

# 1001

# Formas de fazer o agachamento

O agachamento é um dos exercícios essenciais em qualquer treino por ser tão completo. Simulando o acto de sentar, com o peso do corpo ou com carga externa, trabalha praticamente todos os músculos, tendo maior incidência nos membros inferiores, da parede abdominal e músculos responsáveis pela extensão da coluna. É importante ter estímulos diferentes enquanto se trabalha os mesmos grupos musculares. Assim o músculo não se habitua a determinado trabalho e observar resultados vai ser mais fácil.

## 01

### PRISONER SQUAT

Peso do corpo no calcanhar, colocar as pernas à largura da anca com a ponta dos pés para fora. Mãos atrás da cabeça, apertar as omoplatas, cotovelos fazem força para fora abrindo o peito. Iniciando o movimento a partir da bacia, sentar para trás colocando o joelho atrás dos dedos dos pés. Apertar o umbigo em direção às costas dando estabilidade ao tronco e protegendo a lombar. Relativamente à amplitude, deverá ser uma amplitude funcional. Ao realizar o exercício, deverá descer até ao ponto que consegue suportar o alinhamento descrito em cima.



## 02/03

### BACK SQUAT

Como alternativa e para aumentar a intensidade, o agachamento poderá ser realizado com carga externa, por exemplo uma barra olímpica. Esta poderá ser colocada nas costas, apoiada em cima das omoplatas ou à frente sendo suportada pelos ombros e com a ajuda das mãos.



## 04

### AGACHAMENTO SUMO COM STEP E HALTER

Afastar as pernas mais que a largura da bacia, vai incidir mais no glúteo e nos músculos adutores, músculos referentes à parte interna da perna. Poderá ser realizado com dois steps e um halter. Aumentando a altura, é possível aprofundar mais o agachamento intensificando o trabalho.



## 05

### SQUAT COM KETTLEBELL SWING

Segurar o Kettlebell com as duas mãos e agachar. Utilizar a força do quadríceps de trás para a frente e empurrar o peso, fazendo-o subir o mais alto possível. Foco nos membros inferiores e os braços permanecem em extensão, fazendo apenas um movimento pendular.





ID: 75188174

01-05-2018

# 06

## SQUAT JUMP / AGACHAMENTO COM SALTO

Pés à largura da bacia. Realizar o agachamento, saltar para cima e estender os braços acima da cabeça. Trazer os braços para o lado do tronco durante a aterragem. Amortecer a queda fletindo os joelhos, protegendo assim as articulações.



# 07

## TUCK JUMP

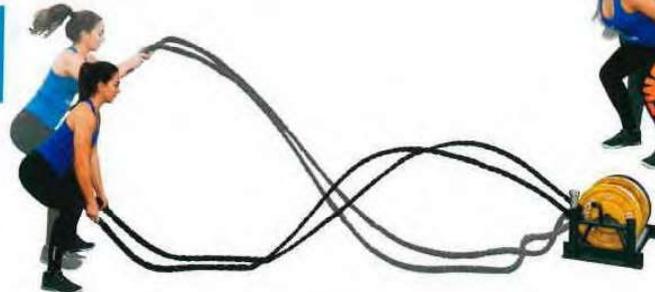
Idêntico ao Squat Jump, contudo durante o salto puxar os joelhos ao peito.



# 08

## JUMPING JACK COM CORDA

Afastar as pernas mais que a largura da bacia, isso vai incidir mais no glúteo e nos músculos adutores, referentes à parte interna da perna. Poderá ser realizado com dois steps e um halter. Aumentando a altura, é possível aprofundar mais o agachamento intensificando o trabalho.



# 09

## PISTOLS COM TRX

Agarrar no TRX com as duas mãos. Peso do corpo num pé, ombros encaixados com a bacia para a frente. Agachar só com a perna de apoio, alongando a outra à frente.



# 10

## PISTOLS EM CIMA DA BOX JUMP COM KETTLEBELL

Em cima da caixa, colocar o peso do corpo num só pé e agarrar no Kettlebell com a mão do mesmo lado. Agachar só com uma perna, enquanto a outra permanece em extensão.



# 11

## AGACHAMENTO COM VIPER

Agachamento com deslocamento lateral. Peso distribuído pelos dois apoios. Viper perto da coxa como se estivesse a remar uma canoa. E repetir para o outro lado.



POR CATARINA FAROPPA  
INSTRUTORA @ FITNESS HUT  
OEIRAS, CASCAIS, AMADORA

FOTO: LIETE COUTO QUINTAL

ILUSTRAÇÃO TIAGO LOPES