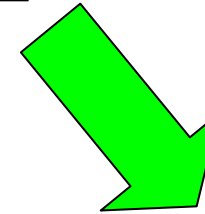
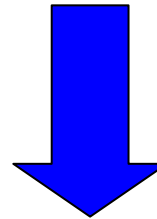
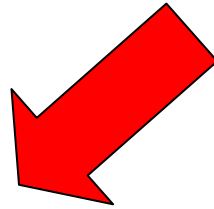


IMPORTÂNCIA DO REFORÇO DA MUSCULATURA ABDOMINAL



PRODUÇÃO DE MOVIMENTOS DO TRONCO

através de **trabalho dinâmico** produz movimentos de flexão, flexão lateral e rotação do tronco

constitui um **elo de ligação com o membro superior e inferior** tendo um papel determinante na sua aceleração (*transferência de energia intersegmentar*): remate de andebol, remate de futebol, lançamento do peso. ...

ESTABILIZAÇÃO DO TORAX

através de **trabalho isométrico** (contrações estáticas) pelas inserções superiores ao nível das costelas

uma caixa torácica estabilizada **fornece um ponto de fixação mais capaz** aos músculos que aí têm origem e actuam no membro superior

ESTABILIZAÇÃO DA BACIA

através de **trabalho isométrico** (contrações estáticas) pelas inserções inferiores no púbis e cristas ilíacas

uma bacia estabilizada **permite a sua manutenção em retroversão** facilitando os movimentos produzidos pela coxa