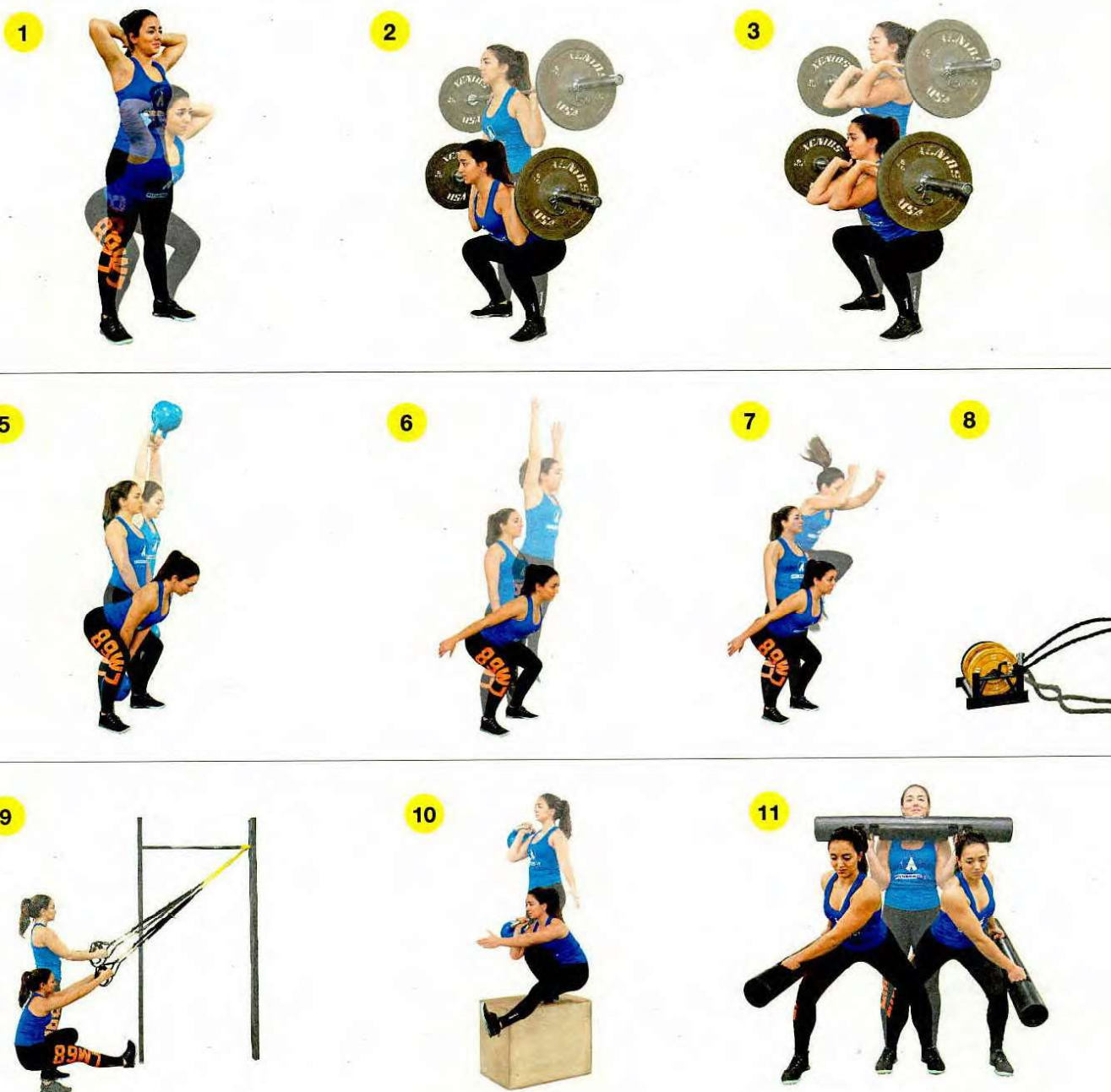




**B** Zoom // Ginástica

# 1001 formas de fazer o agachamento

O agachamento é um dos exercícios essenciais em qualquer treino por ser tão completo. Simulando o ato de sentar, com o peso do peso ou com carga externa, trabalha praticamente todos os músculos do corpo, tendo maior incidência nos músculos dos 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.





**Fonte:** Catarina Faroppa  
Instrutora @ Fitness Hut Oeiras, Cascais, Amadora

**Fotos de:**  
Liete Couto Quintal  
– LCQ Photography

**Mais informações em:**  
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



#### 1 - 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.

#### 2 - BACK SQUAT / 3 - FRONT 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.

#### 4 - AGACHAMENTO SUMO COM STEP E HALTERE

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

#### 5 - SQUAT COM KETTLEBELL SWING

Segurar o kettlebell com as duas mãos, agachar e, utilizando a força do quadríceps de trás para a frente, 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.

#### 6 - 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.

#### 7 - TUCK JUMP

Idêntico ao squat jump, contudo, durante o salto, puxar os joelhos ao peito.

#### 8 - JUMPING JACK COM CORDA

Afastar e juntar as pernas o mais rápido possível efetuando um agachamento com as pernas à largura da bacia, seguido de um agachamento com as pernas juntas. Ao mesmo tempo, agitar a corda para cima e para baixo.

#### 9 - PISTOLS COM TRX

Agarrar no TRX com as duas mãos. Peso do corpo num pé, ombros enquadrados 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 numa canoa. E repetir para o outro lado.