



Abdominais de ferro

Os abdominais começam pelos seus alicerces de ferro!
Crescendo de dentro para fora

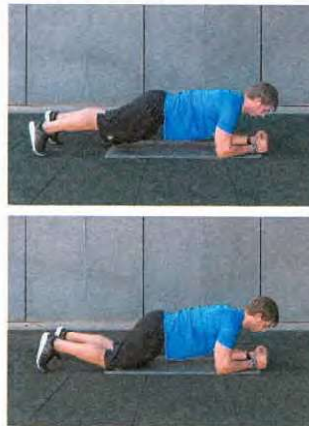
Para termos um core forte, funcional e bonito é fundamental ter em conta, em primeiro lugar, o recrutamento do nosso cinto interno (abdominal transverso); depois, os nossos oblíquos, lombares e reto abdominal. Usualmente, lembramo-nos apenas do reto abdominal e levamos muito em conta variadas flexões do tronco que nem sempre são benéficas para a coluna vertebral, a funcionalidade do corpo e a sua morfologia. Treino isométrico, instabilidade corporal, rotações, flexões e extensões do tronco e uma alimentação saudável são o segredo para desenvolver abdominais de ferro

EIS ALGUNS EXERCÍCIOS PARA AJUDAR A ALCANÇAR ESTE OBJETIVO

1

Prancha frontal estática: 1'

Deite-se de barriga para baixo, estique as pernas, dobre os braços num ângulo de 90 graus (para ficar mais confortável, poderá juntar as mãos). Da cabeça aos pés, o corpo deve formar uma linha reta. Para fazer esta variação da prancha, posicione os cotovelos exatamente abaixo dos ombros, mantenha a anca parada e a lombar plana, como se estivesse apoiada numa parede. Se esta posição for difícil, colocar com o apoio de joelhos.



2

Abdominais cruzados: 30 repetições

Coloque as mãos atrás da cabeça sem a puxar, com as pernas fletidas junto à anca. Faça uma flexão do tronco com rotação, levando o cotovelo direito ao joelho esquerdo enquanto a perna direita é esticada. Como alternativa, fazer o exercício com os pés no chão.

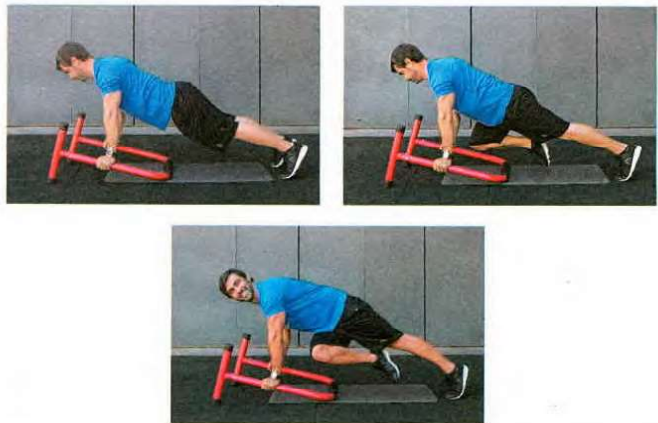
3

Rotação do joelho na barra Equalizer: 2 x 15 repetições

Numa posição do tronco alinhado com a anca, com as mãos na linha do ombro e pernas ligeiramente afastadas:

- Subir o joelho em direção ao peito;
- Rodar o joelho juntamente com a cabeça para o lado contrário;
- Voltar à posição inicial.

Se quiser aumentar a intensidade, fazer o máximo de repetições sem colocar o pé no chão. Se não tiver as barras Equalizer, fazer com as mãos no chão.



5

Prancha oblíqua dinâmica: 2 x 30"

O corpo deve permanecer em linha reta, com o abdominal contraído. O braço que estiver em cima deve ser estendido em direção ao teto e o cotovelo de baixo alinhado com o ombro. Não descair a anca na posição inicial, os pés ficam um sobre o outro. No movimento, a anca toca no chão e volta à posição inicial, numa cadência de dois segundos na descida e subida. Como alternativa, pode fazer com os joelhos no chão.



6

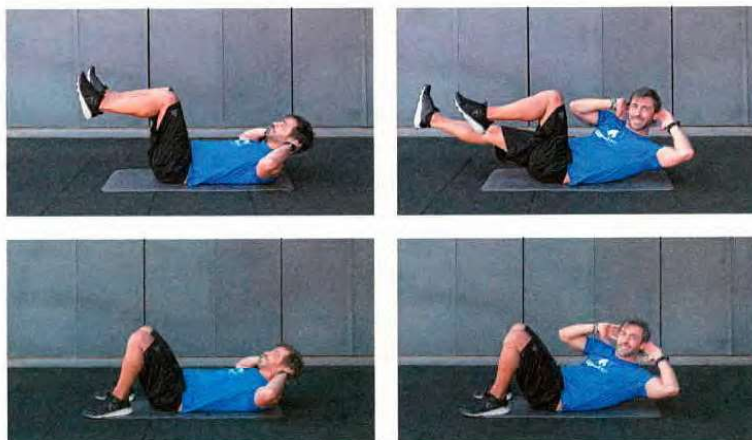
Jacknife com bola: 15x

Coloque os tornozelos em cima da bola, pernas esticadas, com o peito virado para o chão e os braços esticados na linha do ombro. Mantendo o seu peso sobre os braços esticados, faça rolar a bola para dentro, dobrando os joelhos e as ancas, e estique as pernas de novo depois de uma pequena pausa.



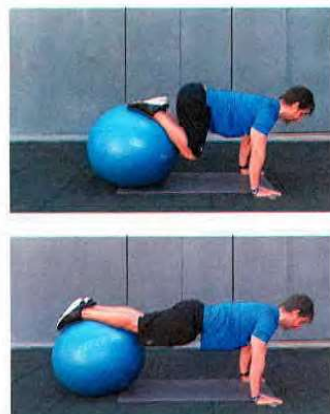
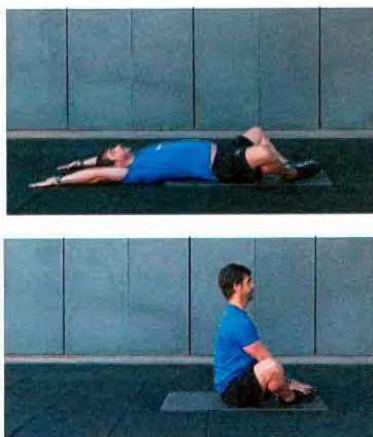
Fonte
Tiago Coelho
Personal trainer @ Fitness Hut Linda-a-Velha

Fotos
Liete Couto Quintal – LCQ Photography
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>
Mais informações em:
<http://www.fitnesshut.pt>



4 **Abdominais butterfly:**
30 repetições

Deitado com a lombar junto ao chão, os joelhos devem estar fletidos e afastados, com a planta dos pés juntas. Quanto mais próximo os calcanhares estiverem do tronco, mais difícil será ter a coluna reta, por isso afaste os calcanhares se necessário. Coloque os braços esticados, pressione a lombar junto ao chão e faça uma flexão do tronco com as mãos em direção ao solo.



NOTA

O treino é para ser feito em circuito 2 a 3 vezes, descansando 1 minuto no final de cada circuito. O tempo de execução e o número de repetições podem aumentar ou diminuir mediante a performance de cada pessoa. É fundamental manter a técnica de cada exercício e a sua sequência de treino. Bom treino!