SARDINHA EVOLUTION

ATIVAÇÃO ABDOMINAIS

FERNANDO SARDINHA

ABDOMINAIS

PARA INICIAR É IMPORTANTE SABER



Não tem como você trabalhar o abdômen dividido, a parte alta sem trabalhar a parte baixa ou um músculo isolado de outro, Eles são trabalhados sempre juntos, porque é um cinturão só!

Todos eles estão interligados e então não tem como você trabalhar um lado sem trabalhar o outro. Porém, tem como você dar ênfase.

No abdômen existem basicamente 3 músculos:

RETO - São os famosos gomos

OBLÍQUO - Ficam na lateral da cintura

TRANSVERSO - Está embaixo dos demais músculos em contato com os órgãos.

TÉCNICA

ÊNFASE PARTE ALTA

Para executar esse movimento as pernas devem ficar flexionadas e joelhos semi flexionados. Se tiver peso, aconselho que seja o mínimo possível, sempre na parte alta, próximo ao pescoço, junto ao tronco, só pra dar uma leve sobrecarga, e sobe soltando o ar. Solta o ar em cima. Na volta não desce toda a extensão enquanto vai tomando ar e sobe novamente. Poucas repetições bem executadas. Sempre esgotando o ar em cima.

ESSA TÉCNICA É UTILIZADA PARA DAR ÊNFASE A PARTE ALTA DO ABDÔMEN, REALIZANDO OS ABDOMINAIS COM A ELEVAÇÃO DO TRONCO, OU DOBRADA DO TRONCO.





TÉCNICA ÊNFASE PARTE BAIXA

Já a parte baixa recomenda-se os movimentos de elevações de perna e de quadril.

Você pode usar uma barra fixa como ponto de apoio para as suas mãos, acima da sua cabeça, joelhos semi flexionados, pés cruzados, sobe as pernas sem envergar as costas. Volta e solta o ar em baixo. Na subida, sobe o quadril tirando ele do chão, mantém a cabeça alta.



TÉCNICA ÊNFASE OBLÍQUO

Corpo deitado lateralmente, pés cruzados, aperta a ponta do pé que ficou por baixo no chão. Coloque a mão do seu lado que ficou para baixo posicionada sobre o oblíquo que você vai trabalhar. Posicione a mão do braço que ficou para cima em posição de gancho firmando a sua cabeça e faça o movimento elevando o seu corpo para cima lateralmente. Sobe um pouquinho soltando o ar em cima e inspirando ao voltar.

EU ACONSELHO APENAS SE VOCÊ ESTIVER DE DIETA E NÃO ACRESCENTE SOBRECARGA PARA NÃO TRABALHAR DE MAIS O OBLÍQUO E ELE CRESCER MUITO.

DICAS IMPORTANTES

- O transverso é um músculo que está embaixo dos outros músculos do abdômen. Ele está lá para proteger os tecidos e órgãos internos. O transverso está normalmente transpassado no sentido contrário do oblíquo. Ele é mais controlado pelo diafragma do que pelo movimento do exercício em si;

- Você precisa usar mais o diafragma do que angulação ou peso, ou máquina para fazer abdominal;

- Puxa pouco ar em baixo e esgotar todo o ar em cima, pausadamente e muitas repetições;

- Eu recomendo o mais simples possível, basicamente chão, e atenção com a posição e os movimentos;

- Atenção ao repouso, o músculo precisa descansar pra ficar duro, condicionado, forte e resistente, 48hs é um tempo bom.



SEM EXCESSOS

Você pode colocar uma pequena sobrecarga apenas pra ser um ponto de referência de treinamento resistido para aquele abdominal. Isso vai ajudar sem grandes hipertrofias no oblíquo e no tronco a ponto de dilatá-los.

Quando você está comendo em maior quantidade os oblíquos também podem hipertrofiar, então não fique trabalhando com sobrecarga por que ele pode dilatar ir pra fora e estragar sua cintura.

Você pode também fazer o abdominal no cabo, o crossover, sem sobrecarga, você pega o cabo alto, faz a contração observando a respiração soltando o ar embaixo. o abdômen entra pra dentro e volta trabalhando com o diagrama e o músculo transverso.

No caso do abdominal supra, grandes máquinas também funcionam, mas o abdominal no chão ainda é muito importante.



VOCÊ TEM QUE FAZER ABDÔMEN E SENTIR ABDÔMEN.

LEMBRE-SE

Lembre-se sempre que abdominal trabalhado com diafragma fica pesado sob qualquer instância e faz com que você sinta mais o músculo tensionar. Isso é bom, mesmo que você ESTEJA FAZENDO nas máquinas, ou com peso, sobrecarga.

Existem muitas máquinas no mercado que trabalham o abdômen, mas acabam trabalhando outros grupos musculares, nós não queremos isso, no abdominal você tem que trabalhar de forma isolada e não trabalhar os outros músculos.

O meu toque pra você é não fazer nada exagerado, nada de sobrecargas, de máquinas, de cabeça para baixo, abdômen do Roque Balboa. Isso tudo é para lutador.

Então quando o cara vai fazer o abdominal do Roque Balboa, ele vai ter grande possibilidade de ficar mais estável, para os socos, chutes ou outros golpes do gênero. Mas não vai trabalhar só o abdominal, vai desgastar o resto.





E COMO NÓS JÁ DESGASTAMOS MUITO O RESTO, MELHOR VOCÊ FAZER O ABDOMINAL MAIS RETINHO, MAIS PAUSADO, USANDO DIAFRAGMA E RESPIRANDO.

Primeiro o abdômen tem que estar denso, duro, mesmo que a pele esteja fina. Se não tiver o abdominal duro, o gomo não vai sair pra fora.