

Edmilson Dantas

João Coutinho

# FORÇA E POTÊNCIA NO ESPORTE

## LEVANTAMENTO OLÍMPICO



Prefácio de  
José Roberto Guimarães

**Ícone**  
editora

# Resumo de Força e Potência no Esporte. Levantamento Olímpico

Tarsis Humphreys (Atleta campeão mundial de Jiu-jítsu) “Para mim o levantamento de peso olímpico é o melhor treinamento para lutadores, fortalece o corpo inteiro trabalha a coordenação motora, equilíbrio, concentração, força e explosão, tudo isso é preciso para ser um bom lutador, também percebo que esse tipo de treino não interfere em nada na minha flexibilidade.

Consigo fazer todos os movimentos que preciso sem me sentir atrofiado, ao contrário da musculação tradicional, que deixa o atleta travado. Desde que comecei no levantamento, parei de sentir dores na minha região lombar, pois hoje tenho essa região muito fortalecida, também ganhei muita força em movimentos explosivos, e posso exigir mais de mim durante as lutas, pois também senti que estou bem mais protegido contra lesões.

Se eu tivesse descoberto o levantamento de peso olímpico antes, com certeza teria mais títulos do que tenho hoje na minha carreira de lutador.”

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)