



Um "six pack" de meter inveja!

Ao fortalecer os **abdominais**, mais do que ganhar um "six pack" de meter inveja, vai criar, juntamente com outros músculos, um centro de força - **core** - que ajudará a manter a estabilidade da coluna e a resistência da lombar.

Para obter os abdominais de sonho as palavras-chave são: nutrição correcta e treino variado!

Os exercícios que vos proponho devem ser feitos da seguinte forma:

A. Numa fase inicial de forma isolada: fazer 1 ou 2 séries de 15 a 20 repetições de cada exercício

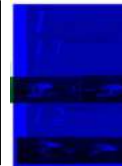
com um des-canso entre elas de 30/45seg;

B. Numa fase mais avançada em séries compostas: fazer dois exercícios sem descanso entre eles (a e b) executando 2 a 3 séries de 12 a 15 repetições com descanso entre cada série composta de 1 minuto.



Fonte: Vera Villacastin - Personal Trainer @ Fitness Hut Parque das Nações

Fotos - Liette Couto Quintal



1 A prancha é um exercício muito exigente porque requer muita consciência corporal e força no abdominal mais interno - transverso - e nos ombros.

1.1 *Prancha com dois apoios:*
As pernas devem estar esticadas alinhadas com o tronco e os braços fazem 90° onde os cotovelos estão alinhados exactamente por baixo dos ombros. Neste exercício específico retirar um pé do chão e o braço contrário aguentando cerca de 2seg sem os dois apoios. A opção é colocar os dois joelhos no chão mantendo o alinhamento e retirar da mesma forma os dois apoios.



1.2 *Prancha com roda:*
O corpo começa numa posição confortável e recuada e vai avançar à medida que a roda se afasta ao rolar pelo chão. É importante avançar bem a bacia e alinhar as pernas com o tronco sendo que as mãos devem ir para além do nível dos ombros para se sentir a pressão abdominal.





2 O “**crunch**” é o abdominal mais tradicional e que incide sobretudo no nosso “six pack” – recto abdominal – e dentro das variadíssimas formas de o trabalhar consiste em estar deitado e fazer a flexão do tronco.

2.1 *V crunch:*
A posição inicial deste exercício é com o corpo deitado e totalmente esticado. O objectivo é elevar o tronco e as pernas do chão ao mesmo tempo e direccionar as mãos aos pés. Se for demasiado intenso manter as pernas esticadas a opção será fazer com as pernas flectidas.



2.2 *Crunch com trx:*
A posição inicial deste exercício é com o tronco relaxado no chão, braços elevados com as mãos agarradas ao TRX e pernas flectidas com os pés no chão. O objectivo é elevar o tronco levando os braços esticados para cima da cabeça. Se for muito exigente deve utilizar os braços como alavanca e puxar o TRX como se fosse um remo.



3 O **Abdominal oblíquo** compreende a flexão lateral do tronco e tal como o próprio nome diz: incide nos ab-dominais oblíquos – grande e pequeno oblíquo.

3.1 *Prancha lateral com insistências:*
As pernas devem estar sobrepostas e esticadas bem como alinhadas com o tronco. O braço de apoio faz 90º em que o cotovelo está alinhado por baixo do ombro. Neste exercício a anca oscila para cima e para baixo sem perder o alinhamento do corpo. A opção é colocar o joelho de baixo no chão mantendo a postu-ra e fazendo da mesma forma as insistências.



3.2 *Crunch oblíquo:*
A posição inicial deste exercício é lateralizada no chão, o braço de baixo pode servir como ajuda e o de cima apenas como referência de direcção. O tronco deve subir juntamente com as pernas e executar um “crunch” lateral. Todo o corpo deve afastar-se do chão cerca de 45º ficando apenas a anca como apoio. Como opção pode deixar a perna de baixo apoiada no chão.

