



"desajustar-se"

LA *Revista CrossFit*

© 2002 Todos os direitos reservados

Clínica de Agachamentos

Por que fazer agachamentos?

O agachamento é essencial para o seu bem-estar. Pode melhorar significativamente seu desempenho atlético e manter seus quadris, costas e joelhos em bom estado e funcionamento em seus anos de idade mais avançada.

Não apenas o agachamento não prejudica os joelhos, como também é surpreendentemente reabilitador para joelhos sensíveis, danificados ou delicados. Na verdade, se você não faz agachamentos, seus joelhos não estão saudáveis, independentemente de estarem livres de dor ou desconforto. Isso também é verdade para os quadris e a coluna.



O agachamento não é mais uma invenção de um treinador do que o soluço ou o espirro. É uma parte vital, natural e funcional do nosso ser.

Na sua posição mais baixa, o agachamento é a postura natural para sentar (cadeiras não fazem parte da nossa composição biológica), e levantar-se do agachamento até ficar de pé é o método biomecanicamente correto para levantar-se.

A maioria das pessoas no mundo se senta não em cadeiras, mas em posição de cócoras. As refeições, cerimônias, conversas, reuniões e até mesmo a defecação são realizadas sem cadeiras ou assentos. Apenas no mundo industrializado encontramos a necessidade de cadeiras, sofás, bancos e banquinhos, o que leva a uma perda de funcionalidade que contribui enormemente para a decrepitude.

Frequentemente, encontramos pessoas a quem o médico ou quiroprático disse para não fazerem agachamentos. Em quase todos os casos, isso é pura ignorância por parte do profissional. Quando se pergunta a um médico que não gosta de agachamentos, "como seu paciente deveria se levantar do vaso sanitário?" eles ficam sem palavras.

De maneira igualmente desinformada, ouvimos treinadores e profissionais de saúde sugerirem que o joelho não deve dobrar mais de 90 graus. É divertido pedir aos defensores dessa opinião que se sentem no chão com as pernas estendidas à frente e depois se levantem sem dobrar as pernas mais de 90 graus. Não é possível fazer isso sem algum movimento forçado e grotesco. A verdade é que levantar-se do chão exige uma força sobre pelo menos um joelho que é substancialmente maior que a do agachamento.

Nossa suposição é que aqueles que aconselham contra o agachamento estão repetindo bobagens que ouviram na mídia ou na academia, ou em sua prática clínica encontraram pessoas que se lesionaram fazendo agachamentos de forma errada.

É completamente possível se machucar fazendo agachamentos incorretamente, mas também é muito fácil tornar o agachamento tão seguro quanto caminhar. No artigo anexo, explicamos como isso é feito.

No mundo esportivo, o agachamento é o exercício por excelência para a extensão do quadril, e a extensão do quadril é a base de todo bom movimento humano. Uma extensão de quadril potente e controlada é necessária e quase suficiente para um atletismo de elite. "Necessária" no sentido de que todos que conhecemos com a capacidade de abrir o quadril explosivamente também podiam correr, saltar, lançar e golpear com uma força impressionante.

Em segundo lugar, mas não menos importante, o agachamento é um daqueles exercícios que provocam uma resposta neuroendócrina potente. O benefício é razão suficiente para incluir esse exercício na sua rotina.

Como Fazer Agachamentos

Aqui estão algumas dicas valiosas para um agachamento sólido. Muitos incentivam comportamentos idênticos.

1. Comece com os pés na largura dos ombros e ligeiramente para fora.
2. Mantenha a cabeça erguida olhando ligeiramente acima do paralelo.
3. Não olhe para baixo de jeito nenhum; o chão está apenas na visão periférica.
4. Acentue o arco normal da curva lombar e depois retire o excesso de arco com os abdominais.
5. Mantenha a região central bem firme.
6. Envie seus glúteos para trás e para baixo.
7. Seus joelhos devem seguir a linha do pé.
8. Não deixe os joelhos se moverem para dentro do pé.
9. Mantenha a maior pressão possível nos calcanhares.
10. Evite ficar na ponta dos pés.
11. Retarde o avanço dos joelhos para frente tanto quanto possível.
12. Levante os braços para fora e para cima enquanto desce.
13. Mantenha o tronco alongado.
14. Envie as mãos o mais longe possível dos seus glúteos.
15. De perfil, a orelha não se move para frente durante o agachamento, desloca-se diretamente para baixo.
16. Não deixe o agachamento simplesmente cair, mas afunde com a ajuda dos flexores do quadril.
17. Não permita que a curva lombar ceda enquanto você se acomoda na parte inferior.
18. Pare quando a dobra do quadril estiver abaixo do joelho: quebre o paralelo com a coxa.
19. Aperte os glúteos e os isquiotibiais e levante-se sem inclinar-se para frente ou mudar o equilíbrio.
20. Volte pelo mesmo caminho exato por onde desceu.
21. Use toda a musculatura que puder; não há parte do corpo que não esteja envolvida.
22. Ao levantar, sem mover os pés, exerça pressão para o exterior dos seus pés como se tentasse separar o chão sob seus pés.
23. Ao final do movimento, fique o mais ereto possível.

O Agachamento Livre

Todos os nossos atletas iniciam seus agachamentos com o 'agachamento livre', ou seja, sem qualquer peso adicional além do próprio corpo. Quando falamos de 'agachamento', nos referimos a um agachamento sem carga, apenas com o peso corporal. Para agachamentos com peso, treinamos com agachamentos frontal, traseiro e acima da cabeça, ou ainda o agachamento frontal referindo-se a esses específicos com peso. A segurança e eficácia de treinar com agachamentos frontal, traseiro e acima da cabeça, antes de dominar a variante sem peso, limita o potencial atlético.

Quando o agachamento é considerado dominado? Boa pergunta. Podemos dizer que o agachamento está dominado quando tanto a técnica quanto o desempenho são superiores. Isso sugere que nenhum dos vinte e três pontos anteriores apresenta deficiências e é possível realizar múltiplas repetições rápidas. Nosso padrão favorito para múltiplas repetições rápidas é o Agachamento Tabata (20 segundos de exercício/10 segundos de descanso repetidos 8 vezes) com a série mais fraca entre 18-20 repetições. Não se engane: buscamos 18-20 agachamentos perfeitos em vinte segundos, descansar dez e repetir sete vezes mais, totalizando oito séries.

Os erros mais comuns a evitar são a perda da curvatura lombar na parte inferior, não ultrapassar o plano paralelo com as coxas, curvar o peito e os ombros, olhar para baixo, levantar os calcanhares e não estender completamente o quadril na parte superior. Não pense em agachamentos com peso até que nenhum desses erros te pertença.

Erros Comuns ou Anatomia de um Agachamento Malfeito



Não Atingir o Plano Paralelo



Joelhos que Se Inclina para Dentro



Cabeça Caída



Perda de Extensão Lombar (curvatura das costas - isso pode ser o pior)



Ombros Caídos



Calcanhares Levantados do Chão

Um ângulo relativamente pequeno de extensão do quadril (costas retas), embora indique um agachamento de iniciante ou fraco e seja causado por extensores do quadril fracos, não é estritamente considerado um erro desde que a coluna lombar esteja em extensão.

Terapias para Falhas Comuns

Causas de um Agachamento Ruim

1. Glúteos e hamstrings fracos. Os glúteos e hamstrings são responsáveis por uma poderosa extensão de quadril, que é fundamental para o desempenho atlético.
2. Compromisso inadequado, controle fraco e falta de consciência dos glúteos e hamstrings. O caminho para uma extensão de quadril poderosa e eficaz é uma jornada de três a cinco anos para a maioria dos atletas.
3. Tentativa de agachamento com os quadríceps. A dominância da extensão das pernas sobre a extensão do quadril é um grande obstáculo para o desempenho de elite em atletas.
4. Falta de flexibilidade. Com hamstrings muito tensos, você terá problemas. Isso contribui significativamente para a perda da extensão lombar e cair em flexão lombar, o pior erro de todos.
5. Trabalho descuidado, falta de foco. Isso não sairá bem por acaso. Requer um esforço incrível. Quanto mais você trabalhar no agachamento, mais consciência desenvolverá sobre sua complexidade.



Não Completar o Agachamento - não finalizar a extensão do quadril

Segurando a Barra: Segure uma barra posicionada mais alta e próxima do que você normalmente alcança ao fazer um agachamento, depois ajuste sua postura na parte inferior com o peito, cabeça, mãos, braços, ombros e costas mais altos do que o habitual. Encontre o equilíbrio, solte, repita mais próximo e mais alto, etc. Levante o agachamento (levante a cabeça, peito, ombros e tronco) colocando mais carga nos calcanhares e glúteos/hamstrings. Isso imediatamente te força a uma postura sólida na base, da qual você pode sentir as forças necessárias para se equilibrar em uma boa postura. É um alongamento razoável para os ombros, mas não

tão eficaz quanto o agachamento de arranque. Veja mais abaixo. Esta é uma terapia muito eficaz.

Agachamentos com Caixa: Faça um agachamento até uma caixa de dez polegadas, descance no fundo sem alterar a postura, depois contraia e levante sem se inclinar para frente. Mantenha uma postura perfeita na base. Esta é uma técnica clássica aperfeiçoada no Westside Barbell Club. Visite seu site e links.



Erros	Causas	Terapias
Não descer o suficiente (não atingir a profundidade necessária)	Extensores de quadril fracos, falta de esforço, dominância dos quadríceps	Agachamentos com pausa, segurar a barra, agachamentos com caixa
Joelhos virando para dentro	Problemas de estabilização do joelho, compensar com quadríceps	Empurre os pés para fora do sapato, tente afastar o chão sob os pés
Cabeça inclinada para baixo	Falta de foco, parte superior das costas fraca, falta de controle na parte superior das costas	Segurar a barra, agachamentos sobre a cabeça,
Perda de extensão lombar	Falta de foco, isquiotibiais tensos, compensar o equilíbrio por fraqueza de glúteos/isquiotibiais	Segurar a barra, agachamentos sobre a cabeça
Ombros caídos	Falta de foco, parte superior das costas fraca, falta de controle na parte superior das costas, ombros tensos	Segurar a barra, agachamentos sobre a cabeça
Calcanhares levantados do chão	Compensar o equilíbrio por fraqueza de glúteos/isquiotibiais	Concentração, segurar a barra
Extensão incompleta do quadril	Compensação, estabelece um padrão neurológico incorreto evitando a parte mais importante do agachamento	Toque de corda