

AGACHAMENTO “SQUAT” (Peso Livre)

1. Principais Músculos envolvidos

Quadríceps femoral
Posteriores da coxa
Grande glúteo
Abdominais / Lombares

2. Técnica de Execução:

Posição inicial

- Executante de pé, com cabeça e costas direitas, bacia em retroversão, com o peso do seu corpo igualmente distribuído pelos dois pés;
- Pés encontram-se à largura dos ombros, rodados ligeiramente para fora 30°;
- A barra deverá colocar-se na fase posterior dos ombros e base do pescoço;
- Pega em pronação (de forma a equilibrar a barra nos ombros);
- Após retirar a barra dos suportes, andar para trás cerca de um metro.

Fase Descendente (Excêntrica)

- Flexão simultânea dos joelhos, terminando com as coxas paralelas ao solo;
- Movimento lento e controlado (dobro do tempo da fase ascendente);
- O peso do corpo deve manter-se sobre o terço anterior (calcanhares);
- Manter cabeça e costas direitas, peso do corpo igualmente distribuído pelos dois pés, cabeça alta, olhando em frente (30 a 60cm acima do nível dos olhos) estabilidade da bacia, através da contracção estática dos abdominais.

Fase Ascendente (Concêntrica)

- Extensão completa e simultânea dos joelhos;
- Movimento rápido e controlado (metade do tempo da fase descendente);
- Repetição destas fases até à última repetição (final da série);
- Após a última repetição colocar a barra nos suportes, mantendo a correcta postura corporal.

3. Respiração

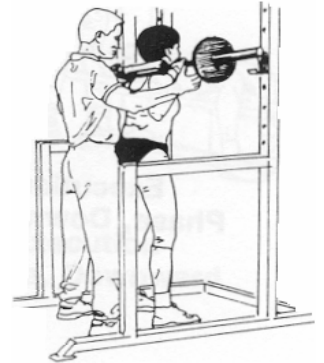
- Expiração durante a fase ascendente;
- Inspiração no início da fase descendente.

4. Erros mais comuns

- Velocidade da barra – fase descendente rápida e fase ascendente lenta;
- Tronco demasiado inclinado à frente;
- Reduzida amplitude de movimentos;
- Respiração bloqueada ou trocada, durante a execução de várias repetições;
- Saída dos suportes para a frente.

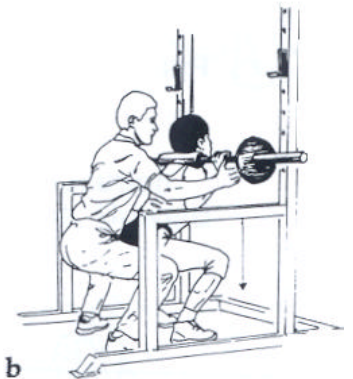
Ajuda

- Conhece a técnica de execução do exercício;
- É suficientemente “forte” para poder auxiliar;
- Sabe quantas repetições se vão executar;
- Controla o executante, sobretudo no final da série;
- Coloca-se atrás e perto do executante;
- Tem uma postura corporal:
Joelhos flectidos;
Costas direitas;
- Auxilia (se necessário) a retirar a barra dos suportes.



Ajuda

- Executa o agachamento com o executante;
- Acompanha com as mãos, a trajectória da barra;
- Corrige (se necessário) a excessiva velocidade (fase descendente).



Ajuda

- Executa a extensão com o executante;
- Acompanha com as mãos, a trajectória da barra;
- Rectifica incorrecções posturais;
- Corrige incorrecções respiratórias;
- Assiste se necessário, auxiliando a terminar a repetição;
- Auxilia na colocação da barra nos suportes, após a última rep..
- Informa o executante da segurança da barra nos suportes.

