



Reprodução/Freepik

“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”

Gabriel Castro, personal trainer

Como treinar

Encaixar o fortalecimento do core na rotina de treinos pode ser bastante simples, e as opções de exercícios são variadas na academia. “Eles podem ser com o peso do corpo, com acessórios ou máquinas”, indica Gabriel. “Como exemplo, temos os abdominais de flexão de coluna, que são feitos em máquinas, polias ou no solo. Temos também as pranchas, que trabalham a região por completo. É possível, ainda, explorar movimentos variados, como rotações de tronco, exercícios isométricos, flexões e extensões de coluna”, detalha.

O personal trainer explica, que, na maioria dos casos, não há necessidade de dedicar um dia exclusivo para o treino de core, e a frequência adequada deve ser indicada por um especialista. “Um profissional pode prescrever o treinamento levando em conta o volume semanal, períodos de descanso e possíveis restrições de

movimento”, elabora Gabriel. Apesar disso, o fortalecimento do core é diário, visto que muitos outros exercícios ativam a área. “Exercícios como agachamentos, levantamento terra e stiff exigem muita estabilidade corporal, então também estimulam a região do core”, observa.

Quando a visita à academia não for possível, o treino de abdômen também pode ser feito em casa. “Exercícios simples e específicos para essa região não precisam de muitos acessórios. A utilização do próprio peso corporal já é o suficiente para exigir da força interna, fortalecendo a região” garante a educadora física Raini Soares.

Além dos inúmeros tipos de abdominais e pranchas existentes, é possível potencializar o processo de fortalecimento por meio do controle da respiração, que está diretamente relacionada aos músculos abdominais. “Uma boa técnica é fundamental, expirando pela boca durante a contração abdominal e inspirando na fase de alongamento. É essencial controlar o movimento, especialmente na fase de alongamento muscular”, ensina Gabriel.

Independentemente do exercício e do local de execução, a orientação de um profissional é indispensável. “Quando se tem um profissional para avaliar e realmente conhecer suas necessidades, o treino é mais eficiente e seguro. Muitos alunos se tornam mais motivados por conta do acompanhamento, o que acarreta também constância e disciplina nos treinos”, afirma Gabriel.

Aluna de Gabriel, Kelly Garcia se identifica com essa situação. “Acho todos os exercícios de abdômen desafiadores, mas quando há o direcionamento e o acompanhamento de um profissional capacitado, eles se tornam mais tranquilos para serem executados”, acredita. Apesar do desafio, a gestora gosta bastante de exercitar a região. “Sei dos inúmeros benefícios que ele trará para a minha vida e para a minha rotina”, diz.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

metodosupera.com.br

TREINE SEU CÉREBRO
TRANSFORME SEU MUNDO

+ MEMÓRIA + RACIOCÍNIO + CRIATIVIDADE

Supera
Ginástica para o Cérebro

CONCENTRAÇÃO
MEMÓRIA
RACIOCÍNIO
AUTOESTIMA
☎ 3968.6174
☎ 99810.0044

CLUBE do assinante 20% DE DESCONTO*
*consulte condições

supera.lagonorte

SuperaLagoNorte

BRÁSILIA - LAGO NORTE
CA 01 lote A piso 2 loja 108
Shopping Deck Norte - Brasília/DF

☎ (61) 3968.6174
☎ (61) 99810.0044

FAÇA UMA AULA GRÁTIS!

+ 250 MIL VIDAS TRANSFORMADAS
+ 300 UNIDADES EM TODO O PAÍS

CLUBE PARA TODAS AS IDADES