Em busca de uma barriga sarada, muitas pessoas treinam abdômen incansavelmente. No entanto, para além da estética, a região é responsável por sustentar e estabilizar o corpo

Núcleo fortalecido

POR GABRIELA SENA

Localizado na região central do corpo, o core é um grupo de músculos associado às áreas abdominal, lombar e pélvica. Muito falado pelo seu potencial estético, com a famosa barriga tanquinho, ele nem sempre é reconhecido pelas suas funções mais importantes: a estabilização corporal e a sustentação dos órgãos internos. Segundo o personal trainer Gabriel Castro (*@gabriel-castro_personal*), o fortalecimento da região é essencial para a saúde e precisa ser tratado como uma das prioridades na academia.

"Muitas pessoas treinam o abdômen buscando benefícios estéticos. Entretanto, um core forte é essencial não apenas para a aparência, mas também para a funcionalidade do corpo", afirma. Como explica o especialista, malhar o core melhora a postura e o equilíbrio, auxilia a respiração e previne lesões. "Além disso, os treinos regulares facilitam os movimentos cotidianos e aumentam o desempenho em exercícios físicos e nos esportes", completa Gabriel.

Kelly Garcia, 43 anos, gestora em recursos humanos está experimentando esses benefícios. Desde que começou a malhar, há seis meses, realiza um trabalho de fortalecimento do core acompanhado pelo personal. "Na questão estética, percebo meu abdômen mais firme e reto. Já na saúde, observei aumento na minha consciência corporal, alívio de dores nas costas e na lombar e aumento da força, do equilíbrio e da coordenação", enumera.

Além disso, Kelly conta que um dos principais impactos positivos do seu comprometimento com o treino de core foi a melhoria na respiração, benefício que a auxilia muito na corrida de rua, esporte que ela pratica.