Exercícios de Abdome:

Abd oblíquo com membros inferiores no solo (GifcomGiro)

Descrição: Deitado em um colchonete com as pernas flexionadas, o movimento se inicia levantando o tronco, e fazendo um giro. De maneira que o cotovelo direito fique próximo ao joelho esquerdo, e vice-versa.

Músculo primário: Oblíquos e reto do abdome.

Secundário: Serrátil anterior e flexores de quadril.

Abd reto crunch no banco (GifElevaçaodeJoelhos)

Descrição: Sentado em um banco de maneira que os membros inferiores fiquem suspensos, o movimento se inicia de maneira que o tronco deve ser elevado, ao mesmo tempo que as pernas são flexionadas. Fazendo com que, o rosto e os joelhos fiquem próximos ao final do movimento.

Músculo primário: Reto do abdome

Secundário: Oblíquos e flexores do quadril.

**O elevação de joelho declinado, e o elevação de perna tem como musculo primário os flexores do quadril, ele só trabalha abd como primário quando você muda a angulação do banco, que são os próximos exercícios, mas você quer usar eles mesmo assim???**

Abd infra no banco inclinado. (GifElevaçãodePernasnoBancoInclinado).

Descrição: Deite-se de costas em um banco inclinado, com as pernas para baixo, mantenha os joelhos ligeiramente flexionados, e inicie o movimento impulsionando as pernas na direção do peito, e abaixe lentamente até voltar a posição inicial.

Músculo primário: Reto do abdome (Inferior)

Secundário: Oblíquos, flexores do quadril.

Abd infra na barra fixa (GifElevaçãodepernasnabarrafixa)

Descrição: Fique suspenso na barra fixa de forma que seus braços fiquei aproximadamente na mesma largura que seus ombros, levante as pernas na direção do peito com os joelhos ligeiramente flexionados e volte lentamente a posição inicial.

Lembre-se, tente sempre ficar com o corpo sem balançar na barra, caso sinta essa dificuldade tem começar pelo abd infra na paralela.

Músculo primário: Reto do abdome. (Inferior)

Secundário: Oblíquos e flexores do quadril.

Abd infra na paralela (GifElevaçãodePernasnaVertical)

Descrição: Com o tronco e os braços apoiados na paralela, e as pernas suspensas. Levante as pernas com os joelhos ligeiramente flexionados, na direção do peito, e volte lentamente a posição inicial.

Músculo primário: Reto do abdome (Inferior)

Secundário: Oblíquos e flexores do quadril.

Prancha com roda (GifemRoda)

Descrição: Com o aparelho de roda, você deve manter os joelhos apoiados no chão, e a roda na mão, o movimento se inicia com a roda sendo levada para frente de forma que os braços fiquem estendidos ao final do movimento, e voltar lentamente a posição inicial.

Músculos Primários: Reto do abdome, e oblíquos.

Secundário: Flexores de quadril.

Abd com flexão de quadril na bola.

Descrição: Com os pés apoiados na bola, e os braços estendidos, o movimento se inicia com a elevação dos joelhos na direção do peito, e voltando lentamente a posição inicial.

Músculo primário: Reto do abdome

Secundário: Flexores de quadril.

Abd oblíquo com bola. (gifflexãolateralcombola)

Descrição: Deite-se na bola, com a lateral do corpo apoiada, caso não tenha equilíbrio, apoie os pés em uma parede. Para começar o movimento incline seu corpo de maneira que ele siga a circunferência da bola, e depois volte a posição inicial. Após realizara série, troque de lado.

Músculo primário: Oblíquos e reto do abdome.

Secundário: Serrátil anterior.

Abd oblíquo com as pernas em suspensão. (GifGirocomPernas elevadas)

Descrição: Deite-se em um colchonete e fique com as pernas elevadas, o movimento se inicia com o tronco levantando e fazendo um giro, de maneira que o cotovelo esquerdo se aproxime do joelho direito, e vice-versa.

Músculo primário: Reto do abdome e oblíquos

Secundário: Serrátil anterior.

Abd reto com membros inferiores em suspensão. (GifGrupado)

Descrição: Deite-se em um colchonete, e fique com as pernas elevadas, comece o movimento elevando os ombros e mantendo a região lombar no chão. Depois volte a posição inicial.

Músculo primário: Reto do abdome.

Secundário: Oblíquos.

Abd reto no banco. (GifGrupadoInvertido)

Descrição: Deite-se em um banco reto que consiga segurar acima da sua cabeça, posicione as pernas com os joelhos flexionados aproximadamente a 90°, levante a pelve até que os pés apontem para o teto. E depois volte a posição inicial.

Músculo primário: Reto do abdome

Secundário: Oblíquos e flexores do quadril.

Abd infra declinado (GifGrupadoInvertidoDeclinado)

Descrição: Deite-se de costas em um banco declinado, com as pernas na direção de onde deveria ficar sua cabeça. Levante as pernas de maneira que as coxas estejam na direção do peito, e volte lentamente a posição inicial.

Musculo primário: Reto do abdome (Inferior)

Secundário: Oblíquos e flexores do quadril.

Abd reto na máquina (GifGrupadoComAparelho)

Descrição: Sente-se no assento, e posicione os pés sob os rolos de tornozelo. Segure nos pegadores, e incline o tronco de maneira que o tórax fique na direção dos joelhos.

Músculo primário: Reto do abdome

Secundário: Oblíquos, Serrátil anterior.

**O inclinação lateral, trabalha o quadrado lombar como primário, eu coloco mesmo assim??**

Abd infra com bola (GifInferiorcomElevaçãodeBola)

Descrição: Deite-se no colchonete, com os braços afastados em forma de cruz, com as pernas afastadas segure a bola pressionando as pernas em volta dela. Inicie o movimento elevando as pernas de maneira que a bola fique paralela ao seu tórax. E volte lentamente a posição inicial.

Músculo primário: Reto do abdome (Inferior)

Secundário: Flexores do quadril, adutores.

Abd infra solo (GifElevaçãodeQuadril)

Descrição: Deite-se em um colchonete, eleve suas pernas de maneira que fique a 90° do seu corpo, inicie o movimento elevando o quadril de maneira que os pés se elevem em direção ao teto, e volte lentamente a posição inicial.

Músculo primário: Reto do abdome (Inferior)

Secundário: Flexores do quadril.

**Oblíquo declinado dá pra passar, mas é um exercício que a gente não usa muito pq dói mais o pé do que o abd**, **coloca mesmo assim????**

Abd oblíquo na paralela.

Descrição: Apoie na paralela de maneira que suas pernas fiquem suspensas, inicie o movimento de modo que seus dois joelhos subam em direção a um de seus cotovelos, depois troque de lado.

Músculo primário: Reto do abdome, oblíquos.

Secundário: Flexores do quadril.

Abd reto sob a bola (GifretoSuperiorComBola)

Descrição: Sente-se em uma bola, com apenas os pés apoiados no chão, lentamente se posicione na bola de maneira que sua lombar fique apoiada nela, comece o exercício elevando lentamente os ombros e volte a posição inicial.

Músculo primário: Reto do abdome.

Secundário: Oblíquos.

Abd oblíquo com barra (GifRotaçãoDeTroncoComBarraReta)

Descrição: Sente em um banco, e pegue uma barra com pouco peso. Coloque a barra sob seus ombros, inicie o movimento apenas girando o tronco de um lado ao outro devagar.

Lembre-se: Mantenha a postura durante todo o movimento!!

Músculo primário: Reto do abdome, oblíquos.

Secundário: Reto femoral.

Abd reto (GifTradicional)

Descrição: Deite-se em um colchonete e flexione as pernas mantendo os pés no chão. Para iniciar o movimento coloque as mãos atrás da nuca e eleve os ombros de maneira que seu cotovelo chegue o mais próximo das coxas.

Músculo primário: Reto do abdome

Secundário: Oblíquos.

Abd prancha

Descrição: Deite-se de bruços em um colchonete, e apoie o antebraço e os pés no chão, esse exercício é isométrico, então o movimento é estático, após o apoio, eleve o corpo e fique apoiado somente no antebraço e pés.

Músculo primário: Reto do abdome, oblíquos

Secundário: Reto femoral.