



---

## PARA TREINAR

- Superman
- Ponte glútea
- Perdigueiro
- Bom dia (good morning)
- **Dica:** Combine esses exercícios com fortalecimento do core (abdominais e transverso) e alongamentos para equilíbrio muscular.

**Fonte:** Emanuel Victor, educador físico e personal trainer

---

tanto peso de uma vez, precisa de um tempo adequado de descanso entre as séries e muitas outras precauções, relacionadas a todos os grupos musculares, quando se exercita, não somente no treino de costas.

“Com minha lombar ainda mais fraca do que deveria, é muito fácil sair da postura correta durante o exercício, exatamente pela falta de estabilidade. Exige o dobro de atenção, para evitar qualquer tipo de erro”, complementa Júlia. A academia, associada a muitos exercícios de fortalecimento na fisioterapia, foi o que fez a diferença. A primeira coisa, segundo a jovem, é fazer o exercício sendo assistida por um educador físico, principalmente no começo. Depois, perder o medo do movimento, ficar atenta à execução correta para, depois, pensar em progredir a carga.

Apesar das dificuldades, Júlia permanece atenta e olha com carinho para sua condição. Na visão da estudante, a atividade física trouxe muita segurança, de não sentir instabilidade na lombar e por conseguir fortalecer outros grupos musculares, como glúteo e abdômen. “Trouxe a segurança mental, de saber que consigo fazer o movimento e que a execução correta não vai me trazer dor. Pelo contrário, vai tratar a minha dor. E daí para frente, só tem potência para descobrir”, acrescenta.

## Cuidado e fortalecimento

A educadora física Ana Caroline explica que existem alguns exercícios de mobilidade e alongamento que são feitos com o objetivo de amenizar as dores na lombar. Dependendo do estágio de dor e da constância, será interessante comunicar ao profissional e fazer alguns exames para entender qual a origem do problema e tratá-lo da melhor maneira possível.

“São ótimas opções de exercícios para fortalecer a região lombar: prancha frontal, perdigueiro, hiperextensão lombar, gato arpejado e prancha lateral”, recomenda. De acordo com a profissional, durante o dia a dia, muitos não se atentam aos cuidados com a coluna. Assim, geralmente, a lombar fica muito sobrecarregada. Fortalecê-la é de suma importância, pois é nela onde há sustentação, postura e equilíbrio.

Uma das consequências citadas por Ana é a lombalgia, que pode acontecer por um excesso de carga durante o treino, má postura durante a execução do exercício, entre outros fatores. “Por isso, a necessidade de um treino e acompanhamento feito por um profissional especializado, no caso um profissional de educação física”, finaliza.