



URANIUM
FITNESS

MANUAL OFICIAL URANIUM

DOUBLE UNDER

DO ZERO AO PROFISSIONAL

TÉCNICA • POSTURA

PROGRESSÕES • EXCELÊNCIA



Sucasas



URANIUM
FITNESS

DOUBLE UNDER

FUNDAMENTOS E IMPORTÂNCIA

O QUE É?

Double Under é quando a corda passa duas vezes sob os pés em um único salto.

É um dos movimentos mais icônicos do CrossFit e um marcador de condicionamento, coordenação e domínio corporal.

O CONCEITO BÁSICO

1 SALTO = 2 PASSAGENS DA CORDA



INÍCIO DO SALTO



CORDA PASSA
POR BAIXO
1ª VEZ



CORDA PASSA
POR BAIXO
2ª VEZ



POR QUE É IMPORTANTE NO CROSSFIT?

Double Under aparece em workouts clássicos e de alta intensidade. Ele melhora múltiplos aspectos físicos e mentais, tornando você mais completo e preparado para qualquer desafio.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS



COORDENAÇÃO

Melhora a conexão entre mente e corpo, sincronizando braços, pulsos e saltos.



RITMO

Desenvolve senso de ritmo e timing, essencial para manter consistência e fluidez.



RESISTÊNCIA

Aumenta o fôlego e a capacidade cardiorrespiratória, permitindo sustentar alta intensidade por mais tempo.



POTÊNCIA

Fortalece panturrilhas, tornozelos e quadris, gerando mais potência em cada salto.



EFICIÊNCIA

Torna o movimento mais leve e econômico, gastando menos energia para melhor resultado.

EM RESUMO



Double Under não é apenas pular mais rápido. É sobre técnica, controle e eficiência. Dominar esse movimento vai elevar seu desempenho e abrir novos níveis no CrossFit.



**1 SALTO.
2 PASSAGENS.
DISCIPLINA.
FOCO.
RESULTADOS.**

TREINE. EVOLUA. SUPERE-SE.

URANIUM
FITNESS



Manual Oficial Uranium do Double Under

Do zero ao profissional. Este manual foi ampliado com referências oficiais do CrossFit e estudos de biomecânica e treinamento com corda para transformar o Double Under em uma habilidade ensinável, mensurável e consistente.

O que é o Double Under

No Double Under, a corda gira para a frente e passa duas vezes sob os pés em cada salto. O padrão oficial do CrossFit enfatiza mãos ligeiramente à frente dos quadris, cotovelos próximos ao corpo, salto de poucos centímetros e giro pelos punhos para completar as duas passagens. [R1]

Por que vale a pena dominar

- **Coordenação e ritmo:** melhora a integração entre salto e controle da corda.
- **Condicionamento:** a prática de corda pode melhorar capacidade cardiorrespiratória e outras qualidades físicas quando programada ao longo do tempo. [R6]
- **Eficiência no CrossFit:** atletas proficientes gastam menos energia por repetição e preservam mais capacidade para o restante do WOD.
- **Disciplina técnica:** o movimento pune tensão excessiva, pressa e falta de precisão.

Princípio Uranium: velocidade vem depois do controle. Primeiro construa o salto, depois o giro, depois a consistência.

“Não busque apenas acertar uma repetição. Busque construir um padrão que você consiga repetir sob pressão.”

Corda, espaço e preparação

A técnica melhora quando o equipamento está ajustado e o ambiente permite saltar sem compensações.

Ajuste da corda

Materiais clássicos do CrossFit sugerem começar com uma corda mais longa e encurtá-la à medida que a técnica melhora; um método tradicional é pisar no meio da corda e observar a altura das alças. A regulagem final deve ser individual, permitindo a passagem da corda próxima ao corpo sem arrastar excessivamente. [R3]

Critério	Bom sinal	Problema típico
Comprimento	A corda passa limpa e próxima ao corpo.	Muito longa: arrasta e exige mais braço. Muito curta: prende nos pés.
Manoplas	Pegada firme, mas relaxada.	Apertar demais aumenta tensão em antebraço e ombro.
Superfície	Piso firme, plano e sem obstáculos.	Piso irregular altera aterrissagem e pode aumentar risco.
Calçado	Estável e confortável para saltos repetidos.	Tênis muito instável dificulta contato consistente.

Aquecimento de 6 a 8 minutos

1. 1 minuto de mobilidade de tornozelo e panturrilha.
2. 20 a 30 saltos sem corda, focando aterrissagem leve.
3. 30 a 60 segundos de single unders fáceis.
4. 2 séries curtas de wrist-speed drill.
5. 10 penguin taps ou 2 singles + 1 salto alto.

A programação oficial da CrossFit Affiliate Programming recomenda combinar saltos no lugar, singles, mudanças de velocidade, penguin taps e progressões de 2 singles + 1 double. [R2]

TÉCNICA CORRETA DO DOUBLE UNDER

PRECISÃO | CONTROLE | EFICIÊNCIA

1

POSTURA
INICIAL



- ✓ Pés juntos
- ✓ Corda atrás dos pés
- ✓ Postura ereta
- ✓ Ombros relaxados
- ✓ Olhar à frente

2

GIRO PELOS
PUNHOS



- ✓ O giro vem dos punhos, não dos braços

3

SALTO
VERTICAL BAIXO



- ✓ Saltos baixos e rápidos
- ✓ Pés juntos sempre

4

DUAS PASSAGENS
DA CORDA



- ✓ A corda passa duas vezes sob os pés em um único salto

5

ATERRISSAGEM
E RITMO



- ✓ Aterrissagem leve
- ✓ Ritmo constante
- ✓ Respiração controlada

**A VELOCIDADE
VEM DOS
PUNHOS,
NÃO DE GRANDES
CÍRCULOS COM OS BRAÇOS.**



GIRO PEQUENO
E CONTROLADO
PELOS PUNHOS



MOVIMENTO GRANDE
DOS BRAÇOS
DESPERDICA ENERGIA



Técnica correta: precisão, controle e eficiência

O Double Under eficiente é compacto. O corpo sobe e desce; os punhos aceleram a corda; os braços não “desenham círculos” grandes.

Fase	Execução excelente	Cue Uranium
Postura inicial	Pés próximos, tronco alto, olhar à frente, mãos ligeiramente à frente dos quadris.	“Fique alto.”
Giro	Punhos fazem círculos pequenos e rápidos; braços permanecem próximos ao corpo.	“Punho rápido, braço quieto.”
Salto	Vertical e suficiente para dar tempo às duas passagens; sem tuck exagerado.	“Suba reto.”
Passagens	A corda acelera, cruza sob os pés duas vezes e permanece perto do corpo.	“A corda corre, você flutua.”
Aterrissagem	Leve e reativa, pronta para o próximo salto.	“Toque e saia.”

O que dizem os padrões oficiais

O scorecard do CrossFit resume os pontos de performance em quatro ideias: mãos ligeiramente à frente dos quadris, cotovelos próximos, salto de poucos centímetros e giro pelos punhos. [R1]

Altura do salto: aprender x refinar

Materiais de ensino mais antigos do CrossFit usam saltos mais altos para facilitar o aprendizado e, depois, recomendam reduzir a altura quando o atleta já consegue séries consecutivas. Isso ajuda a entender por que iniciantes podem precisar de mais tempo de voo, enquanto atletas avançados buscam economia. [R3]

Excelência = tempo de voo suficiente + corda rápida + corpo econômico.

MÚSCULOS ATIVADOS E POSTURA

DOUBLE UNDER: POTÊNCIA, CONTROLE E ALINHAMENTO



POSTURA IDEAL



DISCIPLINA NO CORPO. FORÇA NA MENTE. RESULTADOS NA VIDA.

Músculos ativados e cadeia de força

O Double Under é um salto repetido de corpo inteiro. A produção de força nasce principalmente nos membros inferiores, enquanto core e membros superiores estabilizam e controlam a corda.

Região	Músculos / estruturas	Função
Panturrilha e tornozelo	Gastrocnêmio, sóleo, estabilizadores do tornozelo	Extensão plantar, rigidez elástica e repetição do salto.
Joelho	Quadríceps	Controle de aterrissagem e contribuição mecânica no salto.
Quadril	Glúteos e musculatura estabilizadora	Alinhamento da pelve e estabilidade global.
Core	Abdômen, oblíquos e musculatura lombar	Mantém tronco estável e reduz desperdício de movimento.
Ombros / braços	Deltoides e estabilizadores escapulares	Mantém braços posicionados e sustentam volume de corda.
Antebraços / punhos	Flexores e extensores	Controlam a rotação rápida da corda.

Nota de biomecânica

Um estudo com atletas competitivos encontrou que Double Unders e outras habilidades de corda distribuem a carga de maneira específica entre joelho, quadril e tornozelo; os Double Unders mostraram maior dependência da cinética do joelho que o speed step, e os autores destacam implicações para manejo de carga. [R4]

Aplicação prática: não aumente volume de Double Unders de forma abrupta. Panturrilha, joelho, tornozelo e tendão precisam de adaptação progressiva.

Biomecânica, fadiga e economia de movimento

A excelência técnica aparece com mais clareza quando o atleta está cansado: quem perde posição começa a compensar, aumenta o gasto e erra mais.

O que muda quando a fadiga chega

Uma análise cinemática de atletas treinados encontrou mudanças na estratégia do ombro ao final de séries contínuas de Double Unders; os participantes relatavam fadiga cardiovascular e muscular do ombro. Os autores sugerem desenvolver resistência apropriada dos ombros para preservar a técnica e reduzir compensações relacionadas à fadiga. [R5]

Sinais de fadiga técnica

- Cotovelos começam a abrir.
- Punhos ficam lentos e os braços começam a “salvar” a corda.
- Aterrissagem fica pesada.
- Salto aumenta sem necessidade.
- Respiração perde ritmo e o atleta acelera por ansiedade.
- A corda passa mais longe do corpo.

Estratégia Uranium

1. Pare antes de transformar técnica ruim em hábito.
2. Volte para séries menores.
3. Recupere a respiração.
4. Recomece usando apenas um cue.
5. Aumente volume somente quando a qualidade permanecer estável.

“Seu melhor Double Under não é o primeiro da série. É o último que ainda parece igual ao primeiro.”



URANIUM
FITNESS

PROGRESSÕES

DO ZERO AO **DOUBLE UNDER**

UMA JORNADA. 7 PASSOS. UM OBJETIVO: **DOUBLE UNDER.**

1

SALTO SIMPLES CONSISTENTE



Domine o salto básico.
Pés juntos, corda passando
sempre uma vez.

2

SINGLE-SINGLE-DOUBLE



Um, um e dois!
Introduza o double após
dois saltos simples.

3

PINGUIM TAP DRILL



Pés juntos e joelhos leves.
Toque a corda à frente
com o double.

4

SALTOS COM RITMO



Encontre um ritmo constante.
Respiração, postura e
cadência alinhadas.

5

TENTATIVAS CONTROLADAS



Tente o double under com
calma e foco. Qualidade
acima da quantidade.

6

SÉRIES CURTAS



Faça séries curtas de
double unders. Descanse
e repita com qualidade.

3 A 5
REPS
DESCANSO

7

CONSISTÊNCIA



Repita, ajuste e evolua.
A consistência transforma
tentativas em conquistas!

DOUBLE UNDER CONQUISTADO!



Você chegou lá.
Agora é manter e evoluir
sempre mais!

DICAS DE OURO



SALTO BAIXO

Pule pouco,
coma leve.



POSTURA FORTE

Peito aberto,
ombros relaxados,
core ativo.



ROTA DA CORDA

Próxima ao corpo
e movimentos
pequenos.



FOCO E PACIÊNCIA

A evolução acontece
um treino de cada
vez.



CELEBRE

Cada progresso
merece ser
comemorado!



DISCIPLINA HOJE. LIBERDADE AMANHÃ.



Progressão oficial adaptada - do zero às séries

A CrossFit Affiliate Programming publicou uma progressão específica para Double Unders baseada em saltos no lugar, singles, variações de velocidade, penguin taps e combinações de singles com doubles. Abaixo está uma adaptação didática para os alunos Uranium. [R2]

Fase	Drill	Meta
1. Base	Saltos no lugar + single unders	Postura natural e ritmo sem tensão.
2. Controle de velocidade	5 singles rápidos + 5 lentos	Aprender a modular velocidade da corda.
3. Tempo de voo	2 singles + 1 salto alto	Sentir diferença entre salto baixo e mais alto.
4. Coordenação	Penguin taps	Treinar duas ações de punho durante um salto.
5. Primeiros DUs	2 singles + 1 double	Criar uma repetição previsível.
6. Intervalos	20 s de Double Under / 10 s de descanso	Construir consistência sem excesso de fadiga.
7. Acúmulo	50 DUs ou tentativas em até 5 min	Ganhar exposição controlada.

Critério para avançar

Avance quando você consegue cumprir o drill sem desmontar postura, sem abrir os braços e sem transformar cada tentativa em esforço máximo.

Não conte só repetições. Conte também quantas foram limpas, quantas quebraram e por quê.

EXERCÍCIOS QUE POTENCIALIZAM

SEUS DOUBLE UNDERS

Estes exercícios desenvolvem força, velocidade, coordenação e mobilidade – os pilares para dominar os Double Unders.



POTÊNCIA

Gere mais força e explosão.



VELOCIDADE

Aumente a rotação da corda.



COORDENAÇÃO

Sincronize corpo, pulso e respiração.



MOBILIDADE

Ganhe eficiência e previna lesões.



01 PANTURRILHA

Força e resistência para saltos mais eficientes.



- ▶ 3-4 séries
- ▶ 12-20 repetições
- ▶ Execução lenta e controlada

02 POGO JUMPS

Reatividade e rigidez de tornozelo.



- ▶ 3-4 séries
- ▶ 20-30 segundos
- ▶ Pulsos firmes e saltos curtos

03 HOLLOW HOLD

Estabilidade de core e controle corporal.



- ▶ 3-4 séries
- ▶ 20-40 segundos
- ▶ Mantenha a lombar no chão

04 SINGLE UNDERS RÁPIDOS

Desenvolve ritmo, consistência e controle da corda.



- ▶ 4-6 séries
- ▶ 45-60 segundos
- ▶ Foco na cadência e leveza

05 PENGUIN TAPS

Coordenação, equilíbrio e estabilidade de core.



- ▶ 3-4 séries
- ▶ 8-12 repetições cada lado
- ▶ Controle o movimento

06 WRIST SPEED DRILL

Velocidade e eficiência dos pulsos.



- ▶ 3-4 séries
- ▶ 20-30 segundos
- ▶ Movimento pequeno e rápido

07 CAIXA BAIXA E COORDENAÇÃO

Sincronização do salto com a rotação da corda.



- ▶ 4-6 séries
- ▶ 30-45 segundos
- ▶ Salto baixo, corda rápida

08 MOBILIDADE DE TORNOZELO

Mais amplitude e eficiência no salto.



- ▶ 3-4 séries
- ▶ 8-10 repetições cada lado
- ▶ Movimento controlado



DICA URANIUM

A constância vence a intensidade. Pratique com foco, técnica e propósito.



OBJETIVO:

MAIS LEVEZA, MAIS VELOCIDADE,
DOUBLE UNDERS CONSISTENTES.

Exercícios que potencializam o Double Under

Força e resistência complementares tornam a técnica mais fácil de sustentar. O objetivo não é cansar mais; é construir as qualidades que diminuem o custo de cada repetição.

Objetivo	Exercícios	Dose sugerida
Reatividade de tornozelo	Pogo jumps, saltos baixos, jump rope fácil	2-4 x 20-30 s
Panturrilha	Elevação de panturrilha bilateral e unilateral	3-4 x 12-20
Core	Hollow hold, dead bug, plank	3-4 x 20-40 s
Controle de punho	Wrist-speed drill, side swing	3-4 x 20-30 s
Coordenação	Penguin taps, single-single-double	3-5 séries curtas
Mobilidade	Tornozelo, sola do pé, panturrilha, antebraço	5-8 min
Resistência de ombro	Isometrias leves, controle escapular, volume gradual de singles	Baixa carga, técnica perfeita

Por que esses exercícios funcionam

A literatura de treino com corda mostra benefícios para coordenação, equilíbrio, salto, capacidade cardiorrespiratória e força em diferentes populações. [R6] O objetivo do manual não é prometer um efeito universal, mas usar essas qualidades como suporte direto para o Double Under.

Treine complementar sem destruir o treino principal: técnica de Double Under funciona melhor quando o sistema nervoso está fresco.

ERROS COMUNS E CORREÇÕES

DOUBLE UNDER – MAIS EFICIÊNCIA, MAIS RESULTADOS

❌ 1. SALTO MUITO ALTO

Gasta energia desnecessária e quebra o ritmo.



✅ 1. SALTO ECONÔMICO

Salto baixo e constante. Mantenha os pés poucos centímetros do chão.



❌ 2. BRAÇOS ABRINDO DEMAIS

Movimento largo cria ineficiência e perde velocidade.



✅ 2. COTOVELOS PRÓXIMOS

Mantenha os cotovelos junto ao corpo para mais controle e eficiência.



❌ 3. CORDA LONGA OU CURTA

Corda longa: perde velocidade.
Corda curta: trava o movimento.



✅ 3. AJUSTE CORRETO DA CORDA

Corda ideal: ao pisar no centro, as alças devem chegar entre seu peito e axilas.



❌ 4. ATERRISSAGEM PESADA

Impacto alto gera cansaço e aumenta o risco de lesão.



✅ 4. POUSO LEVE

Pouse na ponta dos pés com leveza. Menos impacto, mais performance.



❌ 5. ANSIEDADE NO RITMO

Querer acelerar antes de ter controle causa erros e quebras.



✅ 5. RESPIRAÇÃO E CADÊNCIA

Respire de forma ritmada e mantenha uma cadência constante.



❌ 6. PUNHOS LENTOS

Movimento vindo do braço deixa o giro lento e pesado.



✅ 6. GIRO RÁPIDO DE PUNHO

O giro deve vir dos punhos com movimentos curtos e rápidos.



CONSISTÊNCIA + TÉCNICA = DOUBLE UNDER EFICIENTE

DOMINE OS FUNDAMENTOS. SUPERE SEUS LIMITES. **SEJA URANIUM.**

Diagnóstico rápido: erro, causa provável e solução

Quando o Double Under quebra, não tente “mais força” automaticamente. Descubra qual parte da cadeia falhou.

Sintoma	Causa provável	Solução
Corda bate na frente dos pés	Giro lento ou corda longa	Acelere punhos; confira comprimento.
Corda prende atrás	Mãos vão para trás / salto irregular	Mãos ligeiramente à frente dos quadris.
Braços queimam cedo	Pegada rígida ou braços fazendo o giro	Relaxe mãos; giro pequeno de punho.
Panturrilha queima rápido	Salto alto demais / aterrissagem pesada	Reduza altura e busque rebote econômico.
Quebra após poucas reps	Falta de ritmo ou ansiedade	Use sets curtos e respiração constante.
Um lado da corda chega antes	Assimetria de punhos / cotovelo abre	Pratique side swings e filmagem frontal.
Acerta 1 DU e perde o seguinte	Não sustenta cadência após a primeira rep	Treine 2 singles + 1 DU e depois DU-DU.

Regra de correção

Escolha **um cue por vez**. Corrigir seis coisas ao mesmo tempo geralmente piora a coordenação.

“Erro bem identificado vira exercício. Erro ignorado vira hábito.”

TREINAR COM EXCELÊNCIA

DO INICIANTE AO AVANÇADO

MENTE FORTE. CORPO CAPAZ. RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS.



DISCIPLINA

Faça o que precisa ser feito, mesmo quando a motivação não aparece.



RITMO

Encontre seu ritmo. Ele é a base da constância e da performance.



RESPIRAÇÃO

Controle o que você pode. Respire, mantenha a calma e execute.



DOMINE OS DOUBLE UNDERS



Mais que um movimento, é um teste de mentalidade, coordenação e controle. Cada salto é um passo na sua evolução.



CONSISTÊNCIA

Resultados reais são construídos com repetição e tempo.



FOCO

Bloqueie distrações. Esteja presente. Cada salto importa.



EFICIÊNCIA

Movimentos inteligentes geram menos desgaste e mais resultado.

SUA EVOLUÇÃO É SUA MAIOR CONQUISTA



EXCELÊNCIA NÃO É UM TALENTO.
É UMA ESCOLHA DIÁRIA.



Double Under no WOD: estratégia e pacing

Saber fazer Double Under é diferente de saber usá-lo dentro de um treino. A meta muda conforme o volume, a duração e os movimentos que vêm antes e depois.

Contexto	Estratégia	Objetivo
Baixo volume (10-30)	Tente unbroken se a técnica estiver sólida.	Minimizar transições e manter confiança.
Volume moderado (40-80)	Quebre antes da falha, por exemplo 2 blocos.	Evitar transformar uma falha em várias.
Alto volume (100+)	Planeje sets sustentáveis desde o início.	Preservar panturrilha, ombro e respiração.
Com movimentos de perna	Evite saltar mais alto que o necessário.	Poupar membros inferiores.
Com ginástica de ombro	Relaxe a pegada e limite compensações do braço.	Preservar cintura escapular.

Scaling inteligente

O CrossFit recomenda single unders, jumping jacks e jumping in place como opções de escala quando o atleta ainda não possui Double Unders; em WODs, também é comum reduzir repetições para manter o estímulo pretendido. [R1][R7]

Objetivo do scaling: manter o estímulo do treino sem transformar uma habilidade ainda não dominada em um bloqueio de intensidade.

Plano Uranium - 8 semanas

Duas ou três exposições semanais curtas costumam ser mais úteis do que uma sessão longa e frustrante. O plano abaixo combina técnica, força complementar e progressão de volume.

Semanas	Foco	Sessão A	Sessão B
1-2	Base	Singles 6 x 30 s + mobilidade	Pogo 3 x 20 s + wrist drill + singles
3-4	Timing	Penguin taps + 2 singles/1 DU	5 fast/5 slow singles + tentativas isoladas
5-6	Séries curtas	8-12 sets de 3-5 DUs	20 s DU / 10 s descanso x 4-6
7-8	Consistência	Sets de 10-20 DUs	Acumular 50-100 DUs com pausas planejadas

Regras do plano

- Pare o bloco técnico se a qualidade despencar.
- Mantenha 1 a 2 dias leves entre sessões de maior volume.
- Aumente primeiro a consistência; depois a quantidade.
- Se houver dor persistente em panturrilha, Aquiles ou pé, reduza volume e procure avaliação se necessário.

Base científica: estudos de biomecânica reforçam a necessidade de manejo de carga nos saltos com corda, e estudos sobre fadiga mostram que a técnica dos membros superiores pode mudar quando o atleta está esgotado. [R4][R5]

Uranium Double Under Score - avaliação do aluno

Use esta ficha para acompanhar evolução técnica. Não é um ranking de pessoas; é um mapa para decidir o próximo foco de treino.

Critério	Pontos	Como avaliar
Single under consistente	10	60 s sem perder ritmo.
Postura / alinhamento	15	Tronco alto, pés juntos, olhar à frente.
Punhos eficientes	15	Giro pequeno e rápido, sem braços dominando.
Aterrissagem econômica	10	Contato leve e repetível.
Primeiros DUs	10	Consegue 1-3 reps com intenção.
Séries de 10+	15	Mantém padrão e respiração.
Séries de 30+	15	Boa consistência e pouca quebra técnica.
Uso em WOD	10	Consegue adaptar sets ao estímulo do treino.

Interpretação

Faixa	Nível	Prioridade
0-25	Fundação	Singles, postura e punhos.
26-50	Coordenação	Penguin taps, timing e primeiros DUs.
51-75	Consistência	Séries curtas e pacing.
76-90	Avançado	Volume inteligente e WODs.
91-100	Excelência Uranium	Eficiência, estratégia e manutenção técnica sob fadiga.

"Você não precisa ser perfeito hoje. Precisa estar melhor informado sobre o que treinar amanhã."

Segurança, recuperação e manejo de volume

Double Unders são saltos repetidos e exigem tolerância progressiva dos tecidos. Técnica boa ajuda, mas volume também precisa ser administrado.

Sinais de que o volume está adequado

- A panturrilha recupera entre sessões.
- A técnica permanece semelhante do início ao fim.
- Não há dor aguda ou progressiva.
- O atleta consegue saltar leve sem “bater” o chão.
- O ombro não precisa compensar com círculos maiores.

Sinais para reduzir ou interromper

- Dor aguda em Aquiles, panturrilha, joelho ou pé.
- Formigamento ou dor persistente.
- Queda acentuada de técnica por fadiga.
- Aterrissagem cada vez mais pesada.
- Compensação crescente do ombro ou braço.

Recuperação simples

A programação de Double Unders da CrossFit Affiliate Programming inclui trabalho de panturrilha e sola do pé, alongamento de panturrilha e antebraço como opções de recuperação/mobilidade. [R2]

Este manual é educacional. Dor persistente, histórico de lesão ou limitação importante deve ser avaliada por profissional habilitado.

Fontes, evidências e mensagem final

O conteúdo foi construído combinando materiais oficiais do CrossFit com literatura científica sobre salto de corda, biomecânica e fadiga.

Referências principais

[R1] CrossFit. Support Your Local Box - Workout 2 Scorecard (2020). Pontos de performance do Double Under: mãos ligeiramente à frente dos quadris, cotovelos próximos, salto de poucos centímetros e giro pelos punhos.

[R2] CrossFit Affiliate Programming. Train for the Open: Double-Unders (2025). Progressões com jump in place, singles, 2 singles + 1 double, penguin taps, intervalos de 20 s / 10 s e mobilidade.

[R3] CrossFit Journal. Jump Rope Basics 2 (2007). Técnica, progressão de singles para Double Unders, círculos pequenos dos punhos, postura e ajuste progressivo da corda.

[R4] Bruce OL, Ramsay M, Kennedy G, Edwards WB. Lower-limb joint kinetics in jump rope skills performed by competitive athletes. Sports Biomech. 2023;22(11):1398-1411. doi:10.1080/14763141.2020.1801823.

[R5] Bruce O, Moull K, Fischer S. Principal components analysis to characterise fatigue-related changes in technique: Application to double under jump rope. J Sports Sci. 2017;35(13):1300-1309. doi:10.1080/02640414.2016.1221523.

[R6] García-Hermoso A et al. Jump rope training effects on health- and sport-related physical fitness in young participants: a systematic review with meta-analysis. J Sports Sci. 2022. PMID: 36121177.

[R7] CrossFit. Workout Tips for 211126 and 220208. Scaling guidance for athletes who are not yet proficient in Double Unders.

Mensagem final

Na Uranium, Double Under não é um teste de sorte. É uma habilidade construída por repetição inteligente. Domine a postura, respeite os tecidos, aprenda a girar pelos punhos, ajuste a corda, desenvolva ritmo e trate cada erro como informação.

"Excelência não é talento. É uma escolha diária."

Sucasas

Uranium Fitness