

TREINO DO CORE

O treino do core está na moda em todos os ginásios. Estão a ser criadas aulas de grupo específicas de core e os professores não deixam de falar da sua importância. Mas o que é o core e porque é tão importante?

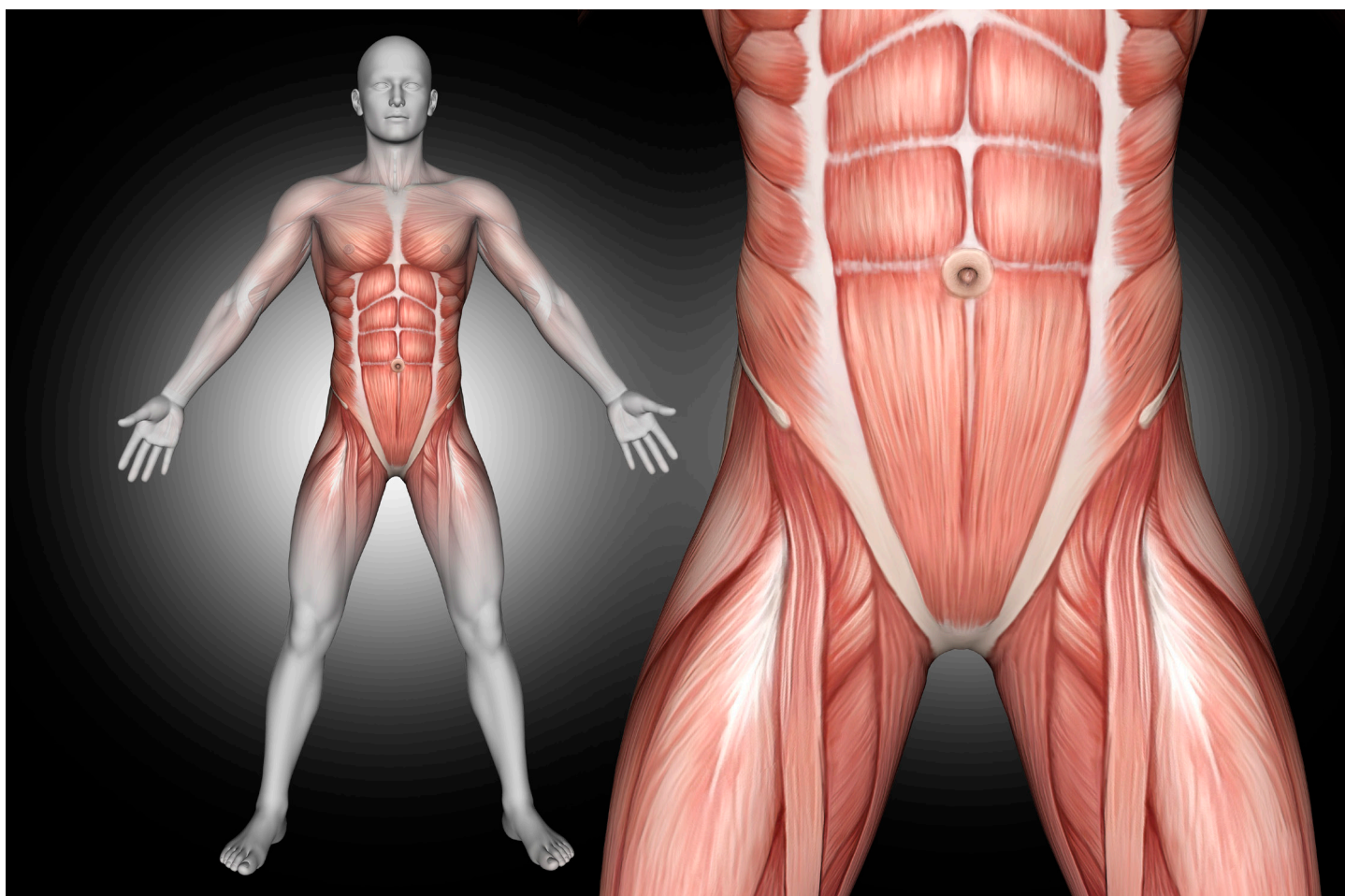
O core é o conjunto da musculatura do tronco, cujo principal objetivo é a estabilização da coluna. A estabilidade do core é a habilidade de controlar a posição e o movimento do tronco sobre a pélvis para permitir uma ótima produção, transição e controlo da força e movimento para os segmentos distais em atividades integradas. Em outras palavras, é a capacidade de estabilizar o corpo dentro da sua base de apoio ao longo de movimentos dinâmicos ou estáticos protegendo a coluna de todas as forças que nela atuam.

Podemos visualizar o core como um cilindro, delimitado superiormente pelo diafragma, posteriormente pelos músculos do soalho pélvico e lateralmente pelos músculos abdominais (especialmente abdominal transversos) e músculos da coluna. Pode-se incluir também o glúteo no core, devido à sua grande importância na estabilização da coluna.

A capacidade de manter a coluna neutra durante as atividades é capaz de preservar a sua integridade e proteger as várias estruturas corporais das lesões. Por isso, um core forte é a chave para que qualquer exercício seja seguro e eficaz.



Gray Cook, um dos autores mais conhecidos da área do exercício, refere que “O melhor treino de core é aquele que requer à coluna manter-se numa posição neutra enquanto é realizada respiração e deslocamento dos membros com movimentos que imitem a carga que o core experiênciada durante determinada atividade.” Outro autor muito reconhecido, Stuart McGill, descreve o exercício de estabilidade do core como “qualquer exercício que canaliza os padrões motores para garantir uma coluna estável através da repetição.”



Sendo assim, os exercícios de flexão da coluna, conhecidos como exercícios para fortalecimento da zona abdominal, como os crunch ou sit-up, e também máquinas de abdominais, não são a escolha ideal para trabalhar o core. Como a função principal do core é estabilização, devemos escolher exercícios que desafiem a estabilidade da coluna, como pranchas, dead bug, pointer e todas as suas variações, entre outros.

No Ginásio Clube Português incluímos estes exercícios em todos os tipos de aula e todos os planos prescritos pelos nossos professores da sala de exercício. Venha treinar o seu core em segurança com o GCP!

Autoras: Rita Prates e Anastasiia Boldovskaia

Estagiárias do 3º ano da Licenciatura em Ciências do Desporto e da Atividade Física – Ramo de Exercício e Saúde, inserido no âmbito do protocolo de cooperação existente entre o Ginásio Clube Português e a Universidade Europeia.