

# Quem já ouviu falar no tal do CORE?



Pois é: as pessoas que lidam com a saúde ligada ao movimento, devem incluir nos programas de treinos, o trabalho de fortalecimento do tal do core.

**Mas, o que é isso?** Core, em inglês, significa centro. É uma região do nosso corpo composta de 29 pares de músculos que suportam o complexo “lombo-pélvica-quadril. Esses músculos formam um centro de força que vão manter a estabilidade da coluna lombar e a flexibilidade.

**E é importante para que?** Ter os músculos do core fortalecidos e acionados de forma correta, é essencial para um maior controle corporal, uma boa postura e claro, prevenir muitas lesões. Pessoas com essas regiões fracas tem mais chances de ter desvios posturais e lesões como hérnias, por exemplo.

No meu dia a dia percebo alguns profissionais que não se atentam para o trabalho de fortalecimento dessas regiões antes de iniciarem o agachamento. E aí, é um tal de jogar quadril para um lado, joelho para o outro... E o resultado desse

enfraquecimento e desatenção são dores na coluna, quadril, joelhos. Dá para evitar, né?

**Mais simples do que parece** – Treinar esses músculos não é difícil. E o melhor: não precisa de aparelhos!



Experimente tirar um pé do chão e você já vai acionar o core para manter o equilíbrio.

Os exercícios de instabilidade que exigem de você equilíbrio podem ser feitos de forma isométrica (sem movimento) e sem aparelhos. E tem alguns exercícios dinâmicos que podem ser feitos com a utilização de alguns aparelhos específicos como: bolas, bozu, TRX, elásticos etc. Existe uma infinidade de possibilidades, basta ser bem dirigida.

Não tenho a pretensão de passar exercícios por aqui – e isso também não é garantia de um bom treino de core. Assim como existem inúmeras possibilidades de se trabalhar tal região, muitos critérios devem ser avaliados e levados em conta. Mas uma coisa posso afirmar, ter o core forte pode dinamizar e facilitar seus movimentos nas atividades diárias.

**Dica-** Procure um profissional para começar a sua atividade

física. Nunca, jamais, faça qualquer atividade sem acompanhamento.

Bora treinar comigo?