

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Agachamento de Arranque

Greg Glassman



O agachamento de arranque é o exercício central definitivo, o coração do arranque e incomparável no desenvolvimento de movimentos atléticos eficazes.

Esta joia funcional treina a transferência eficiente de energia de partes grandes para pequenas do corpo, o que é essencial no movimento esportivo. Por essa razão, é uma ferramenta indispensável para desenvolver velocidade e potência.

de 7

O Agachamento com Barra Sobre a Cabeça (continuação...)

O agachamento aéreo também exige e desenvolve flexibilidade funcional, melhorando o agachamento ao aumentar e corrigir severamente erros de postura, movimento e estabilidade.

O agachamento aéreo é para controle do core, estabilidade e equilíbrio o que o clean e snatch são para potência: inigualável.

Ironicamente, o agachamento aéreo é extremamente simples mas universalmente desafiador para iniciantes. Existem três obstáculos comuns para aprender o agachamento aéreo. O primeiro é a falta de instrução adequada: fora da comunidade de levantamento olímpico, a maioria das instruções sobre

o agachamento aéreo estão infelizmente incorretas, completamente erradas. O segundo é um agachamento fraco: você precisa ter um agachamento firme como uma rocha para aprender o agachamento aéreo. Recomendamos fortemente que você revise a edição de dezembro de 2002 do CrossFit Journal sobre agachamentos antes de tentar o agachamento aéreo; isso pode economizar muito tempo a longo prazo. O terceiro obstáculo é começar com peso demais: você não terá chance de aprender o agachamento aéreo com uma barra. Você precisará usar uma vara de madeira ou um tubo de PVC; usar algo acima de cinco libras para aprender este movimento e seu agachamento aéreo não irá progredir.

Aqui está nosso processo de sete passos para aprender o agachamento aéreo:

1. Comece apenas quando tiver um agachamento forte e use uma vara ou tubo de PVC, não um peso. Você deve conseguir manter um agachamento profundo com as costas arqueadas, cabeça e olhos para frente, e o peso do corpo principalmente nos calcanhares por vários minutos como pré-requisito para o agachamento aéreo. Até mesmo uma barra de treino de 15 libras é pesada demais para aprender o agachamento aéreo.



O Agachamento com Barra Sobre a Cabeça (continuação...)

2. Aprenda a realizar os movimentos de "deslocações" ou "passadas" com os braços retos usando a barra. Você deve ser capaz de mover a barra quase trezentos e sessenta graus, começando com a barra abaixo e à extensão dos braços à frente do corpo, e depois movê-la em um arco amplo até que descansa abaixo e atrás de você sem dobrar os braços em nenhum momento do percurso. Comece com uma pegada larga o suficiente para passar facilmente e depois aproxime as mãos repetidamente até que o movimento ofereça um alongamento moderado dos ombros. Este é seu pegada de treino.



3. Você deve ser capaz de realizar o movimento de ida e volta no topo, na base e em qualquer ponto intermediário ao descer no agachamento. Pratique parando em vários pontos do percurso até o fundo, mantenha a posição e balance suavemente a barra para frente e para trás, novamente, com os braços retos. No fundo de cada agachamento, mova lentamente a barra para frente e para trás.



O Agachamento com Barra Sobre a Cabeça (continuação...)

4. Aprenda a encontrar o plano frontal com o bastão em cada posição do agachamento. Pratique isso de olhos fechados. Você quer desenvolver um forte senso de onde está o plano frontal. Este é o mesmo exercício do passo 3, mas desta vez você leva o bastão a parar no plano frontal e o mantém brevemente em cada passada. Peça a um parceiro de treino para verificar se o bastão está no plano frontal em cada parada.



5. Comece o agachamento com barra acima da cabeça mantendo-se em pé, ereto, e com o bastão o mais alto possível no plano frontal. Você deve começar com o bastão diretamente sobre a cabeça, nunca atrás de você, ou pior ainda, um pouco à frente.

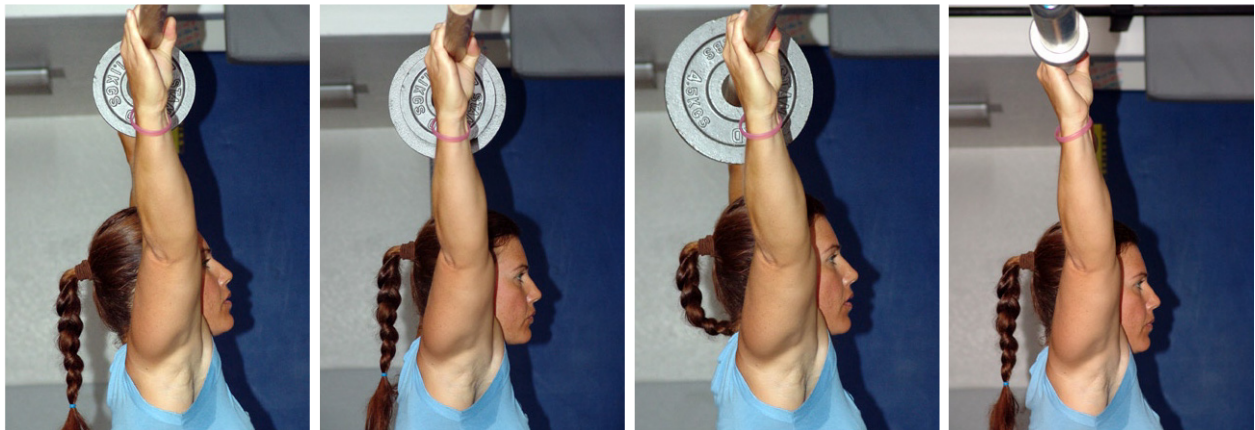


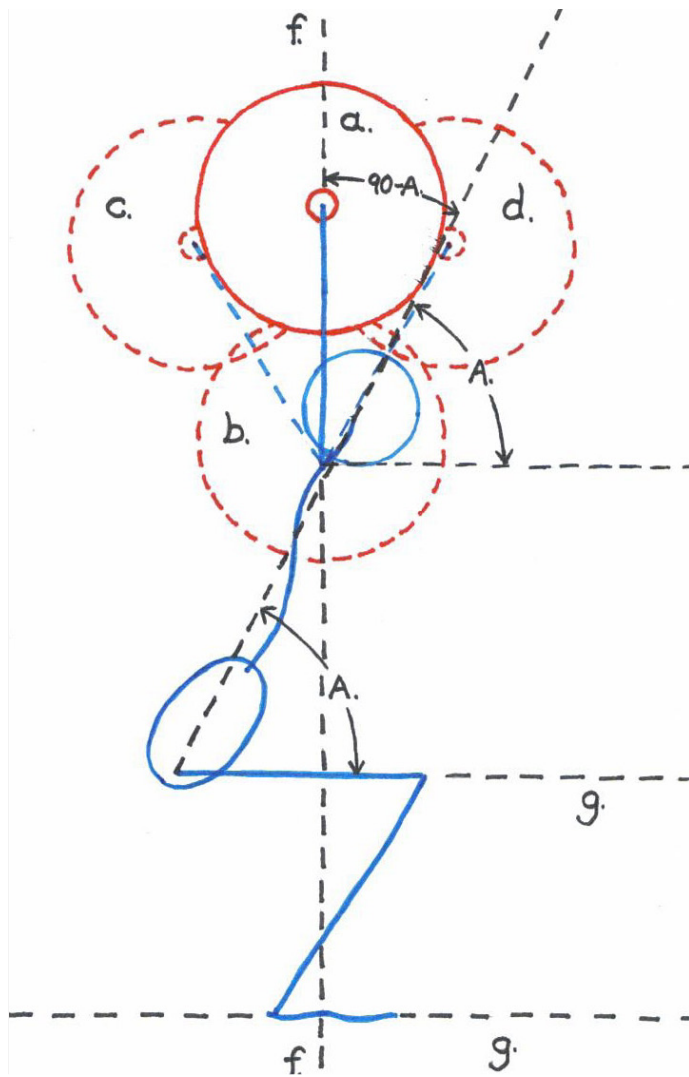
O Agachamento com Barra Sobre a Cabeça (continuação...)

6. Desça lentamente até o fundo do agachamento, mantendo a barra no plano frontal o tempo todo. Peça a um colega de treino para observar de lado e garantir que a barra não se mova para frente ou para trás enquanto você agacha. Um leve movimento para trás do plano frontal é aceitável, mas para frente é um erro grave. Se não conseguir evitar que a barra avance, pode ser que sua pegada esteja muito estreita. A barra não se manterá no plano frontal automaticamente; você precisará puxá-la para trás deliberadamente enquanto desce.



7. Pratique o agachamento com regularidade e aumente a carga gradualmente. Podemos adicionar um peso de 2,5 libras na barra, depois um de 5, outro de 5 e um de 2,5, e depois um de 10. Use uma barra de treino de 15 libras, mas mantenha sempre a forma perfeita. Não adianta adicionar peso se a barra, e mais tarde a barra maior, não puder ser mantida no plano frontal.





A: O ângulo de inclinação do tronco em relação à horizontal. À medida que o agachamento é aperfeiçoado, esse ângulo aumenta. O agachamento se torna mais vertical à medida que a força do atleta e a conexão neural com a cadeia posterior aumentam. Ângulos de inclinação menores são criados ao tentar inclinar-se longe de uma cadeia posterior fraca e em direção aos quadríceps. Embora tecnicamente correto, o ângulo menor é mecanicamente desfavorável.

90-A: Este é o ângulo de rotação dos braços, nos ombros, além da cabeça. Quanto menor é A, maior é a rotação, 90-A, exigida dos ombros para manter a barra no plano frontal. Quanto maior é 90-A, mais largo é o pegador necessário para permitir que os ombros girem e mantenham a barra no plano frontal. No final, a conexão/força da cadeia posterior determinará a largura do pegador, a elevação do agachamento e o grau de rotação dos ombros. A maturidade e qualidade do agachamento é um determinante de toda a mecânica do agachamento acima da cabeça.

g: Estas linhas marcam a horizontal.

f: Esta linha define o plano frontal. Divide o atleta em metade frontal e traseira. No agachamento (como na maioria dos movimentos de levantamento de peso) o atleta se esforça para manter a carga neste plano. Se uma carga se desvia substancialmente deste plano, o atleta deve trazê-la de volta, o que, por sua vez, o desequilibra.

b: Esta é aproximadamente a posição para um agachamento traseiro ou frontal.

a: Esta é a posição para o agachamento acima da cabeça. Com perfeita estabilidade, movimento e alinhamento, esta posição não aumenta o momento sobre o quadril ou as costas. A diferença na força do atleta ao fazer o agachamento aqui, acima da cabeça, em vez da posição b, o agachamento traseiro ou frontal, é uma medida perfeita de instabilidade no tronco, nas pernas ou nos ombros, e de uma linha de ação incorreta nos ombros, quadris ou pernas, e de uma postura fraca ou defeituosa no agachamento.

c: Esta posição tem a carga atrás do plano frontal. Pode de fato diminuir o momento sobre o quadril e as costas. Enquanto o equilíbrio for mantido, a posição é forte.

d: Este é um erro fatal no agachamento acima da cabeça. Mesmo um leve movimento nessa direção aumenta enormemente o momento no quadril e nas costas. Mover-se nessa direção, mesmo com uma carga pequena, pode fazer o agachamento desmoronar como um castelo de cartas.

O Agachamento com Barra Sobre a Cabeça (continuação...)

Com prática, você pode aproximar suas mãos e manter a barra no plano frontal. Com o tempo, pode desenvolver controle e flexibilidade suficientes para descer até um agachamento profundo com pés e mãos juntos sem que a barra se mova para frente. Praticar isso é um excelente exercício de aquecimento e resfriamento.

O agachamento com barra sobre a cabeça melhora o controle do core ao punir qualquer instabilidade para frente com um aumento instantâneo do momento sobre o quadril e as costas. Quando a barra é mantida perfeitamente em cima e estática, o que é quase impossível, o agachamento não impõe maior carga sobre o quadril ou as costas, mas se mover muito rápido, na linha de ação errada ou vacilar pode fazer com que até as cargas mais leves caiam como um castelo de cartas. Você tem duas, e apenas duas, opções seguras para abandonar: deixar cair a carga para frente e recuar ou cair para trás, ou deixar cair para trás e avançar ou cair para frente. Ambas são seguras e fáceis. Escapes laterais não são uma opção.

A diferença entre o seu agachamento com barra sobre a cabeça e o seu agachamento traseiro ou frontal é uma medida sólida de sua estabilidade e controle do core e a precisão de sua postura e linha de ação no agachamento. Melhorar e desenvolver seu agachamento com barra sobre a cabeça corrigirá falhas não visíveis no agachamento traseiro e frontal.

À medida que aumentam seus máximos em agachamento com barra sobre a cabeça, traseiro e frontal, sua medida relativa revela muito sobre o seu potencial de desenvolvimento para o movimento atlético.

Uma média dos seus máximos em agachamento traseiro e frontal é uma excelente medida da força do seu core, quadris e pernas. Seu máximo em agachamento com barra sobre a cabeça é uma excelente medida de sua estabilidade e controle do core e, em última análise, de sua capacidade para gerar potência atlética eficaz e eficiente.

Seu máximo em agachamento com barra sobre a cabeça sempre será uma fração da média de seus máximos em agachamento traseiro e frontal, mas, idealmente, com o tempo, deveriam convergir em vez de divergir.

Se divergem, você está desenvolvendo força em quadris e core, mas sua capacidade de aplicar potência de maneira eficiente distalmente é reduzida. Em atividades atléticas, você pode ser propenso a lesões. Se convergem, você está desenvolvendo força e potência úteis que podem ser aplicadas com sucesso a movimentos atléticos.

A aplicação funcional ou utilidade do agachamento com barra sobre a cabeça pode não ser evidente de imediato, mas há muitas situações no mundo real onde objetos suficientemente altos para passar por baixo são muito pesados ou não suficientemente livres para serem levantados ou empurrados por cima, mas podem ser elevados primeiro abaixando os quadris até que os braços possam ser travados e depois subindo em agachamento.

Uma vez desenvolvida, a técnica do agachamento com barra sobre a cabeça é algo impressionante: uma obra-prima de controle, estabilidade, equilíbrio, potência eficiente e utilidade. Vá em frente.



Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e da CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e tem sido treinador pessoal e de condicionamento físico desde o início dos anos 80.