

Abdominais. Treino flash para uma barriga tonificada

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 26/07/2018

Meio: MAGG Online

URL: <https://magg.pt/2018/07/26/abdominais-treino-flash-para-uma-barriga-tonificada/>

26/7/2018, 14:48

Uma barriga lisa, mais do que bonita, é sinal de saúde. Saiba que exercícios pode fazer para manter os músculos fortes.

Poucos ou nenhuns tipos de fundamentalismo farão sentido. É preciso vivermos em paz com o nosso corpo, mas isso não significa que o devamos negligenciar. Treinar deverá ter como objetivo primordial um corpo, mente e saúde equilibrados, capazes de nos protegerem de doenças, de nos permitirem manter uma boa mobilidade conforme vamos envelhecendo, de nos darem autoestima. Já foi, por exemplo, comprovado que um bom índice de massa muscular é uma grande ajuda no processo de tratamento contra alguns tipos de cancro.

Doentes com cancro não devem parar de treinar. Estes são os 5 principais motivos

O pior tipo de gordura é aquela que se acumula junto dos órgãos. É a gordura visceral, que tende a juntar-se na zona abdominal. Entende-se, por isso, que ter uma barriga lisa é mais do que bonito. É um sinal de saúde. Treinar para perder volume nesta zona não depende de exercícios específicos para esta parte do corpo, mas sim de um treino generalizado. Já tínhamos falado nisto: da mesma forma que não escolhemos a zona em que engordamos, não escolhemos aquela por onde emagrecemos. Mas, se a tendência for para acumular aqui, então também é certo que a perca seguindo a mesma lógica.

PT explica como deve treinar para ter uma barriga fit

Todos os exercícios, se forem bem executados, vão trabalhar a zona do core, que inclui os músculos da barriga, porque esta é a melhor maneira de protegermos a nossa coluna e evitarmos lesões. Num agachamento bem feito, a musculatura da barriga tem de estar ativa. Num lunge também. E quando levantamos pesos é igual.

Ainda assim, existem exercícios específicos para trabalhar os abdominais, como a personal trainer Sheila Fagundes, do Fitness Hut, mostrou à MAGG. Não os use exclusivamente para perder gordura, mas antes para fortalecer os músculos e fazer a manutenção, caso já esteja com a figura ideal. E, não se esqueça, sempre que treinar as outras partes do corpo, contraia estes músculos.

Para fazer em casa, no ginásio, num jardim ou na praia, não precisa de material nenhum, excepto se quiser adicionar peso a algum exercício. A PT sugere que a sequência seja feita num circuito de duas a três séries. O tempo dos exercícios deve ir de 30 segundos a um minuto (conforme a preparação física), com 30 segundos de descanso.

PT dá-nos os 5 melhores exercícios para ter um rabo fit

Ponha em prática
Prancha

Começamos com um dos clássicos. A prancha fortalece o abdominal interior, mas existe polémica em torno da sua execução, porque já foi associada ao desenvolvimento de lesões, caso mal feita e durante muito tempo. Se decidir fazer, lembre-se de que é mesmo fundamental manter uma postura que não gere desequilíbrios e sobrecargas nas zonas erradas do corpo. Como é que se faz? O movimento é simples e estático: basta que, de barriga para baixo, se apoie na ponta dos pés e nos antebraços, de abdominal contraído e costas direitas, respeitando a sua curvatura natural.

Prancha lateral

Uma versão diferente da prancha, que agora é lateral, mas que continua a ser estática. De lado, eleve o tronco, apoiado na ponta dos pés e num antebraço. Contraia bem o abdominal, garanta que tem as costas direitas e mantenha-se nesta posição.

Prancha com joelho ao cotovelo

Comece o exercício colocando-se em posição de prancha, mas agora com apoio nas mãos, com os braços esticados.

Mais um exercício que parte da posição de prancha, mas agora com apoio das mãos e não do antebraço. Ao contrário dos anteriores, aqui vai mexer-se: leve o joelho em direcção ao cotovelo, alternando a perna, rapidamente. Mantenha a bacia estável e o abdominal contraído.

Braço e perna alternados

Coloque-se de barriga para cima, levante os braços e as pernas, tal como na imagem

Deite-se de barriga para baixo, com as pernas e braços levantados. Depois, baixe uma perna, esticando-a e sem que toque no chão. Faça o mesmo com o braço contrário, em direcção ao chão. Troque e faça o mesmo para o outro lado. Repita.

Twist

Com carga externa de um peso, comece sentado, com as pernas levantadas, tal como na imagem.

Conforme a sua preparação física, pode ou não utilizar uma carga externa. Comece o exercício sentado, com as pernas levantadas e joelhos dobrados. Sem mexer os membros inferiores ou a bacia, fazendo força na zona abdominal, rode as mãos e o tronco para um lado. Volte à posição inicial e rode o tronco para o lado contrário.

Continuar a ler

[Additional Text]:

Comece o exercício colocando-se em posição de prancha, mas agora com apoio nas mãos, com os braços esticados.

Depois, leve um joelho em direcção ao cotovelo. Repita para o outro lado e vá alternando. Garanta que a bacia fica estabilizada e o abdominal contraído.

Coloque-se de barriga para cima, levante os braços e as pernas, tal como na imagem

Depois, baixe uma perna, esticando-a e sem que toque no chão. Faça o mesmo com o braço contrário, em direcção ao chão.

Troque e faça o mesmo para o outro lado. Repita.

Com carga externa de um peso, comece sentado, com as pernas levantadas, tal como na imagem.

Mantendo a posição do resto do corpo, fazendo força na zona abdominal, rode as mãos e o tronco para um lado, sem mexer as pernas.

Volte à posição inicial.

E rode o tronco para o lado contrário.

Comece o exercício colocando-se em posição de prancha, mas agora com apoio nas mãos, com os braços esticados.

Depois, leve um joelho em direcção ao cotovelo. Repita para o outro lado e vá alternando. Garanta

que a bacia fica estabilizada e o abdominal contraído.

Coloque-se de barriga para cima, levante os braços e as pernas, tal como na imagem

Depois, baixe uma perna, esticando-a e sem que toque no chão. Faça o mesmo com o braço contrário, em direcção ao chão.

Troque e faça o mesmo para o outro lado. Repita.

Com carga externa de um peso, comece sentado, com as pernas levantadas, tal como na imagem.

Mantendo a posição do resto do corpo, fazendo força na zona abdominal, rode as mãos e o tronco para um lado, sem mexer as pernas.

Volte à posição inicial.

E rode o tronco para o lado contrário.