

O treino dos abdominais

Escrito por Joel Fernandes
Quinta, 20 Junho 2013 00:00



Quando falamos em treinar a musculatura abdominal dois exercícios são imediatamente apontados pela generalidade dos atletas: o Curl-up e o Sit-up.

Estes exercícios estão associados á imagem de abdominais definidos que toda a gente adoraria ter. Deixem-me dar-vos um conselho, se querem definir a região abdominal tomem a tenção ao que comem e façam exercícios que trabalhem o corpo como um todo tais como squats, lunges, deadlifts, etc.

Se tivermos uma barriga proeminente não é por fazermos mil abdominais por dia que essa barriga vai desaparecer. O nosso corpo perde gordura como um todo e não por partes.

Além disso o que define um atleta é a maneira como ele se move e não a maneira como ele se parece.

Á luz dos conhecimentos actuais a musculatura abdominal tem como função controlar (desacelerar) os movimentos de rotação e de extensão do tronco. Pode então ser definida quanto á sua função como uma musculatura anti-rotacional e anti-extensora.

Reparem que destas funções não faz parte a flexão do tronco, esta acção somente é utilizada para controlar a extensão do mesmo e normalmente de forma isométrica ou excêntrica.

A verdade é que em muito poucos desportos utilizamos a flexão do tronco e até mesmo na nossa vida quotidiana não é um movimento que utilizemos frequentemente, talvez quando nos levantamos da cama.

O treino dos abdominais

Escrito por Joel Fernandes
Quinta, 20 Junho 2013 00:00

Pode ver o artigo completo [O abominável treino dos abdominais em pdf, aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#).