



QUERES MELHORAR O TEU AGACHAMENTO?

Renato Costa

Setembro , 2023

QUERES MELHORAR O TEU AGACHAMENTO?

O agachamento, é uma peça fundamental nas rotinas de treino, é um bom teste à força e mobilidade dos membros inferiores e do tronco, sendo por isso um padrão de movimento que envolve vários grupos musculares e articulações. Se tens dificuldade neste movimento, vão ficar aqui algumas opções que te podem ajudar a melhorar.

Melhora a tua Mobilidade:

O ponto de partida para um bom agachamento é conseguir realizar o movimento na sua amplitude total e com controlo

Alongamentos Dinâmicos:

Antes de iniciares o treino, e também durante as séries de aquecimento, é uma boa opção realizares exercícios dinâmicos que te ajudem a alcançar melhor a posição e melhorar a tua amplitude.

Mobilidade da Anca:

A mobilidade da anca é um factor determinante para um bom agachamento. Se tens dificuldade aqui é onde deves investir algum tempo durante o aquecimento com exercícios que melhorem significativamente a tua amplitude e estabilidade no movimento.

Mobilidade dos tornozelos:

Os pés são a nossa base, se eles não forem capazes de realizar o movimento correcto, tudo o resto vais ser afectado, por isso se tens dificuldade em com o pé todo no chão avançar o joelho de maneira que ele passe a ponta dos pés, deves também investir aqui algum tempo durante o aquecimento a melhorar a mobilidade do tornozelo.



Como Aumentar a Carga no Agachamento:

Fortalece o Core:

O centro do nosso corpo, conhecido como "core", e representado por diferentes músculos, é um elemento-chave para um bom e forte agachamento. Foca-te em exercícios que fortaleçam esta zona, proporcionando uma base sólida para conseguires ter mais estabilidade durante o movimento e conseguires fazer um agachamento com mais carga.

Melhora a técnica:

A técnica é um pilar fundamental, ficares mais eficiente no movimento vai fazer com que consigas utilizar mais carga. Dedicar tempo a melhorar a técnica do agachamento, vai potenciar os teus ganhos de força.

Sobrecarga Progressiva:

Um dos princípios de treino mais importantes para que evoluas ao longo do tempo. Aponta o que realizas em cada treino, e tenta ir aumentando gradualmente a carga no agachamento. Esta estratégia permitirá um desenvolvimento contínuo e consistente na tua jornada para um agachamento mais forte.

O principal para melhorares a tua mobilidade e força no agachamento consiste em teres paciência e na dedicação contínua. Com a consistência, vais começar a ver melhorias significativas na tua técnica e performance.



