



B Zoom // Ginástica

Core. Muito mais do que um six pack

Entrar no ginásio e ouvir falar do Core é algo cada vez mais comum, mas será que sabemos o que é realmente o Core e a importância que este tem na maioria dos movimentos do nosso corpo?!





04-04-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 27

Cores: Cor

Área: 12,92 x 31,50 cm²

Corte: 2 de 2

**Fonte:** Claudia Inácio

Claudia Inácio PT@Fitness Hut Elias Garcia

Fotos de:

Liete Couto Quintal

- LCQ Photography

Mais informações em:<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

O Core, muitas vezes confundido com o famoso six pack, refere-se à zona central do nosso corpo, sendo constituído por vários músculos que, em conjunto, formam uma espécie de cilindro. Quando falamos em exercícios para fortalecer o Core, falamos em exercícios que promovam a estabilidade do tronco, sendo esta fundamental para a saúde da coluna vertebral. Ir ao ginásio e fazer exercícios para trabalhar o Core é muito mais do que fazer os clássicos abdominais. Hoje em dia temos à disposição uma vasta gama de ferramentas e materiais que nos possibilitam desafiar estes músculos e fortalecê-los de forma eficaz.

Eis alguns exemplos com diferentes graus de dificuldade e intensidade:

- 1) **Prancha Frontal de antebraços**
Manter a posição durante 30-60seg
- 2) **Super-homem (Bird Dog)**
Alternando os lados e executando o movimento controladamente 10-14reps
- 3) **Dead Bug com disco**
Alternado os lados e executando o movimento controladamente 10-14reps
- 4) **Prancha Lateral no Bosu**
Manter a posição durante 30-60seg cada lado
- 5) **TRX Roll out**
Avançar o corpo controladamente 8-10 reps
- 6) **Renegade Row com halteres**
Puxar o halter alternando os lados e mantendo o corpo em prancha 10-14reps
- 7) **Russian Twist com Bola Medicinal**
Rodar o tronco de forma controlada alternando os lados 10-14reps