com o que estamos falando aqui.)

Se você não está suportando um peso grande no corpo, não precisa de cinto para esse levantamento. As pessoas fazem *não* normalmente precisa de um cinto para flexões, roscas, remadas ou a maioria dos trabalhos com halteres. Dito isso, você sempre pode tentar levantar com e sem cinto e ver se se sente mais forte ao usá-lo.

## Devo usar sempre um cinto ao levantar pesos ou apenas às vezes?

Esta é uma questão de preferência e filosofia de coaching. Não posso dar uma resposta universal, mas direi que uma maneira típica de usar um cinto é usá-lo nos agachamentos, levantamentos terra e prensas “regulares” mais pesados.

Digo “regular” porque é muito comum um programa ter um agachamento com cinto como seu tipo principal de agachamento e, em seguida, acessórios de agachamento (como agachamento com tempo ou pausa) feitos sem cinto. Você não pode mover tanto peso sem um cinto, então esta é uma maneira inteligente de reduzir a carga em seu corpo e ao mesmo tempo pedir que seus músculos trabalhem duro.

Você também pode ser aconselhado a levantar sem cinto às vezes para fortalecer seu núcleo. É discutível se isso é verdade (seu núcleo é muito ativo na órtese, quer você use cinto ou não), mas independentemente do motivo, alguns treinadores gostam de programar levantamentos sem cinto. Elevadores sem cinto também podem aumentar sua confiança: se você conseguir levantar esse peso agora *sem* um cinto, que antes você só conseguia levantar *com* um cinto, é um sinal claro de que você está ficando mais forte. Definitivamente comemore seus PRs sem cinto.

Por fim, há a questão de quais levantamentos em uma sessão devem ser feitos com e sem cinto. Se você quiser uma regra prática, **muitos levantadores colocam um cinto quando o levantamento está acima de 85% de seu máximo** (por exemplo, levanta mais de 191 libras se o máximo for 225). Dito isto, muitos levantadores colocarão o cinto para qualquer levantamento pesado.

## É normal levantar peso sem cinto?

Sim, porque o cinto não protege você de lesões, lembra? Não há problema em levantar peso



sem cinto. Lembre-se de que se você esqueceu de colocar o cinto na bolsa de ginástica, não conseguirá levantar os mesmos pesos sem cinto e com cinto. Então, se você está acostumado a levantar peso *com* cinto, mas tem que ficar sem, lembre-se de reduzir o peso em cerca de 10%.

Por outro lado, se você normalmente não levanta com cinto, não há problema em continuar sem cinto. Esteja ciente de que você seria capaz de levantar mais – dando mais trabalho aos seus músculos – se começasse a usar um cinto.

## **Quão apertado deve ser um cinto de levantamento de peso?**

Um cinto de levantamento de peso deve ficar apertado o suficiente para que, após o levantamento, você queira retirá-lo. Você não usa cinto durante toda a sessão de ginástica; você aperta, levanta e depois retira ou afrouxa. (Gosto de deixar o meu afivelado no buraco mais solto entre as séries, só para não largá-lo e depois esquecer onde o coloquei.)

Quando o cinto está afivelado, ele deve ficar confortável. Você deve conseguir enfiar alguns dedos sob o cinto, mas não será confortável mantê-lo tão apertado por tanto tempo.

Ao fazer o agachamento ou levantamento terra, o cinto deve ficar em um local onde não prenda a pele. Você pode querer usar o cinto mais alto no tronco para levantamento terra do que para agachamento; experimente posições diferentes para cada levantamento e veja o que funciona melhor para você.

Não há problema em o cinto cobrir as costelas inferiores, desde que não seja desconfortável. A maioria dos cintos feitos para levantamento tem dez centímetros de largura. Algumas pessoas, especialmente aquelas com torsos mais curtos, podem preferir um cinto de sete centímetros. Falando de modo geral, quase todo mundo gosta de um cinto de dez centímetros para agachamento, mas algumas pessoas preferem sete centímetros para levantamento terra.

## **Que tipo de cinto eu preciso?**

Você está com sorte – tenho um guia completo para comprar seu primeiro cinto de levantamento. A maioria das pessoas vai querer usar um cinto com sete ou dezoito centímetros de largura (e a mesma largura em toda a volta), seja de velcro ou de couro. Se for couro, 10 milímetros é uma boa espessura para a maioria das pessoas. E para fechar, se for um cinto de couro, você provavelmente vai querer uma fivela de um único pino ou uma alavanca. [Leia minhas recomendações aqui.](#)