

Pessoas medíocres associam força com a parte superior do corpo. Ombros largos, peitorais desenvolvidos, e braços grossos são vistos como entrada para um cara grande e forte. Ninguém de fato pensa nas pernas. Se você questiona alguém – até uma criancinha – para mostrar seus músculos, ele levantará a manga da blusa e mostrará seu bíceps contraído. Não há uma vez sequer que alguém levanta suas calças e contrai suas coxas.

Esta atitude é reflexo do treinamento dos frequentadores medíocres das academias modernas. Dê uma olhada em qualquer academia no mundo, e cheque o que está acontecendo nas salas de musculação. Você verá caras treinando ombros, troncos e braços. Você verá adolescentes fazendo fila para treinar no supino e praticamente batendo uns aos outros para treinar no banco Scott ou no crossover para inchar seus tríceps. Provavelmente noventa por cento dos exercícios feitos nas academias do mundo são para a parte superior do corpo; e eu estimaria que quase cinquenta por cento dessa quantidade são exercícios para braços. Nas academias modernas, você verá apenas alguns poucos indivíduos pegando pesado em treinos de perna.

Antes da prisão, um companheiro de cela em San Quentin treinou em uma das academias mais movimentadas do mundo – a Gold's Gym em Venice Beach (também conhecida como “Muscle Beach”), Califórnia. A Gold's Gym provavelmente conta como membros, os mais sérios fisiculturistas e a elite dos atletas de força do que em qualquer outro ginásio no mundo. Ele disse uma vez que o suporte para agachamento ficava ao fundo do ginásio. Apesar de visitar o lugar frequentemente por anos, ele disse que nunca, jamais, viu uma fila para o suporte para agachamento. De fato, na maior parte do dia, eles ficam vazios. Se isto acontece na academia mais famosa do mundo, a Gold's Gym, imagina nas outras?

## **A fonte da força**

Na verdade, esta atitude é totalmente retrógrada. A verdadeira força de um atleta está em seus quadris e pernas, e *não* em seus membros superiores e braços. A menos que estejamos flutuando, ou sentados com as pernas fora do chão, todos os movimentos dos membros superiores dependem de forças transmitidas por meio das pernas. Força dos membros superiores é importante em vários movimentos, mas se esta força não tem como base uma parte inferior do corpo poderosa, é totalmente inútil.

Verdadeiros atletas de força endentem este fato muito melhor do que “malhadores de verão”. Bíceps grandes e veias aparecendo podem parecer legais, mas pouco contribui para a força máxima. Pegue o levantamento olímpico clássico, o arremesso, por exemplo. Este é provavelmente o melhor exemplo da força corporal como um todo. Embora o levantador segure o peso acima de sua cabeça, a maior parte da força gerada para fazer o levantamento vem das coxas – o peso nunca é levantado pelos braços. É muito pesado para eles. A próxima vez que o evento for televisionado assista e verá. O que realmente acontece é que os levantadores mais fortes levantam o peso acima dos ombros, e então, agacham antes de explodir com a barra para cima com a força da perna. Ele, então, flexiona as pernas e desce com o seu próprio corpo, sob o peso, em uma posição de agachamento completo com seus braços travados. A partir daí, eles retornam a posição inicial do agachamento subindo com as pernas, finalizando o

movimento. A parte superior do corpo e os braços possuem importância secundária no arremesso. Levantadores Olímpicos possuem coxas maciças, pois gastam muito mais tempo fazendo agachamentos do que qualquer outro exercício. Eles entendem o valor da força da perna.

O exercício mais pesado conhecido pelo homem é provavelmente o *levantamento terra*, em que o atleta pega uma barra pesada do chão e a levanta até seus quadris. Atualmente o recorde mundial é do famoso powerlifter Andy Bolton, que levantou 454kg sob condições oficiais. É quase meia tonelada! Embora este exercício trabalhe praticamente todos os músculos do corpo, o trabalho é principalmente realizado pelas coxas e quadris; em particular os glúteos, isquiotibiais e o quadril. Até mesmo em exercícios específicos para a parte superior do corpo como supino, as pernas desempenham um papel importante na geração de força. Powerlifters para-olímpicos podem ter membros superiores incríveis, mas a quantidade de peso que levantam no supino é sempre drasticamente menor do que atletas Olímpicos, pois não são capazes de transmitir força de movimentação através de suas pernas. Dados estes exemplos, é fácil ver que a verdadeira força vem dos membros inferiores – e não dos membros superiores do corpo.

Os exemplos acima têm a ver com esportes de força, mas a ênfase exagerada na força dos membros superiores do corpo parece se aplicar à maioria dos outros esportes também. Infelizmente, para vários atletas, a importância da força e estabilidade dos membros inferiores só se torna notável quando sofrem alguma lesão nas pernas. Após um problema no joelho ou uma ruptura nos isquiotibiais, os atletas entendem a importância vital dos membros inferiores de uma forma muito clara. Tente movimentos de “membro superior” como luta olímpica, dar socos, empurrar ou puxar quando se tem alguma lesão na perna e verá que é quase impossível. Isto para não citar movimentos propriamente dos membros inferiores, como correr, pular, saltar, chutar, etc. A maior parte dos movimentos dos esportes está baseada nos membros inferiores, sem dizer que estes movimentos dependem das forças das pernas. O envolvimento dos membros superiores é relativamente mínimo. Há um velho ditado no campo desportivo de que um competidor é tão jovem quanto suas pernas. Esta “energia” nas pernas é a primeira coisa que se vai quando o atleta começa a envelhecer. Esta perda da força nos membros inferiores pode ser adiada e até mesmo revertida, mas nenhuma quantidade de treino da parte superior do corpo vai ajudar neste aspecto. Você precisa aprender como treinar suas pernas. Este capítulo ensinará a você tudo que você precisa saber.

### **Métodos modernos podem “destreinar” as pernas**

Há numerosos exercícios para as pernas. Vários deles isolam músculos individuais dentro da coxa; extensões de pernas e agachamentos baitolas isolam o quadríceps, flexões de perna isolam o bíceps da perna, hiperextensões focam nos glúteos. Além disso, há dezenas de outras máquinas para pernas e exercícios com cabos que trabalham um músculo particular da perna.

Longe de ser uma vantagem para os treinadores modernos, este excesso de técnicas dos treinos modernos é definitivamente algo negativo na maioria dos casos.

Justamente, pois vários destes novos exercícios voltados para os músculos da perna foram desenvolvidos para isolar diferentes músculos. Esta prática deve ser útil para um fisiculturista avançado que quer enfatizar certas porções distintas em sua parte inferior do corpo; porém pouco se faz para a massa muscular como um todo e força funcional, pois os músculos das pernas evoluíram para ser trabalhado como um sistema global, e não como partes separadas. De fato, a constante prática de treinamento das pernas com múltiplos exercícios isoladores pode até *reduzir* a força funcional e o condicionamento dos membros inferiores, pois “destreina” os reflexos naturais dos músculos da perna que funcionam de forma sinérgica e coordenada.

O melhor modo de se desenvolver força verdadeira nas pernas é usar um número reduzido de exercícios – fornecendo a elas trabalho no maior número de músculos possíveis. O ideal seria usar apenas um único exercício – de preferência um exercício que trabalhar de forma mais dinâmica todos os músculos da parte inferior do corpo.

Tal exercício existe e é tem sido bem conhecido pelos atletas desde os tempos antigos. Devido ao seu significado profundo para a cultura física ao redor do mundo, este exercício tem diversos nome. Em países de língua inglesa é conhecido como *squat*. Na Índia – onde a cultura física é construída praticamente em agachamento com o peso corporal – é chamado de *baithak*.

## **Músculos trabalhados no Agachamento**

Alguns irão refutar a idéia de que somente um exercício consiga trabalhar todos os membros inferiores, mas no caso do agachamento esta reputação é merecida.

O que se constitui o agachamento precisamente? Por agachamento eu quero basicamente dizer abaixar o tronco dobrando os três pares principais de articulações na parte inferior do corpo; o quadril, joelhos e tornozelos. Autores geralmente focam na dobra dos joelhos ao descrevem o agachamento. Mas na realidade você precisa dobrar todos os três tipos de articulação em ordem para agachar sem ajuda. Se você tentar dobrar seus joelhos sem também movimentar os tornozelos e em seguida dobrar o quadril, você iria cair. É impossível agachar sem movimentar todos estes três eixos. Estas articulações principais dos membros inferiores têm que evoluir para que se possa trabalhar bem.

Ao dobrar o quadril haverá o trabalho principalmente do *glúteo máximo*, assim como o *glúteo mínimo* mais acima e o *glúteo médio* mais ao lado. Cerca de uma dúzia músculos menores, como o tensor da *fáscia lata* e *piriforme* também desempenham um papel. Uma corrente é tão forte quanto seu elo mais frágil, e isto é definitivamente verdade quando o quadril está trabalhando. Apesar do fato de que estes outros músculos do quadril são relativamente pequenos, suas forças é vital para um quadril forte e saudável. Devido ao movimento para a frente, os músculos ao da coluna vertebral e cintura também estão em tensão durante o agachamento, particularmente os importantes músculos da lombar. Um agachamento profundo põe pressão sobre os órgãos internos, o que tem como resultado, músculo transverso e outros do abdome – que funciona como um colete para estes órgãos – também se tornando mais fortes. A

dobra do joelho trabalha fortemente o quadríceps na parte anterior da coxa. Como o nome sugere, o quadríceps é formado de quatro cabeças; o *vasto lateral*, que é o músculo largo na parte externa da coxa; o *vasto intermediário*, que é um músculo profundo do centro da coxa; o reto femoral que é o "detalhe" no músculo anterior da coxa; e o vasto medial que é o músculo próximo ao joelho. Estas cabeças têm papéis ligeiramente diferentes ao se estender o joelho. Que cabeça trabalha mais dependerá de cada movimento executado; movimentos de isometria irão trabalhar mais o *vasto intermediário*, e movimento menos profundos irão trabalhar mais o *vasto lateral*. Todas as quatro cabeças irão se tornar fortes de qualquer modo fazendo um agachamento completo. É bem conhecido no meio fisiculturista que agachamentos são os melhores modos para se construir quadris. O agachamento trabalha também os músculos semitendinoso, semimembranoso e bíceps femoral - o complexo músculo na parte traseira da coxa, mais comumente conhecido como os isquiotibiais. O fato de que agachamentos trabalham a parte de trás da coxa não é bem conhecido hoje em dia, e o que tem se como resultado é a maioria dos atletas treinando seus músculos isquiotibiais em máquinas especiais para as pernas. Isto é uma verdadeira vergonha, uma vez que estas máquinas colocam os isquiotibiais na pior posição biomecânica possível para força, fazendo com que eles não consigam ganhar muito músculo ou força. Os antigos strongmen e culturistas entendiam que o agachamento trabalha toda a extensão da coxa – os isquiotibiais assim como o quadril, tanto que a maioria deles focava apenas nos movimentos de agachamento para as pernas. Como resultado, seus corpos fortaleceram. Se você não acredita que o agachamento trabalha os isquiotibiais, teste você mesmo. Coloque a suas mãos na porção posterior da coxa enquanto executa um agachamento profundo, e sentirá os músculos daquela região todos fortemente contraídos. Na teoria, o quadríceps e os isquiotibiais não deveriam contrair ao mesmo tempo para mover o corpo, uma vez que são *antagonistas* – ou seja, estão em lados opostos. Mas eles contraem, e de uma maneira bem intensa. Cinesiologistas chamam este fenômeno de *Paradoxo de Lombard*.

O fêmur (osso da coxa) é o mais longo e mais forte osso no corpo humano. Enquanto um atleta desce no agachamento, a parte inferior do fêmur se move para a frente. Isso faz com que a tíbia e fíbula (as tíbias) também se mova para frente, onde estão ligadas ao fêmur na articulação do joelho. Este, por sua vez, obriga o tornozelo a flexionar automaticamente, esticando as panturrilhas e o tendão de Aquiles e contraindo e fortalecendo os músculos da canela (*tibial anterior*). Quando o atleta sobe, o tornozelo retorna a sua posição original. Esse movimento aparentemente pequeno atua poderosamente em todos os músculos da perna; não somente panturrilhas mas também os músculos menores e os tendões do tornozelo. Até mesmo os músculos dos pés tem que trabalhar arduamente para manter o corpo equilibrado e estável durante a execução do agachamento. Vários fisiculturistas nem sequer treinam panturrilhas diretamente – o agachamento as mantém espessas e fortes.

Todos estes músculos – e mais – são vigorosamente e dinamicamente trabalhados pelo movimento de agachamento. Mas até mais importante do que o fato de que o agachamento trabalha todos estes músculos é o fato de que os faz trabalhar em sinergia, em um modo autêntico – de modo que os músculos naturalmente trabalhem juntos em uma perfeita harmonia. Se você olhar a cinesiologia básica de movimentos atléticos fundamentais como:

- Correr

- Pular
- Sustentar a si mesmo
- Sentar
- Levantar
- Empurrar algo pesado (por exemplo, empurrar um carro)
- Puxar algo pesado (por exemplo, cabo de guerra)

Você verá que todos requerem que se dobre as pernas e o quadril, do mesmo modo do agachamento. Justamente, pois *todos* os músculos da parte inferior da perna é capaz de trabalhar em conjunto sinergicamente com a parte inferior do corpo – de fato, todo corpo humano, tem uma capacidade tal para uma força enorme.

### **Abandonando a barra**

O ultimo tópico pareceu um pouco com uma aula de anatomia. Peço desculpa por isso. Mas meu objetivo foi fornecer o máximo de evidência possível para provar que agachamento é *realmente* o melhor exercício para os membros inferiores, e que o mesmo trabalha praticamente todos os músculos inferiores. Se você concorda com o que eu disse ou não, espero que pelo menos tenha conseguido estabelecer o fato de que o agachamento é um dos exercícios mais fodas que existem.

O que ainda não estabeleci ainda – é porque agachamento com o peso corporal é superior ao movimento de agachamento com uma barra. Afinal de contas trata-se de fato do mesmo movimento? Realmente, o agachamento com barra pode até parecer ser um exercício superior, já que quem está treinando pode adicionar peso a barra progressivamente a medida que se torna mais forte.

Bem, se você estiver lendo até este ponto, você vai muito bem ser capaz de antecipar o que minha filosofia neste matéria defenderá. Agachamento com peso corporal detona o agachamento com barra.

Há vários problemas no agachamento com barras, e em exercícios em máquinas desenvolvidos para imitar agachamento com barras. O principal problema é que as pernas contem os maiores e mais fortes músculos no corpo humano. Isto quer dizer que para se trabalha-los, pesos pesados são requeridos. Os músculos dos membros inferiores são condicionados apenas a carregar o corpo durante o dia, adaptando-se rapidamente ao treinamento. Como resultado, cargas cada vez mais pesadas terão que ser usadas com o tempo. Eventualmente, agachadores mais velhos precisarão usar *enormes* cargas apenas para continuar evoluindo. Barras carregadas com quinhentas libras não são incomuns entre agachadores experientes – e isso é para aqueles caras com genética mediana e não fazem uso de esteróides! Quando você agacha com pesos, esta barra grande e pesada tem que ser colocada para de trás superior (alguns caras agacham segurando a barra em seus peitorais superiores, mas o movimento é estranho, podendo causar lesões nos membros superiores, e requer diminuição nas cargas.)

Colocando esta carga pesada na parte superior das costas carrega verticalmente a coluna com uma força significativa. Isto por sua vez comprime as vértebras, os discos da coluna vertebral, que pode causar problemas que vão desde lumbago e estirpes musculares para ciática e abaulamento ou discos totalmente herniados. Colocar a barra em um ponto perto da parte superior da coluna também promove uma exagerada inclinação para a frente durante o agachamento, o que pode tensionar os músculos inferiores das costas. Isto pode causar mal também aos joelhos, aumentando o esforço transversal na articulação do joelho. Todos estes problemas são agravados nos atletas mais altos, uma vez que seus ossos das pernas são mais longos, colocando-os em uma desvantagem mecânica significativa. O mais alto você for, mais problemas você terá. Não é por acaso que todos os verdadeiros bons agachadores são baixos.

Agachamento com o peso corporal *não* depende de cargas externas; nem de cargas pesadas enterradas nas suas costas ou ombros, forçando o corpo em movimentos anti-naturais que irrita a espinha ou articulações. No *Convict Conditioning*, o atleta progride ao dominar uma série dos difíceis movimentos com o peso corporal que culmina no último movimento de perna – o agachamento completo com uma só perna.

Os benefícios de dominar o agachamento completo com uma só perna são enormes. O primeiro benefício, óbvio, é força. Se um homem de 100kg aprende a agachar em uma só perna, é essencialmente o mesmo de agachar com as duas pernas com 100kg em suas costas. Agachamento com barra apenas desenvolve os músculos posteriores do quadril, enquanto o agachamento com uma perna só trabalha simultaneamente os músculos da frente e do lado do quadril, devido à posição esticada da perna não-agachada (veja a figura 40 como um exemplo). Isto assegura um desenvolvimento harmonioso e impede os problemas recorrentes que tendem a atingir os agachadores com barra. *Equilíbrio* é outro benefício principal. Dificilmente alguém tem de ficar sob uma perna durante um dia inteiro, como resultado, poucas percebem o quanto de equilíbrio necessitam. Treinando pesado enquanto se movimenta para cima e para baixo – e expirando e aspirando – é um movimento de coordenação muito intenso. Agachar sob uma só perna é também muito mais *funcional* do que agachar com duas pernas e suas variedades, porque na natureza, a maioria dos movimentos envolve trabalhos que usam um membro de cada vez. Pense em chutes, saltar em cima de algo, escaladas, etc. O fato de que o agachamento com o peso do corpo é um tipo de movimento mais natural do que agachar com cargas externas também significa que o corpo se recupera mais rapidamente entre os treinos. Surpreendente, mas verdadeiro. Agachamento com uma só perna até estimula a melhoria da conexão mente-corpo e a concentração, pois as pernas estão realizando tarefas totalmente diferentes durante a execução do exercício. Sem dúvida, agachamento com uma só perna detona agachamento com barra – fim de papo.

## **Reflexões sobre o agachamento**

Livros inteiros têm sido escritos de como se deve agachar. Eu sou um grande defensor da idéia de que você deve agachar durante toda sua carreira de atleta – é um dos poucos exercícios realmente valiosos. Por esta razão, atletas precisam saber suas próprias habilidades e estrutura de agachamento durante um longo período de tempo (você vai ficar forte durante toda a sua vida, certo?). Como resultado, sua técnica

individual irá se desenvolver espontaneamente. Eu dou algumas instruções técnicas nas páginas seguintes, nas seções de raio-x do exercício, mas ao invés de dar uma lista formal de especificações sobre o exercício eu vou apenas transmitir algumas idéias para tentar ajudá-lo ao longo de seu caminho. Em alguns casos, possuir uma bússola é melhor do que ser dado um conjunto de instruções. Agachamento é um destes casos. Leia, experimente, cultive, pratique. Não importa se você concorda ou não com as idéias seguintes. Apenas as use como pontapé inicial. E agache!

- Profundidades diferentes do movimento de agachar desenvolvem músculos diferentes. Uma gama completa de movimento desenvolve todos os músculos de forma igual. Por esta razão, você deve procurar dominar o agachamento completo. Algumas das etapas são meio-movimentos, mas eles só existem como etapas do processo para conseguir fazer o agachamento completo. Meio-movimentos devem ser feitos sempre em conjunção com movimentos completos.
- O que é um movimento completo do agachamento? É quando se agacha até o posterior da coxa pressionar suas panturrilhas e você não poder descer mais, antes de empurrar com a coxa e a força do joelho até suas pernas ficarem totalmente retas. Nada menos que isto é considerado um agachamento completo.
- Algumas pessoas acreditam que descer demais pode prejudicar os joelhos. Isto não é verdade. Só é prejudicial para os joelhos se você tem um problema pré-existente – e até nesses casos, pode-se ajudar aliviar o problema. Os tendões do joelho podem se distender se eles não estiverem prontos para a posição inferior do movimento, mas se você cuidadosamente seguir as etapas, seus joelhos estarão facilmente fortes para executar o agachamento completo. Não se preocupe!
- Identicamente, muitos fisiculturistas não aprovam a idéia de esticar totalmente as pernas no topo do movimento. Eles acreditam que isto permite com que a coxa descansa, “roubando” no exercício. É verdade que esticando as pernas os músculos descansam momentaneamente, mas desde que este breve descanso forneça maiores níveis de força para a próxima repetição, isto pode ser uma coisa boa. Estique as pernas totalmente durante o agachamento.
- Controle a fase negativa assim como a fase positiva do movimento. Não desça simplesmente. Abaixar-se usando o controle muscular.
- Dobre-se para a frente, mas não dobre muito a frente, na descida. Isto enfatizará demais o quadril, e enfatizará muito pouco as coxas. Uma inclinação frontal é necessária, mas não adquire o hábito de se curvar para frente.
- Na posição inferior, você estará virtualmente “sentado” no agachamento. Pensar em *sentar* mais do que em *agachar* pode as vezes ajudar os atletas descender mais naturalmente, já que isto facilita a corrigir a posição do quadril – que é uma forma elegante de dizer que a bunda deve ficar empinada.
- A posição inferior do agachamento é a parte do movimento mais difícil de controlar. Isto é verdadeiro para quase todos exercícios, mas é particularmente verdadeiro para o agachamento. Apesar da dificuldade – particularmente no

agachamento com uma só perna - você nunca deve saltar para fora do agachamento, soltando rapidamente e saltando para cima. Isto pode danificar seriamente as cartilagens em seus joelhos, se não ocorrer algo pior. Em vez disso, construa lentamente a força do tendão cuidadosamente que é requerida para se dominar os primeiros passos.

- Como em todos os Grandes Seis Movimentos eu recomendo uma pausa de um segundo na posição inferior. Esta é uma excelente maneira de evitar saltos perigosos.
- Uma pausa na posição mais inferior do exercício é um bom hábito, mas não é uma panacéia. Você ainda pode roubar, até com a pausa. Para sair dessa posição sentada, alguns atletas tendem a balançar para a frente. Isto proporciona impulso e torna os primeiros centímetros de súbida mais fácil, mas coloca uma pressão indesejável sobre o joelhos. Mantenha-se sentado, e suba usando apenas a força da perna. Se você não pode fazer isto, você é muito fraco para o exercício que está tentando realizar. Volte aos primeiros passos e continue trabalhando neles.
- Algumas pessoas acham que tem de levantar os calcanhares do chão quando agacham, então colocam uma placa ou bloco sob os calcanhares para ajudá-los. Isto é um hábito ruim. A necessidade de elevar os calcanhares não tem nada a ver com o equilíbrio e a estrutura do corpo, e sim com a falta de mobilidade no tornozelo e inflexibilidade do tendão de Aquiles. Se seus ligamentos e tendões são rígidos, o tornozelo não estará apto a flexionar suficientemente durante o exercício, seus calcanhares irão subir. Não use placas. Estenda suas panturrilhas o máximo que você conseguir agachar sem ajuda.
- Como mencionado acima, agachamento trabalha vários músculos – incluindo os maiores músculos do corpo. Este é o grande benefício, mas a desvantagem é que este exercício requer muito esforço. Esta é uma das razões que o agachamento se torna cada vez mais menos popular, e numerosas alternativas tem sido desenvolvidas. Range os dentes e o encare. Com o passar dos meses, seu corpo e mente irão adaptar a dor, e o exercício se tornará mais tolerável. Talvez, você até aprende a adorá-lo.
- Eu gosto de manter meus braços estendidos para a frente durante os agachamentos. Isto tende a ajudar o equilíbrio na parte mais inferior – isto gera algum peso adicional e pode compensar a tendência de cair para trás, especialmente para os caras mais altos. Alguns agachadores com peso corporal gostam de colocar suas mãos em seus quadris, ombros, ou cruzar seus braços no peitoral. Veja o que fica mais fácil para você durante a execução do agachamento.
- Vários caras têm medo do agachamento, pois pensam que irá agravar seus problemas antigos do joelho. Na verdade, geralmente o oposto que é verdadeiro. O aumento do fluxo sanguíneo e amplitude de movimento no agachamento completo removem e esticam as cicatrizes antigas, aliviando a dor. Os joelhos e músculos adjacentes e tendões tornam-se fortes e mais flexíveis, e a probabilidade de futuras lesões é diminuída.



- A lesão mais comum no joelho é o rompimento do LCA (ligamento cruzado anterior). O LCA é um ligamento que atravessa o joelho, que o mantém unido, e é muitas vezes totalmente ou parcialmente rompido quando o pé está fixado no chão e o joelho é forçadamente torcido. As lesões do LCA são comuns no futebol americano, no futebol, luta olímpica, artes marciais, na verdade em *todas* as lutas e esportes de contato. Joelhos são complexos, e as vezes um pedaço de cartilagem (denominado menisco) é rompido ao mesmo tempo do rompimento da LCA. Se o ligamento não foi reconstruído cirurgicamente - mesmo se foi - o joelho machucado pode ser muito instável, às vezes aparecer fora do lugar. Longe de agravar as lesões do LCA, agachamentos definitivamente vão ajudar o atleta. O joelho é muito forte nos movimentos de agachamento, o que torna praticamente impossível as juntas se tornarem instáveis e deslocarem quando os pés estão posicionados corretamente. Agachamentos forçam o quadríceps, que atua como substituto ao ACL e segura firme os joelhos durante outras atividades. Se agachar causa a você dor seguida de lesão – ou se seu joelho trava – isto é geralmente devido a alguma cartilagem rompida. Exercícios não podem ajudar aqui - um cirurgião terá que remover aquele pedaço rompido. É só uma pequena cirurgia e você estará fora do hospital no mesmo dia. Se isto acontece com você, pare de sofrer e faça isto logo.

## **Passo 1: Agachamento com ombros apoiados**

### **Execução**

Deite de costas, com seus joelhos devidamente dobrados. Chute contra o chão enquanto empurra com suas mãos até que seus pés estejam no ar. Quando alcançar esta posição, coloque suas mãos na porção inferior das costas para apoio, enquanto mantém seus braços colados firmemente no chão. Você estará agora na posição do agachamento com ombros apoiados, apoiado por seus ombros e a parte superior das costas, assim como a parte de trás dos seus braços. Lembre-se constantemente de apoiar seu peso totalmente nessas áreas e manter o pescoço livre de pressão. Seu corpo deve estar reto e travado, sem dobras no quadril. Esta é a posição inicial (fig. 21). Mantenha seu tronco o mais vertical possível, dobre os quadris e os joelhos até que os joelhos tocar sua testa. Esta é a posição final (fig. 22). Estenda suas pernas diretamente de volta pra cima, até seu corpo voltar a posição inicial. Repita.

### **Raio-X do Exercício**

Agachamento com ombros apoiados são exercícios preliminares perfeitos pra todos aqueles que querem iniciar no agachamento. Dada a posição inversa do corpo, não há praticamente peso algum sob os joelhos ou a parte inferior das costas. Isto faz com que seja um exercício de reabilitação ideal para ajudar aqueles que estão voltando ou com possuem problemas no joelho – ou vindo de uma cirurgia – a retornar aos esportes onde movimentos com as pernas são cruciais. Em termos de força, agachamento com ombros apoiados trabalha mais de fato os membros superiores do que os inferiores.

Mas eles não oferecem impactos as articulações, aumenta a amplitude do movimento e colocam iniciantes no caminho da forma perfeita.

## Objetivos de Treino

Iniciante: 1 série de 10

Intermediário: 2 séries de 25

Em progressão: 3 séries de 50

## Aperfeiçoando sua Técnica

Na primeira tentativa, nem todos estarão aptos a tocar os joelhos na testa. Tente aumentar a profundidade de seus joelhos em cada treino e suas articulações em breve irão se soltar. A técnica vai ser praticamente impossível para pessoas muito gordas, já que a barriga vai estar no meio do caminho. Praticar com o estômago vazio vai ajudar, até que você se livre desse excesso de peso.

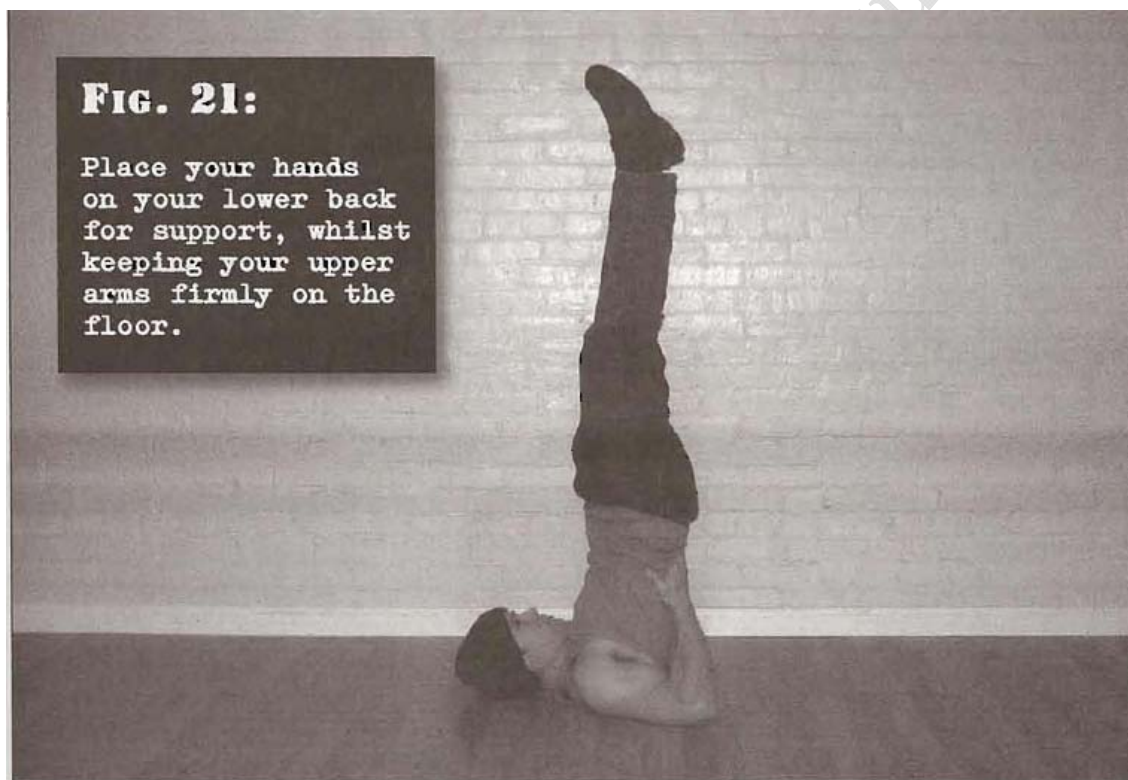


Fig. 21: Coloque suas mãos na parte inferior das costas para apoiar, enquanto mantém os braços firmes colados no chão.

## FIG. 22:

Keeping your torso as upright as possible, bend at the hips and knees until your knees touch your forehead.



Fig. 22: Mantenha seu tronco o mais vertical possível, sobre seu quadril e joelhos até que seu joelho encoste em sua testa.

## Passo 2: Agachamento Canivete

### Execução

Fique de frente a um objeto firme que vai até seu joelho, ou, pelo menos, até o topo de suas canelas. Uma pequena mesa de café ou uma cadeira são boas escolhas. Suas pernas devem estar na largura dos ombros à parte, ou um pouco mais. Mantenha suas pernas ligeiramente retas, dobre seu quadril até que as palmas das mãos encoste no objeto. Incline ligeiramente para frente para que você possa levar algum do peso do seu corpo através de suas mãos. Esta é a posição inicial (fig.23). Agora, com seu tronco o mais paralelo ao chão possível, dobre os joelhos e o quadril até que a porção posterior da coxa alcance suas panturrilhas e você não poder ir mais. Isto vai precisar que você dobre seus braços também. Esta é a posição final (fig. 24). Usando combinadamente a força da perna e do braço, empurre seu corpo para cima na posição inicial. Não levante os calcanhares hora nenhuma durante a execução do exercício.

### Raio-X do Exercício

Para agachamentos jackknife, o tronco está inclinado para frente não estando diretamente acima das pernas; como resultado parte do peso é transmitido através dos braços. Este exercício possui cerca de metade do nível de dificuldade do agachamento completo com peso corporal (passo 5), e é um ótimo modo de preparar seus músculos e tendões dos membros inferiores para os próximos passos. Executando corretamente,

isto também dará aos iniciantes o equilíbrio e a flexibilidade do tendão de Aquiles requeridas para dominar a posição inferior do agachamento completo.

## Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 10

Intermediários: 2 séries de 20

Em progresso: 3 séries de 40

## Aperfeiçoando sua Técnica

Este exercício é mais difícil na posição mais inferior do movimento, onde os membros inferiores assumem a maior porção do peso corporal. Se isto é difícil, trabalhe gradualmente a posição inferior aumentando a profundidade do agachamento em uma polegada ou a cada treino. Um método alternativo seria usar mais a força dos braços para compartilhar a carga suportada pelas pernas, e ajudar a você a sair da posição inferior. Tente usar menos a força do braço e dependa mais das pernas a medida que as mesmas vão se tornando forte.

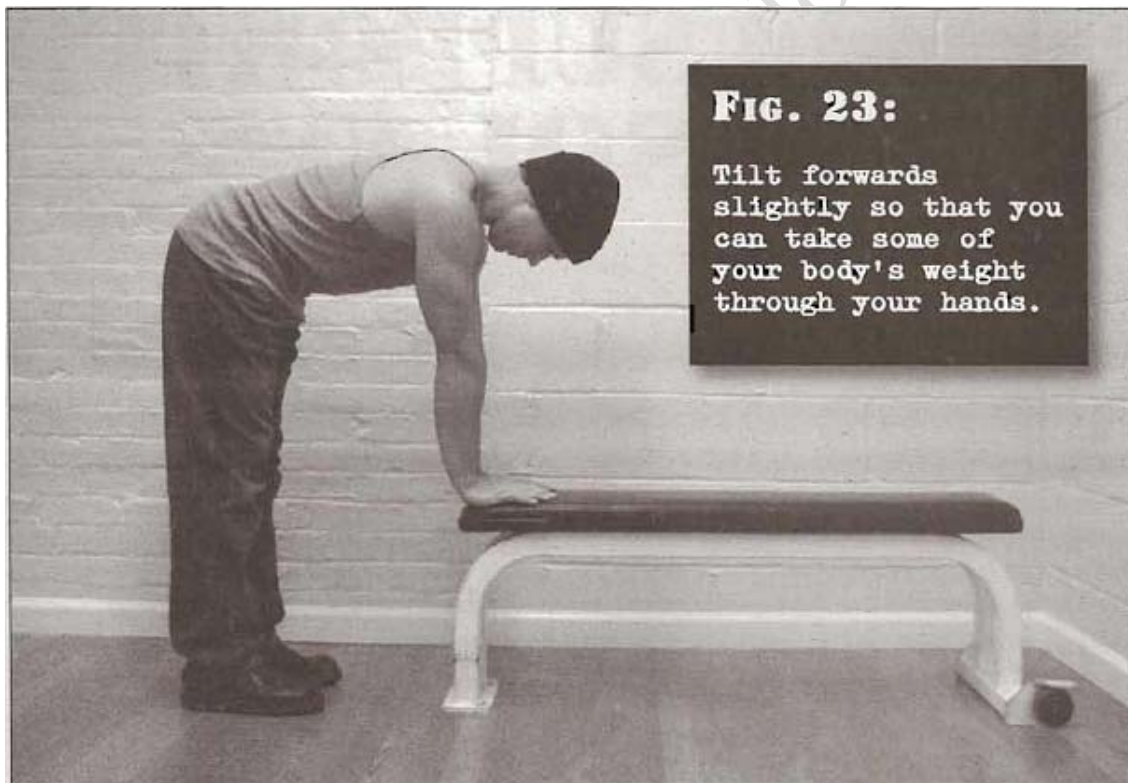


Fig. 23: Incline-se ligeiramente para frente a fim de que você possa segurar algum peso corporal através de suas mãos.

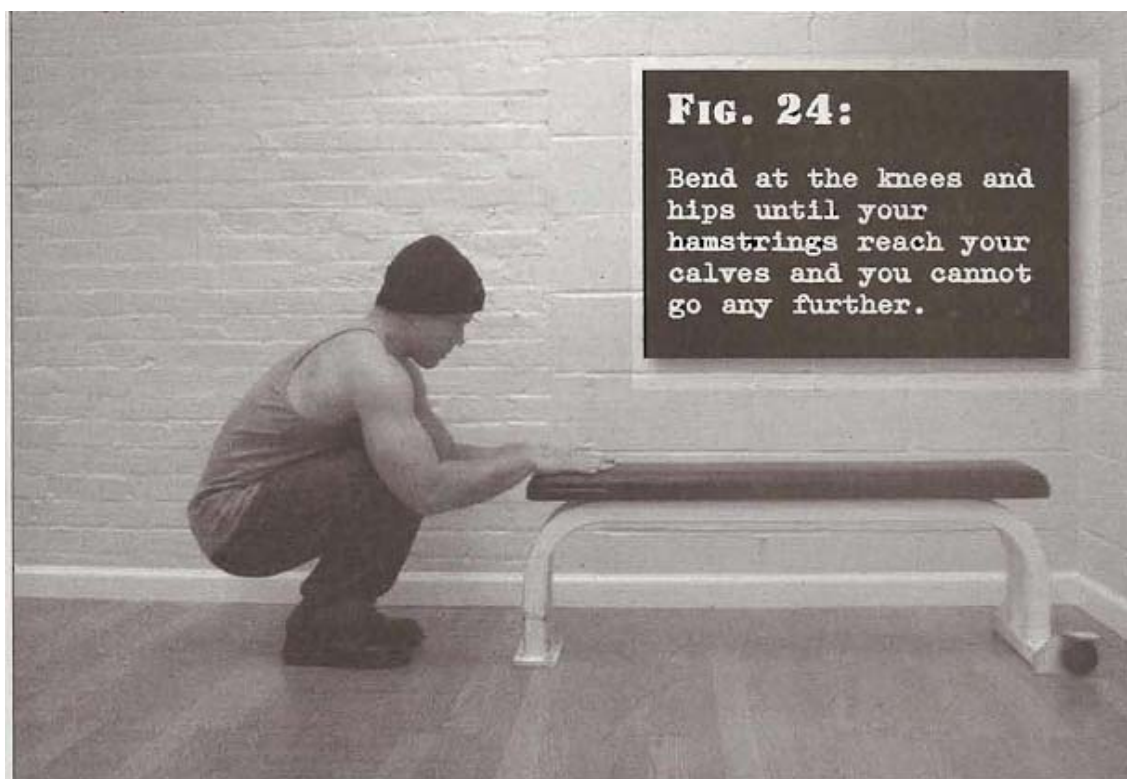


Fig.24: Dobre os joelhos e o quadril até que a porção posterior da coxa alcance suas panturrilhas e você não poder ir mais.

### **Passo 3: Agachamento Apoiado**

#### **Execução**

Fique de pé com os pés na largura dos ombros, ou ligeiramente mais largo. Seus braços devem estar retos e angulados para baixo, segurando um objeto resistente maior que suas coxas. Uma mesa, bacia ou a parte de trás de uma cadeira servirá.. Esta é a posição inicial (fig. 25). Lentamente, abaixe-se dobrando os quadris e os joelhos., mantendo suas costas o mais reto possível, até sua porção posterior da perna encontrar com suas panturrilhas e não poder ir mais. Esta é a posição final (fig. 26). Pare por um momento, antes de se levantar usando principalmente a força da perna. Para dar uma aliviada em suas pernas – particularmente na posição inferior – puxe você mesmo levemente com seus braços, exercendo força para baixo sobre o objeto que você está segurando. Tente manter seus braços bem retos. Os calcanhares devem permanecer no chão durante todo o exercício.

#### **Raio-X do Exercício**

Agachamento Apoiado é o ultimo exercício antes de o atleta progredir para meio agachamento. Este exercício forma um link ideal entre o Agachamento Canivete (onde as pernas suportam a maior parte do peso corporal) com meio agachamento (onde as pernas suportam praticamente todo o peso corporal). Agachamento Apoiado continua adicionando flexibilidade e força para os membros inferiores do atleta. Eles

condicionam os tendões, ligamentos e outras estruturas mais frágeis dos joelhos. Eles são um bom caminho para continuar aperfeiçoando a forma, mais importante mais importante, a capacidade de empurrar para cima a partir da posição inferior usando somente a força, em vez de impulso.

## Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 10

Intermediários: 2 séries de 15

Em progressão: 3 séries de 30

## Aperfeiçoando sua técnica

Afinar a quantidade de força da perna necessária neste exercício não poderia ser mais simples; para fazer com o que o exercício seja mais fácil para os membros inferiores, simplesmente use mais força dos membros superiores. Assim que a posição inferior se tornar cada vez mais confortável, use cada vez menos a força dos braços para ajuda-lo a subir.

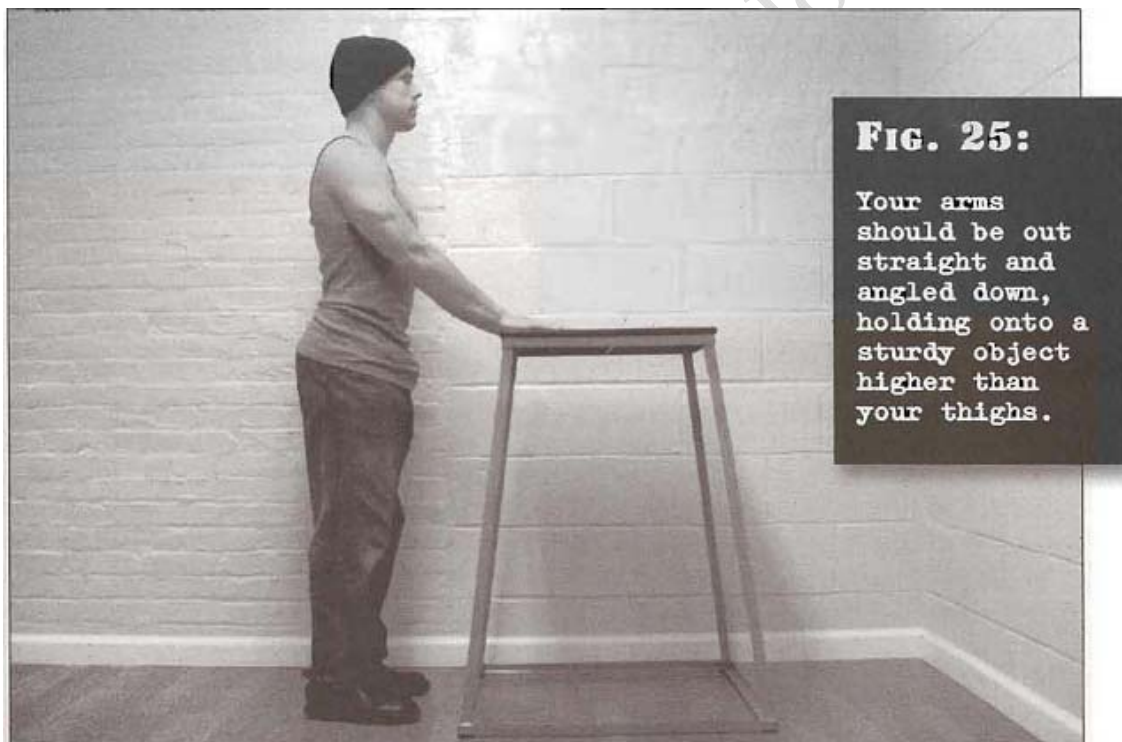


Fig. 25: Seus braços devem estar retos e angulados para baixo, segurando um objeto resistente maior que suas coxas.

**FIG. 26:**

Slowly lower yourself down by bending at the hips and the knees, keeping your back as straight as possible.

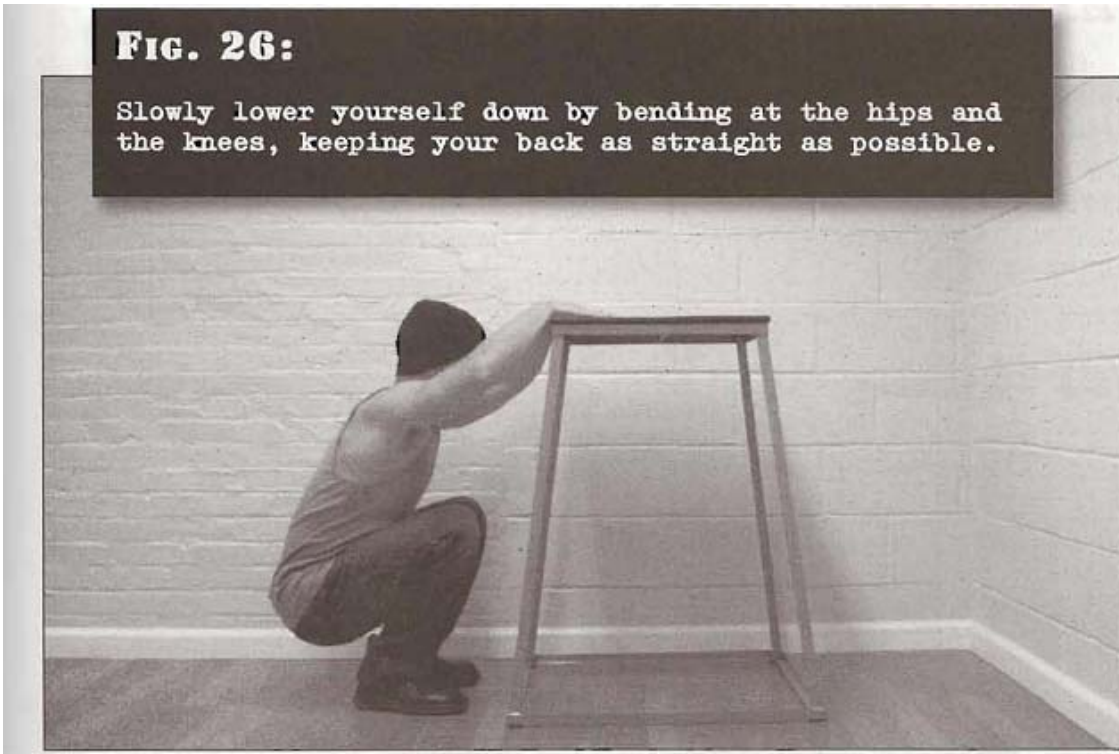


Fig: 26: Lentamente, abaixe-se dobrando os quadris e os joelhos, mantendo suas costas as mais retas possíveis.

#### **Passo 4: Meios Agachamentos**

##### **Execução**

Fique em pé com os pés distanciados com a largura do ombro, ou um pouco mais largos. Não mantenha os pés perfeitamente em linha um com o outro; permita que seus dedos aponte ligeiramente para fora. Coloque suas mãos em uma posição confortável – em seus quadris, peitoral ou ombro está ótimo. Esta é a posição inicial (fig. 27). Agora dobre seus quadris e joelhos até seus joelhos formarem 90°, ou (em outras palavras) suas coxas ficarem paralelas com o chão. Esta é a posição final (fig. 28). Você pode usar um espelho ou pedir um amigo nas primeiras vezes até que seu corpo aprende a profundidade correta. Não se apresse na técnica, e nunca salte; na posição inferior dê uma parada no ar por um instante antes de retornar a posição inicial sob total controle muscular. Mantenha as costas retas durante o movimento, e mantenha seus calcanhares colados no chão. Seus joelhos devem estar sempre posicionados na mesma direção de seus pés; nunca permita que seus joelhos se movam para dentro enquanto você agacha. O ângulo para fora dos seus dedos vai ajudá-lo com isso.

##### **Raio-X do Exercício**

Meio Agachamento é o primeiro passo na serie de agachamento onde você está lidando com seu peso corporal total sem qualquer assistência. Como tal, eles merecem respeito.

Este exercício te ensinará o equilíbrio e o posicionamento básico do corpo em gravidade que você precisa dominar para as formas mais difíceis de agachamento. Você também começará a aprender a melhor posição para seus pés e joelhos sua melhor forma. As coxas são muito fortes nesta posição superior, e por esta razão as repetições dadas abaixo são mais elevadas do que o normal. Os músculos do seus quadris e da parte interna da coxa irão desenvolver como resultado ao dominar este movimento.

## Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 8

Intermediários: 2 séries de 35

Em progressão: 2 séries de 50

## Aperfeiçoando sua Técnica

Se você não consegue executar o meio agachamento do jeito descrito acima, comece com o um quarto de agachamento e vá aumentando a profundidade progressivamente cada vez que você estiver hábil.

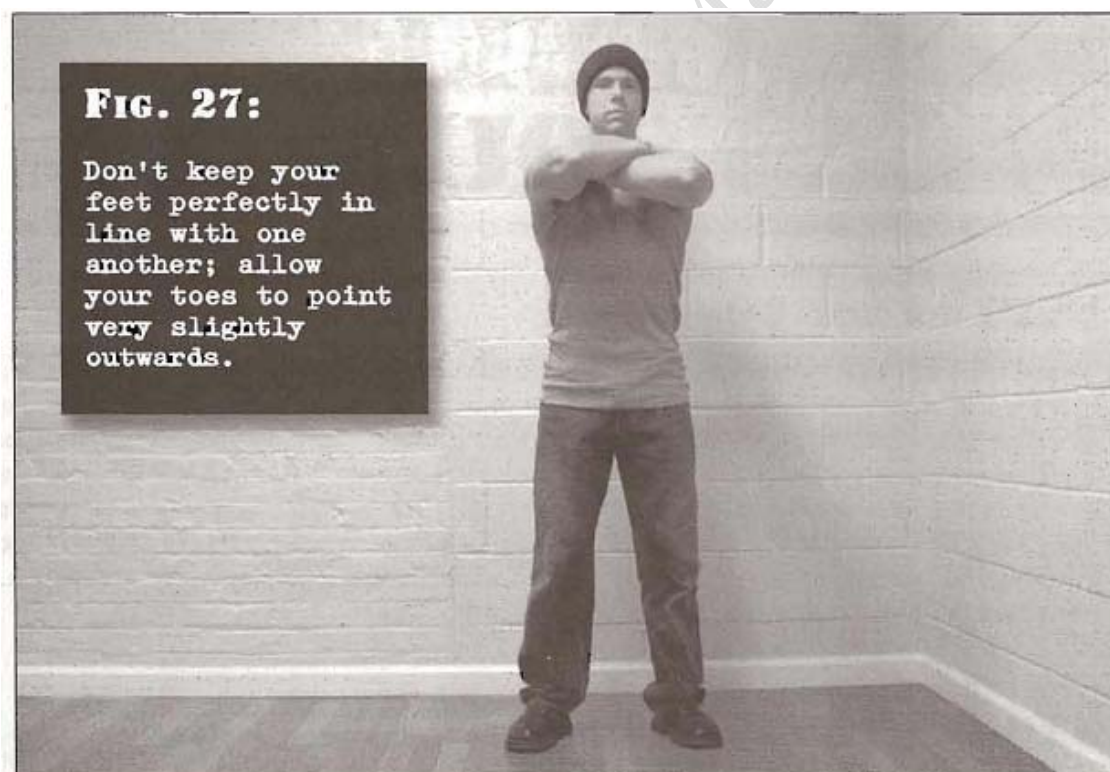


Fig. 27: Não mantenha seus pés perfeitamente na mesma linha um do outro; deixe seus dedos apontados ligeiramente para fora.



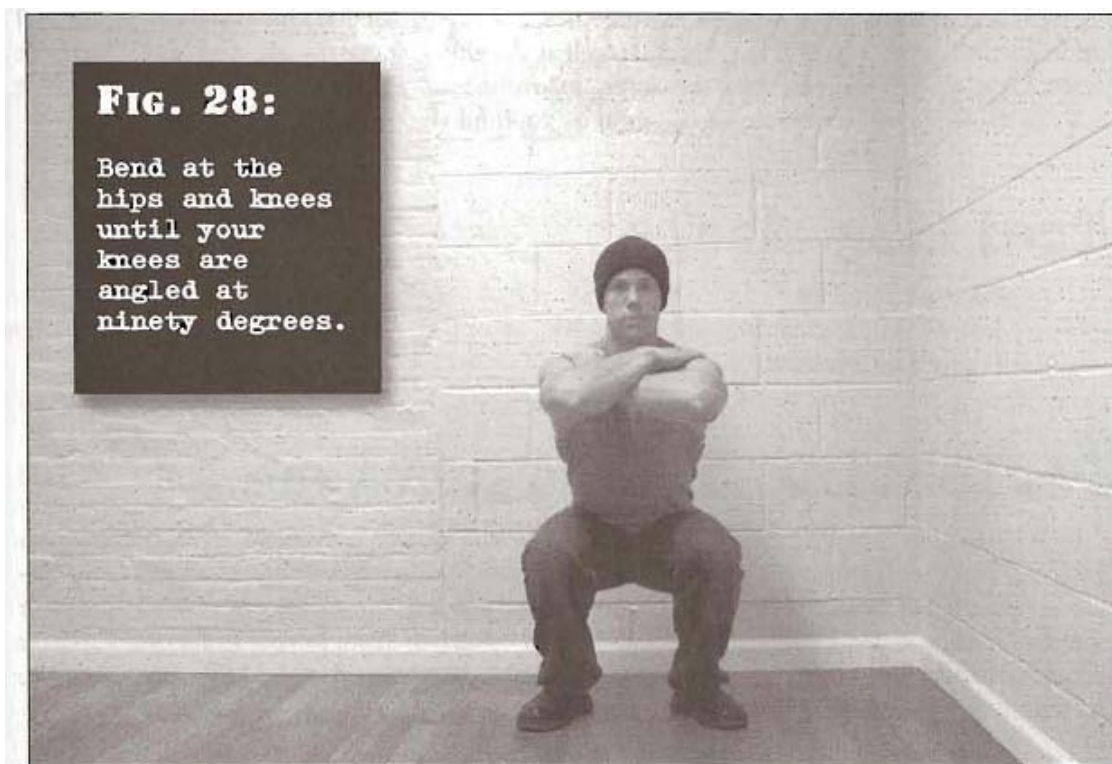


Fig. 28: Dobre seus quadris e joelhos até estes atingirem o ângulo de 90°.

## **Passo 5: Agachamentos Completos**

### **Execução**

Fique de pé, com os pés distanciados com a largura dos ombros ou um pouco mais largos, de acordo com sua preferência. Mantenha seus dedos ligeiramente para fora, e coloque os braços em uma posição confortável. Esta é a posição inicial do movimento (fig. 29). Dobre seus quadris e joelhos, mantendo suas costas retas. Quando suas coxas atingirem a posição paralela ao chão, transfira o seu peso para trás como se estivesse prestes a se sentar, para baixo. Continue descendo em uma velocidade controlada até a parte de trás das suas coxas estiver encostando em suas panturrilhas. Esta é a posição final (fig. 30). Pare por um momento antes de empurrar você mesmo de volta para cima somente com a força da perna. O movimento para cima deve ser o inverso do seu movimento para baixo. Não levante os calcanhares ou deixe que seus joelhos se movam para dentro.

### **Raio-X do Exercício**

O Agachamento Completo é um exercício baseado no peso corporal clássico, usado de forma produtiva em todo o mundo por milhares de anos. E não sem razão; agachamentos completos fortificam os joelhos, adicionam força e condicionamento a todos os músculos da coxa, assim como glúteos, músculos espinhais e quadril. Toda a porção inferior da perna é condicionado, incluindo panturrilhas, tibiais anteriores (músculos da canela), tornozelos, e até mesmo a sola dos pés. Agachamento completo ajuda as pernas a reter seu vigor juvenil.

## Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 5

Intermediários: 2 séries de 10

Em progressão: 2 séries de 30

## Aperfeiçoando sua Técnica

Se você conseguiu progredir no meio agachamento, o agachamento completo não será um grande problema para você. Dada a alavanca, o exercício será mais difícil na posição inferior. Principalmente para pessoas altas com longo fêmur (osso da coxa). Se você não consegue executar o objetivo de treino para iniciante, volte a fazer meio agachamento e lentamente vá aumentando a profundidade na sua técnica sempre que ficar mais forte. Não se apresse e resista a tentação de pular ou balançar para frente na ponta dos pés. Se a força muscular pura, e não se preocupe!

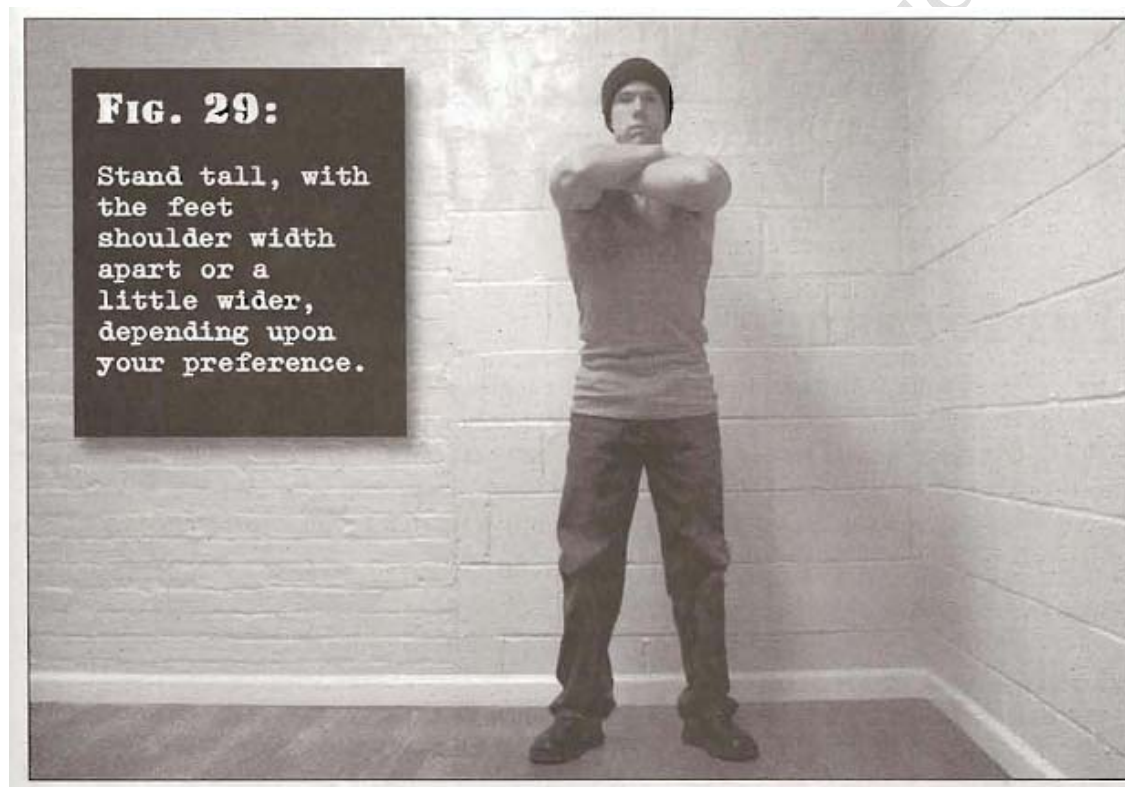


Fig. 29: Fique de pé, com os pés com uma distância da largura dos ombros ou um pouco mais largos, de acordo com sua preferência.

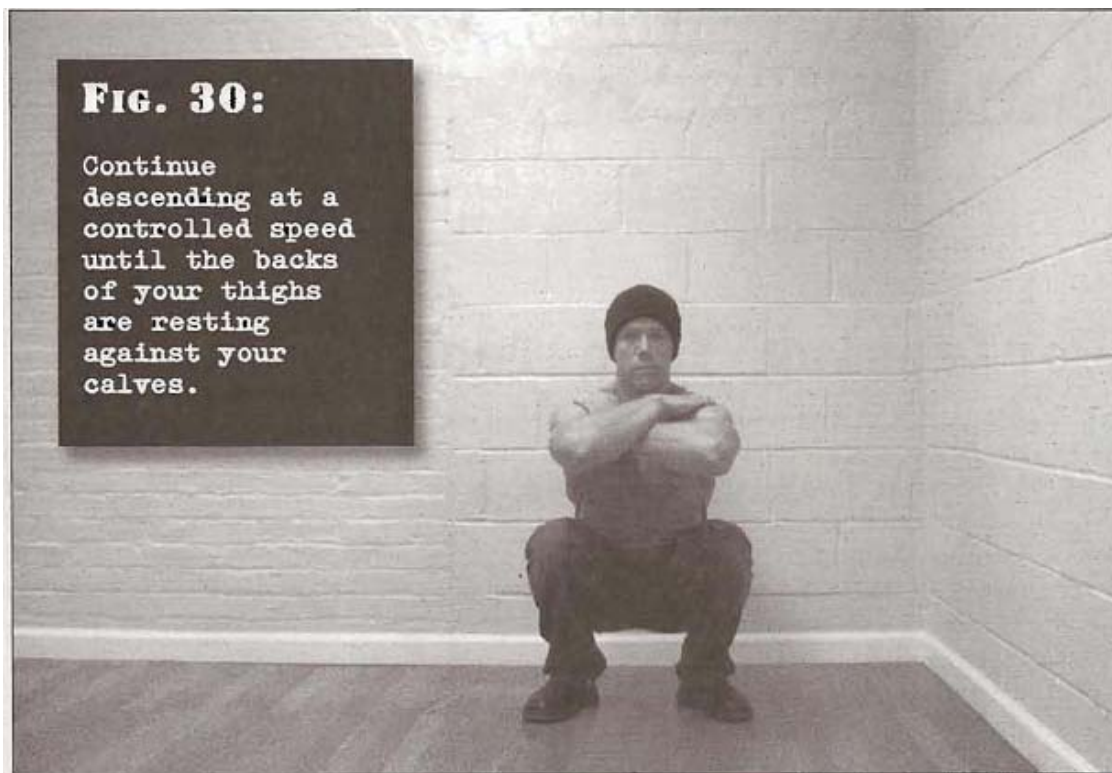


Fig. 30: Continue descendo sob uma velocidade controlada até que a parte de trás da coxa encoste em suas panturrilhas.

## **Passo 6: Agachamentos Fechados**

### **Execução**

Fique de pé com seus calcanhares juntos, dedos angulados ligeiramente para fora. Seus braços devem estar para fora na frente de seu peito. Esta é a posição inicial (fig.31). Dobre seus joelhos e quadris até a porção posterior da coxa encostar nas panturrilhas e não poder ir mais. Seu peitoral será pressionado em suas coxas (fig. 32). Não levante os calcanhares. Para prevenir-se de inclinação para trás, você pode ter que flexionar suas canelas para puxar os dedos para cima mantendo-o com facilidade para frente. Retorne a posição inicial usando somente a força das pernas.

### **Raio-X do Exercício**

Agachamento Fechado tem todos os benéficos do Agachamento Completo, mas com um efeito ampliado no quadríceps. Ao longo do tempo, este exercício realmente fortalece joelhos, canelas, e músculos do glúteo, reforçando a bunda melhor do que qualquer máquina.

### **Objetivos de Treino**

Iniciantes: 1 série de 5

Intermediários: 2 séries de 10

Em progressão: 2 séries de 20

### **Aperfeiçoando sua Técnica**

Muitas das pessoas que correram com as etapas anteriores frequentemente têm problemas com o Agachamento Fechado. O maior problema é a tendência a desequilibrar e cair para trás na posição inferior ou próximo a ela. Esta tendência é ampliada para atletas altos com coxas longas. O problema é causado por uma falta de força nos músculos da canela frontais, combinado com uma falta de equilíbrio adequado. Se você correu com o programa até aqui, volte ao Passo 3 e siga o programa corretamente. Se você ainda tiver problemas, volte atrás no Agachamento Completo, e traga seus pés gradualmente mais próximo um do outro a cada treinamento. Mantendo seus braços para fora na frente irá ajudá-lo a jogar seu peso para frente. Segurando um peso como um halter leve, livro ou uma garrafa de água em sua mão estendida também irá ajudá-lo, mas tente evitar isto se puder. Alguns atletas realmente lutam com este exercício, devido a sua estrutura. Se é assim com você, concluir esta etapa com os calcanhares um pouco levantados é aceitável.

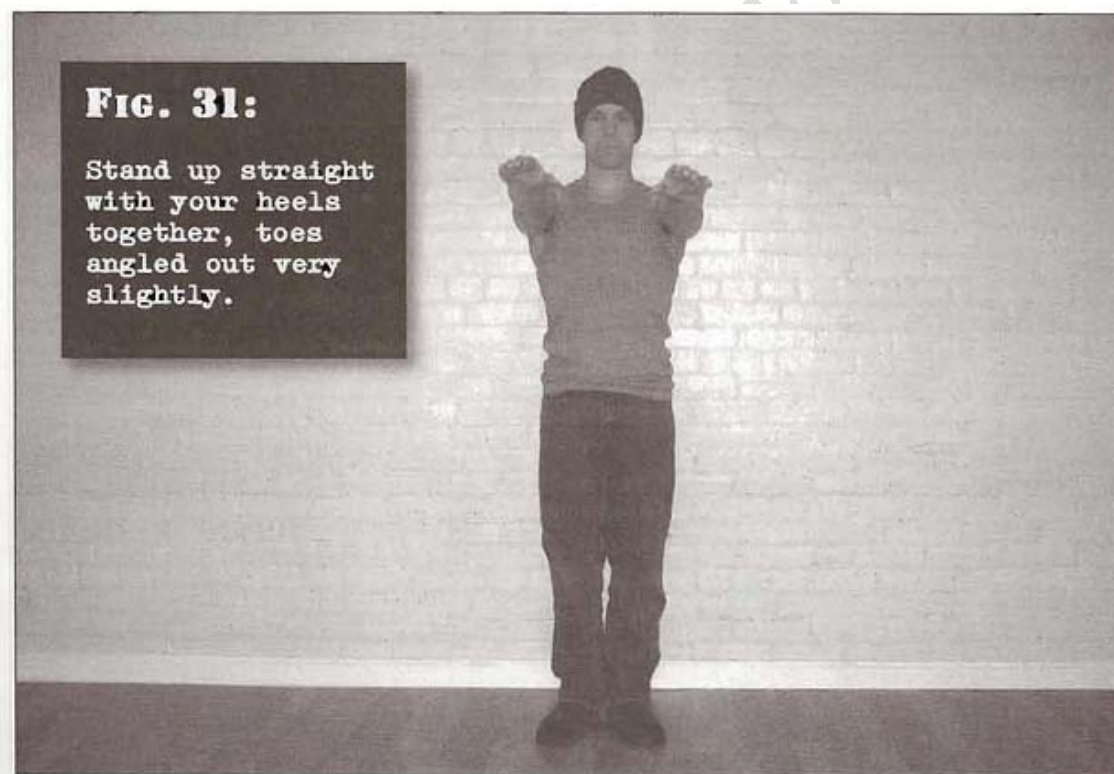


Fig. 31: Fique de pé com seus calcanhares juntos, dedos angulados ligeiramente para fora.

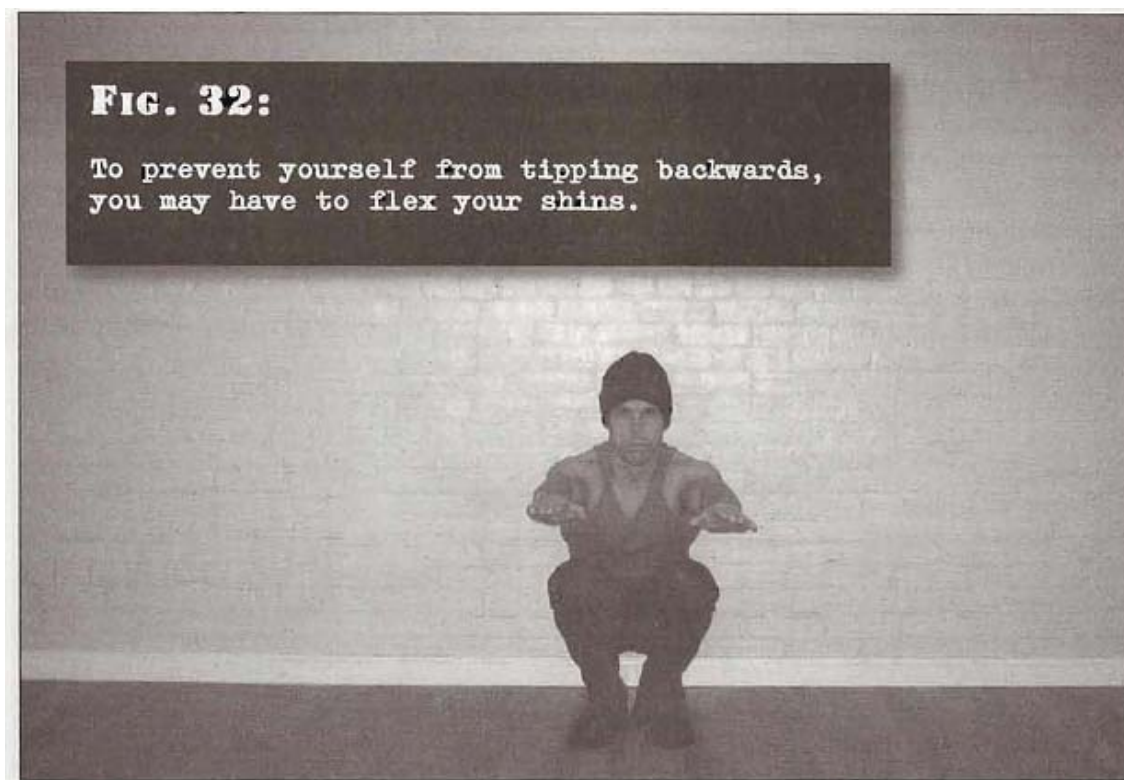


Fig. 32: Para prevenir-se de inclinar para frente, você deve flexionar suas canelas.

## **Passo 7: Agachamento Desnivelado**

### **Execução**

Fique de pé com um pé no chão fixo, e o outro apoiado em uma bola de basquete situada cerca de um pé de distância na frente do outro pé. A distância dos pés deve estar na largura dos ombros, ou um pouco mais larga. Seus braços devem estar para frente, diretamente opostos ao seu peitoral. Esta é a posição inicial (fig. 33). Dobre seus joelhos e quadris até a parte de trás da coxa de sua perna que não está sob a bola encostar na respectiva panturrilha. Você não estará hábil a descer mais, apesar do fato de que sua perna sob a bola não é comprimida. Esta é a posição final (fig. 34). Enquanto estiver aprendendo esta posição, você pode inclinar para trás, para garantir que tenha espaço suficiente atrás de você no caso. Isto é aplicado em todos os agachamentos profundos. Pare brevemente, antes de se empurrar de volta para cima a posição inicial com ambas as pernas. Em nenhum momento durante o exercício você deve levantar o seu calcanhar, balançar para frente ou saltar, apesar do fato de que você pode instintivamente querer fazer isto no primeiro momento. Use a força.

### **Raio-X do Exercício**

Agachamento Desnivelado é o primeiro grande passo em direção ao domínio do agachamento unilateral. Até agora, o efeito dos passos nas series de agachamento tem sido simétrico; eles têm desenvolvido ambas as pernas igualmente. Neste exercício, a perna sob a bola não pode produzir muita força devido a sua posição levantada e o fato

de que está controlando a bola. A perna que não está sob a bola faz a maior parte do trabalho, e adquire força superior enquanto ainda estiver ajuda suficiente para empurrar o atleta para fora da difícil posição inferior. O equilíbrio e a coordenação também melhoram muito como resultado deste exercício.

## Objetivos de Treino

Iniciante: 1 série de 5 (ambas as pernas)

Intermediários: 2 séries de 10 (ambas as pernas)

Em progressão: 2 séries de 20 (ambas as pernas)

## Aperfeiçoando sua Técnica

Este exercício requer mais técnica e mais força dos que os passos anteriores. Se o equilíbrio na bola de basquete é um problema, use um objeto estável (por exemplo, três blocos lisos empilhados) ao invés da bola de basquete. Se você ainda tiver problema, use um objeto menor que a bola (por exemplo, apenas um bloco), e vá aumentando a altura do objeto assim que você ganhar confiança e equilíbrio.

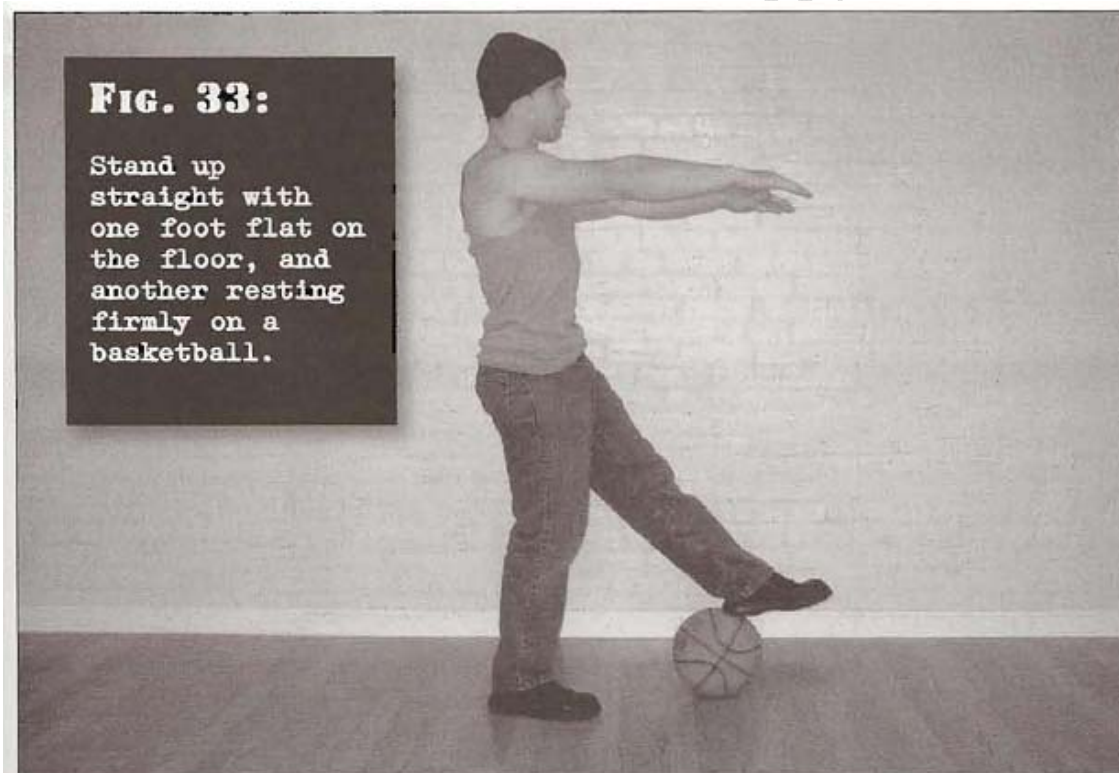


Fig. 33: Fique de pé com um pé fixo no chão, e outro apoiado sobre a bola de basquete.

### **FIG. 34:**

Bend at the knees and hips until the back of the thigh of your non-ball leg touches the corresponding calf.



Fig. 34: Dobre seus joelhos e quadris até que a parte de trás da coxa da perna não apoiada sob a bola toque a respectiva panturrilha.

### **Passo 8: Meio Agachamento com uma só perna**

#### **Execução**

Fique de pé, com um pé no chão e outro levantado no ar na sua frente. Seu pé levantado deve estar no nível da sua coxa oposta, e a perna deve estar reta, ou próxima a isso. Estenda suas mãos para frente de seu peito. Esta é a posição inicial (fig. 35). Dobre o quadril e o joelho que está sustentando o seu peso corporal, até o joelho atingir cerca de 90°. Isto colocará sua coxa aproximadamente paralela ao chão. Neste ponto, seu pé levantado ainda deve estar haver alguma maneira fora do chão. Esta é a posição final (fig. 36). Pare por um momento sob tensão, antes de se dirigir para cima usando a força somente de uma perna. Mantenha as costas retas e o tornozelo que está suportando a perna no chão durante todo o tempo.

#### **Raio-X do Exercício**

Este exercício é o primeiro movimento completo unilateral (com uma só perna) da série. É uma importante etapa, pois ensina o atleta o equilíbrio necessário antes de tentar agachamento completo com uma só perna. É durante este exercício que o atleta também começa a aprender a habilidade de segurar a perna que não está trabalhando acima do chão por períodos extensos. Isto não é fácil e requer flexores do quadril muito fortes, músculos que são fracos na maioria dos homens. Devido ao fato de só uma perna estar movimentando o peso do corpo, o aumento da força da perna é desenvolvida – mas somente no topo da série. Por esta razão, quando o atleta está

praticando este exercício, eles sempre devem segui-lo com um exercício onde uma gama completa de movimento é necessária; preferencialmente agachamentos fechados ou agachamentos desnivelados.

## Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 5 (ambos os lados)

Intermediários: 2 séries de 10 (ambos os lados)

Em progressão: 2 séries de 20 (ambos os lados)

## Aperfeiçoando sua Técnica

Este exercício não deve ser um problema para o atleta que conseguiu progredir no passo 7. Se você ainda achar isto um desafio, comece apenas com um pequeno movimento, e gradualmente aumente a profundidade com o passar do tempo.

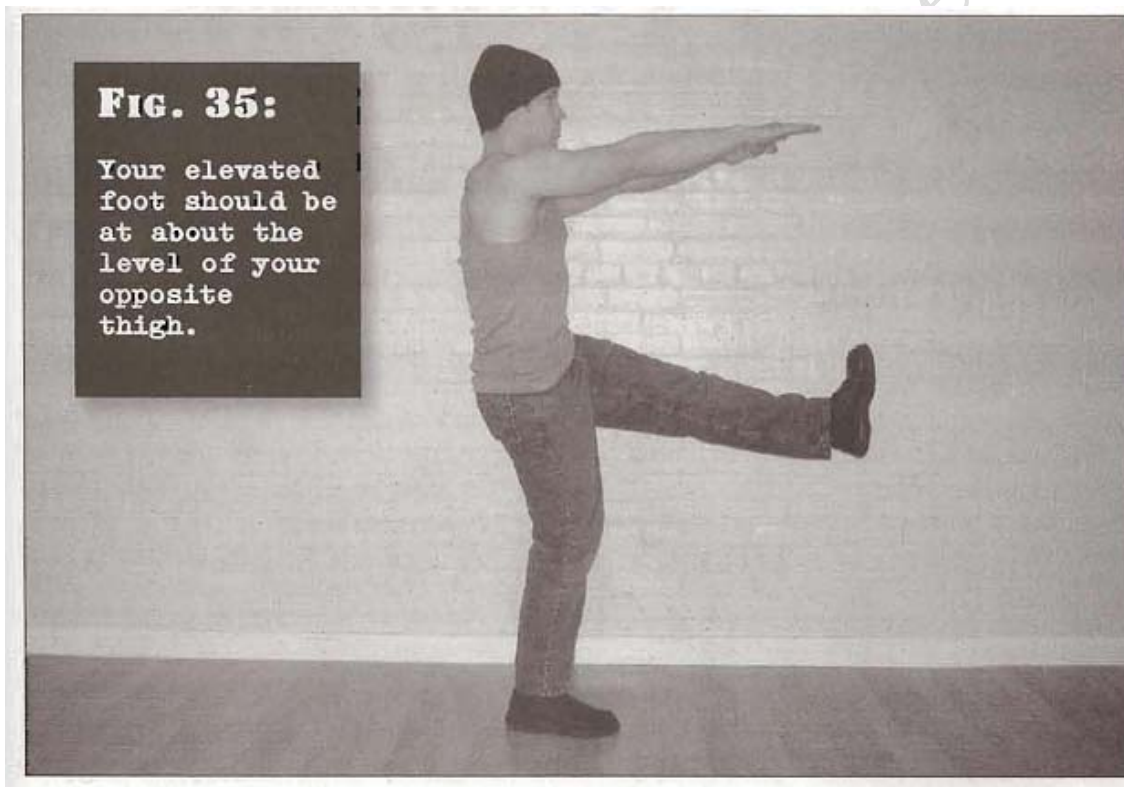


Fig. 35: Seu pé levantado deve estar no nível da sua coxa oposta.



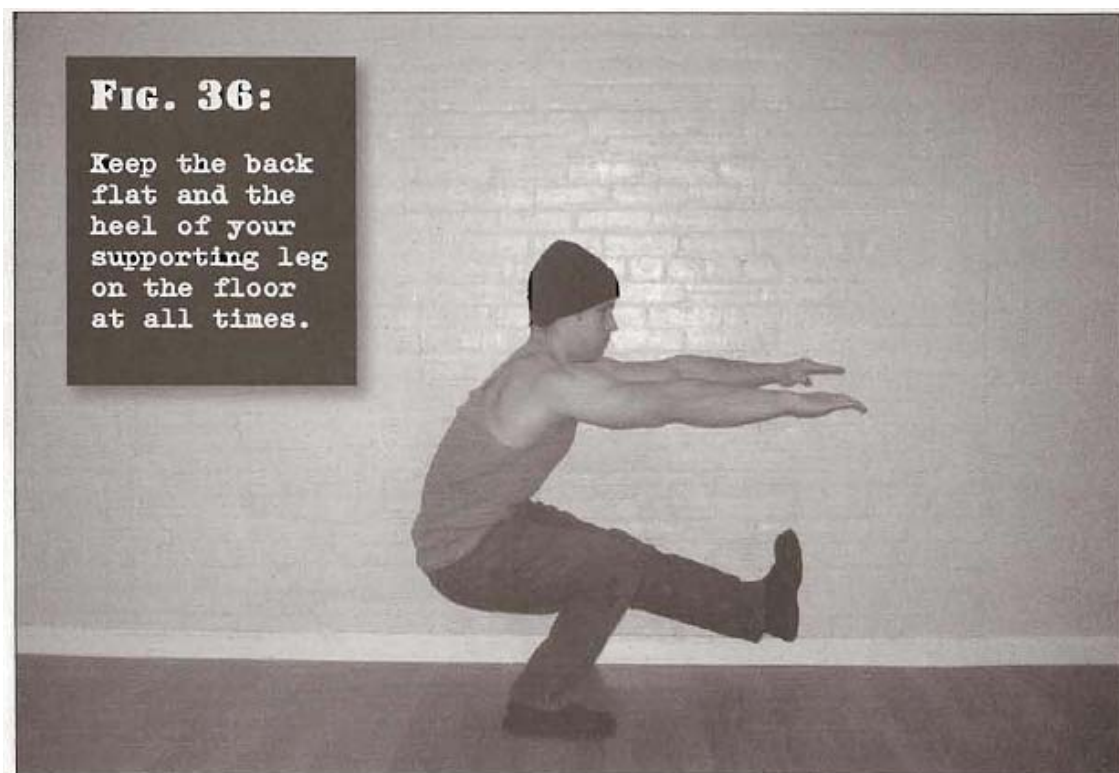


Fig. 36: Mantenha as costas retas e o tornozelo de sua perna suporte no chão o tempo todo.

### **Passo 9: Agachamento com uma só perna com assistência**

#### **Execução**

Coloque uma bola de basquete do lado do pé da perna que irá executar o movimento. Fique de pé com um pé firme no chão, e o outro levantado no ar na sua frente, assim como no passo 8. Coloque o braço do mesmo lado da perna levantada na sua frente, e deixe o seu outro braço pendurado ao seu lado (fig. 37). Dobre o quadril e o joelho de sua perna suporte até que sua parte posterior da coxa encontre as panturrilhas, e você não poder ir mais. Coloque sua mão firmemente na bola de basquete. Esta é a posição final (fig. 38). Retorne a posição de pé usando principalmente a força da perna, mas empurre para baixo a bola de basquete para te ajudar a subir os primeiros centímetros. Mantenha os calcanhares firmes.

#### **Raio-X do Exercício**

A posição inferior de qualquer agachamento é sempre a parte mais difícil, e isto é muito verdadeiro para o agachamento com uma só perna. Este exercício irá ajuda-lo a enfrentar a posição mais baixa com segurança, permitindo que seus braços o ajudem nos primeiros centímetros cruciais. Este exercício irá fortalecer os ligamentos e tendões do joelho, e permitir que o atleta chegue se aproxime do Passo Mestre – agachamento com uma só perna – com confiança. Este exercício também irá forçar os flexores do quadril trabalhar duro para manter a perna elevada mais do que no meio

agachamento com uma só perna, e isso pode levar algum tempo até se acostumar. Invista tempo de treino neste importante passo.

## Objetivos de treino

Iniciante: 1 série de 5 (ambos os lados)

Intermediários: 2 séries de 10 (ambos os lados)

Em progressão: 2 séries de 20 (ambos os lados)

## Aperfeiçoando sua Técnica

Se você não consegue atingir o objetivo de treino para iniciantes deste exercício, continue o treino unilateral mas tente se impulsionar com um objeto mais alto do que a bola de basquete. Uma poltrona ou uma mesa de café baixa seriam boas escolhas. Isto permitirá que seus braços forneça mais apoio ao longo do exercício do que usando a bola de basquete. Uma vez que conseguir dominar o exercício usando o objeto mais alto, treine progressivamente com objetos menores até estiver pronto para tentar com a bola de basquete novamente.

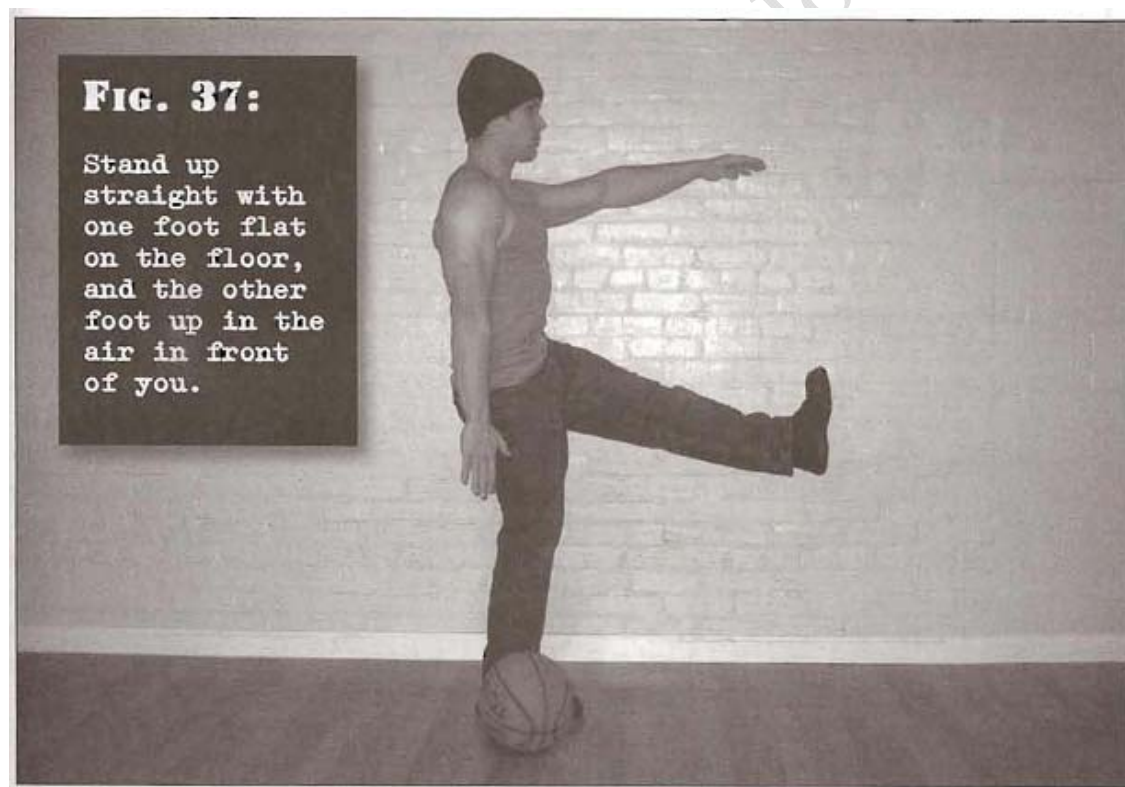


Fig. 37: Fique de pé com um pé firme no solo, e o outro pé no ar de frente a você.

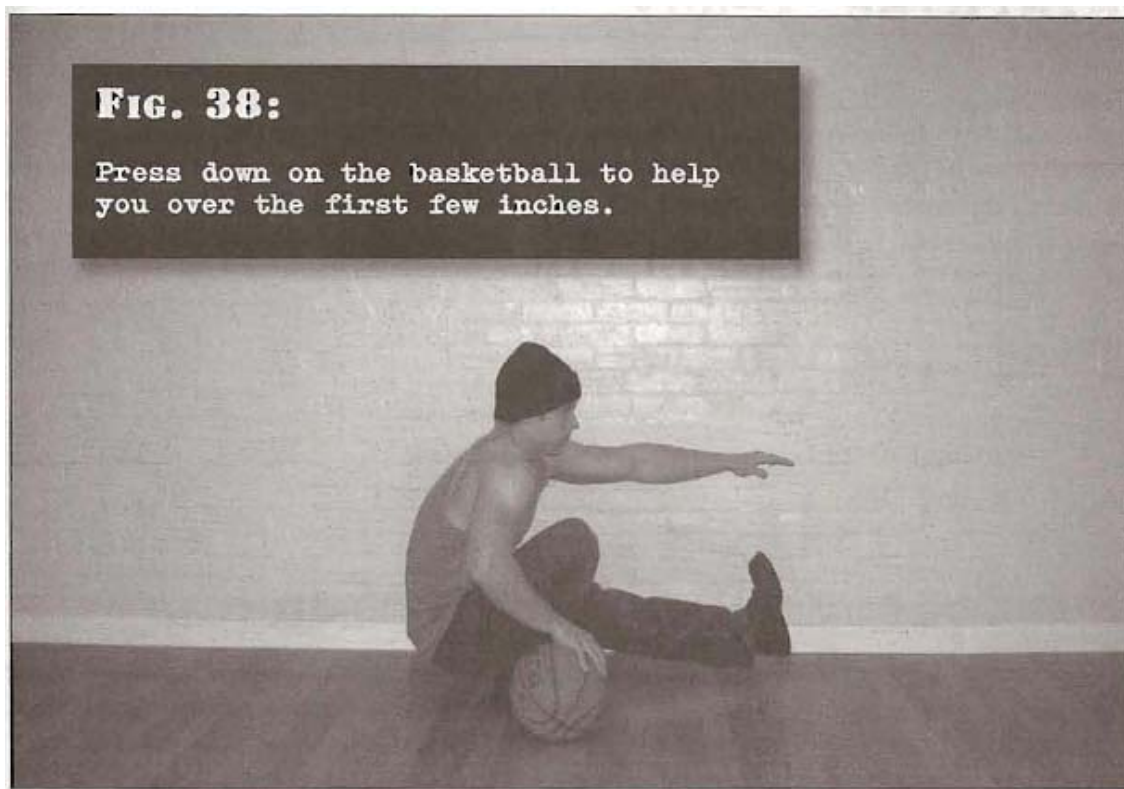


Fig. 38: Empurre para baixo a bola de basquete para ajudá-lo a subir os primeiros centímetros.

## **Passo Mestre: Agachamento com uma só perna**

### **Execução**

Fique em pé. Levante um pé para o ar, até que fique aproximadamente do nível do seus quadris. Mantenha esta perna elevada o mais reta possível. Isto não vai ser tão difícil desde que você tenha passado um tempo dominando os passos anteriores. Coloque seus braços estendidos na frente de seu peito. Esta é a posição inicial (fig. 39). Dobre o joelho e o quadril de sua perna suporte. Controle a descida; não permita que você apenas caia. Desça tranquilo, até a parte de trás da coxa da sua perna suporte encostar na panturrilha e você não poder ir mais. Seu tórax também deve tocar a sua coxa que está trabalhando. Esta é a posição final (fig. 40). Pare por um momento, sob tensão. Empurre seu corpo para cima para a posição inicial usando somente a força da perna. Não deve haver impulsão. Mantenha as costas retas, segure o pé elevado fora do chão, e mantenha o calcanhar firmemente no chão. Pare no topo, e repita.

### **Raio-X do Exercício**

O agachamento com uma só perna é o rei de todos os movimentos de agachamento – de fato, é o exercício para os membros inferiores definitivamente. Ele aumenta força na espinha, quadris, coxas, porções inferiores da perna pés, maximizando o vigor e melhorando muito a capacidade atlética. Ao longo do tempo, este exercício irá

transformar suas pernas finas em pilares de força, completo com quadris de cabo de aço, glúteos extremamente rígidos e espessos e panturrilhas bem torneadas. O mestre destes movimentos nunca deixará perder a “primavera” das pernas, e protegerá de todos os tipos de lesões do quadril e joelho.

## Objetivos de Treino

Iniciantes: 1 série de 5 (ambos os lados)

Intermediários: 2 séries de 10 (ambos os lados)

Padrão de elite: 2 séries de 50 (ambos os lados)

## Aperfeiçoando sua Técnica

Se você não consegue atingir o objetivo de treino para iniciantes deste exercício, retorne ao passo 9 e use um objeto ainda menor do que uma bola de basquete – três blocos lisos empilhados, por exemplo. Continue diminuindo progressivamente o tamanho dos objetos até que você consiga executar o exercício sem apoio.

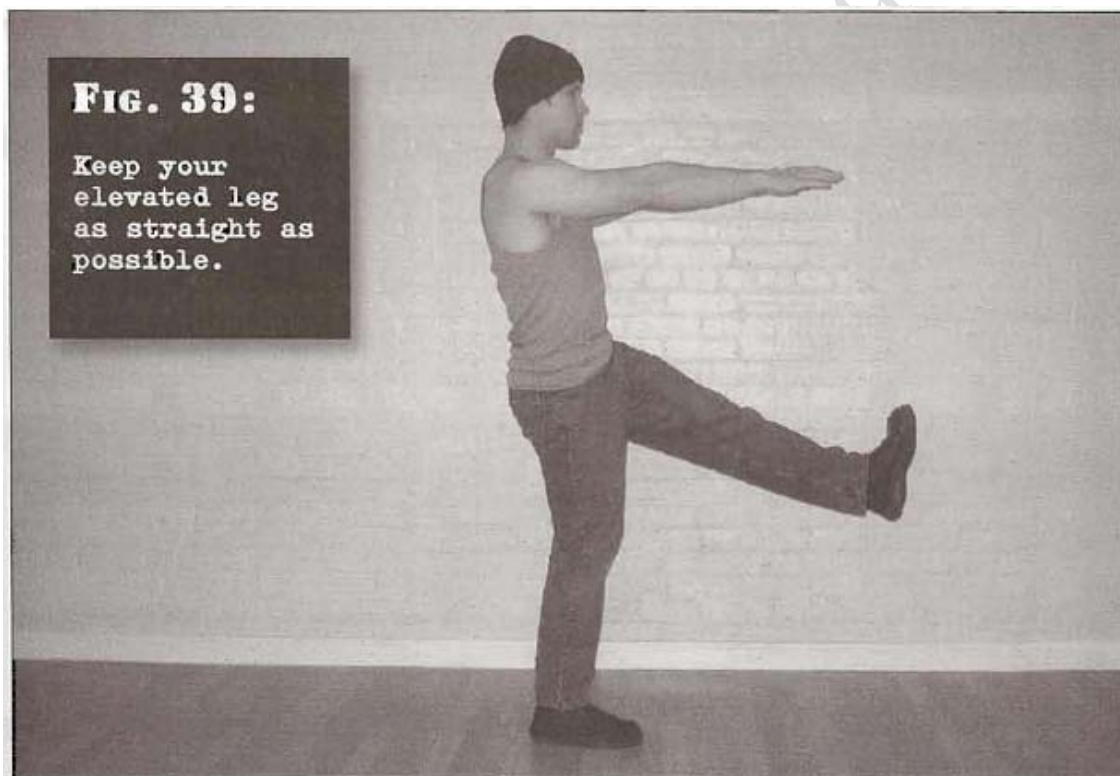


Fig. 39: Mantenha suas pernas elevadas e retas o máximo possível.

**FIG. 40:**

Descend smoothly, until the back of the thigh of your supporting leg compresses against the calf.



Fig. 40: Desça com tranquilidade, até que a parte de trás da coxa da sua perna suporte encosta na sua panturrilha.

### **Quadro de Progressões da Série de Agachamento**

Passo 1	Agachamento com ombros apoiados	Treine até 3 séries de 50 – então comece o passo 2
Passo 2	Agachamento Canivete	Treine até 3 séries de 40 – então comece o passo 3
Passo 3	Agachamento Apoiado	Treine até 3 séries de 30 – então comece o passo 4
Passo 4	Meios Agachamentos	Treine até 2 séries de 50 – então comece o passo 5
Passo 5	Agachamentos Completos	Treine até 2 séries de 30 – então comece o passo 6
Passo 6	Agachamentos Fechados	Treine até 2 séries de 20 – então comece o passo 7

<b>Passo 7</b>	<b>Agachamento Desnivelado</b>	<b>Treine até 2 séries de 20 (ambas as pernas) – então comece o passo 8</b>
<b>Passo 8</b>	<b>Meio Agachamento com uma só perna</b>	<b>Treine até 2 séries de 20 (ambas as pernas) – então comece o passo 9</b>
<b>Passo 9</b>	<b>Agachamento com uma só perna com assistência</b>	<b>Treine até 2 séries de 20 (ambas as pernas) – então comece o passo 10</b>
<b>Passo 10</b>	<b>Agachamento com uma só perna</b>	<b>Resistência definitiva: 2 séries de 50 (ambos os lados)</b>

Traduzido por Maloquero Jitsu