

Coluna do Dedé! Variações de Técnicas no agachamento e leg press

Coluna do Dedé

Postado em: 17/05/2017

Hoje a Coluna do Dedé vai trazer o assunto: Variações de técnicas no agachamento e leg press. Aproveite para tirar suas dúvidas e saber um pouquinho mais sobre estes exercícios.
#DedéNaEscrita #Artigoscientificos

FUNDAÇÃO CELEPAR
COORDENAÇÃO DE ESPORTES
COLUNA DO DEDÉ

17 de maio de 2017, quarta-feira

Boa tarde diligentes e sagazes funcelinos, primeiramente, fiquei muito feliz com a nossa última discussão causada pelo Capítulo 2, conseguimos ter um debate saudável e astuto sobre a polêmica que gerei. Muito bacana. Hoje, nosso tema será voltado para os marombeiros e marombeiras de plantão, que estão na dúvida sobre técnicas do agachamento e suas respectivas ativações musculares comparadas com o leg press.

CAPITULO 3 - VARIAÇÕES DE TÉCNICAS NO AGACHAMENTO E LEG PRESS

Meus amados, hoje vou abordar um assunto que causa dúvida e uma incerteza nos alunos no momento em que irão realizar o agachamento e o leg press.

Dando início ao tema, o agachamento é um dos exercícios mais completos da musculação. Além de fazer a ativação de mais de 80 músculos, melhoramos nossa mobilidade funcional, trabalhamos com o nosso core, aumentamos a nossa densidade mineral óssea e certamente melhoramos nosso desempenho em diversas atividades e esportes. Porém, não é um exercício fácil de ser executado, requer cuidado com a postura, o modo de execução e as cargas.

Técnica agachamento:

- Barra colocada sobre o suporte, deslizar sob ela e coloca-la sobre os trapézios, um pouco mais alto que os feixes posteriores dos deltóides, segurar as barras com as mãos mantendo uma distância variável entre elas e estender os cotovelos para trás.
- Inspirar fortemente, arquear levemente as costas realizando uma anteversão da pelve, olhar reto à sua frente e elevar a barra do suporte.
- Recuar um ou dois passos, parar com os pés paralelos.
- Agachar, inclinando para frente e controlando a descida, nunca arredondando a coluna vertebral.
- Quando os fêmures chegam na horizontal, realizar uma extensão das pernas, endireitando o tronco para a posição inicial.

E você certamente já pensou ou até mesmo já fez estas perguntas: Minha perna deve estar mais

afastada ou próxima? Meus pés, precisam estar retos ou num ângulo de 30º? Se eu fizer assim é a mesma coisa? Eu ativo mais os adutores desta forma? Eu trabalho de forma isolada o quadríceps? Sim, são dúvidas que aparecem com frequência nas pessoas que executam o agachamento e o leg press.

Para esclarecer estas indagações, vou utilizar um artigo muito importante: "Efeito das variações de técnicas no agachamento e no leg press na biomecânica do joelho Escamilla et al.(2000)"

Resumidamente, este estudo buscou investigar o efeito das variações de pés no agachamento e no leg press na ativação de músculos ANTERIORES E POSTERIORES DA COXA. Foram utilizados eletrodos de eletromiografia, para se registrar a atividade dos músculos em posições que variavam a distância entre os pés e o ângulo de rotação dos mesmos (0 ou 30 graus) no agachamento e estas mesmas variações no leg press, com pés altos ou baixos na plataforma.

O autor, quando faz a comparação entre o agachamento e o leg press, conclui que no agachamento temos uma maior ativação do quadríceps e dos músculos posteriores de coxa, no qual implica que este é um exercício mais efetivo para o desenvolvimento destes grupos musculares, comparado com o leg press, em qualquer variação de pés.

No momento em que foi comparado as variações de pés no LEG PRESS, tanto com pés altos ou baixos na plataforma, ângulos de 0º ou 30º, NÃO HOUVE DIFERENÇAS SIGNIFICATIVAS na ativação dos músculos do quadríceps e posteriores da coxa.

Quando equiparado o agachamento com base estreita ou base larga, identicamente NÃO HOUVE DIFERENÇA SIGNIFICATIVAS na ativação dos músculos do quadríceps e posteriores de coxa.

OU SEJA MOÇADA, quando nos referimos ao quadríceps e posterior de coxa, não faz diferença nenhuma se a nossa base é larga ou estreita, se o nosso pé está em ângulo de 30º, se na plataforma os pés estão para o alto ou para baixo, NÃO FAZ DIFERENÇA. O que não pode, é um pé estar para cima e o outro para baixo, um dos pés tortos, isso não pode.

E quando me perguntam, mas André eu não ativo mais os meus adutores quando realizo o movimento com o pé em ângulo de 30º?

Eu respondo: Se eu quero trabalhar adutores, eu tenho máquinas específicas para este músculo, existem movimentos que fazem uma ativação muito maior do que o do agachamento ou leg press. Não precisamos inventar moda na academia. As máquinas foram desenvolvidas para nos ajudar.

Espero ter esclarecido algumas dúvidas sobre estes exercícios e suas ativações musculares.

E novamente, quero sugestões de temas e discussões lindas.
Um beijo!

André Lang
Coordenação de Esportes