

INDICAÇÕES METODOLÓGICAS PARA A CONSTRUÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DOS MUSCULOS ABDOMINAIS:

- Reduzir a participação dos músculos flexores da coxa em relação ao tronco – recto femoral, psoas-íliaco (ângulos de flexão do tronco, fixação dos apoios no solo)
- No caso do trabalho dinâmico com flexões de tronco incidir no encurtamento muscular
- Equilibrar a solicitação funcional dos musculos da parede abdominal: rectos, grandes e pequenos oblíquos e transversos
- Assegurada a qualidade da execução, progredir no sentido do treino dinâmico e de alta intensidade (aumento do número de repetições, velocidade de execução ou resistência a deslocar)
- Identidade dos exercícios utilizados com a estrutura dos movimentos ou acções técnicas que caracterizam a modalidade do praticante – especificidade

VARIANTES DE EXERCÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA FORÇA ABDOMINAL

