

Musculatura do Core

Como avaliar sua força do core:

Há muitos exercícios disponíveis para o desenvolvimento de força abdominal e do core. Este método é fornecido como uma forma de determinar a força do core do jogador e em seguida, medir o seu progresso ao longo do tempo.

Objetivo:

O objetivo do teste de musculatura do core é monitorar o desenvolvimento de abdominais e músculos das costas do atleta.

Equipamentos:

Você vai precisar de: superfície plana, relógio ou cronômetro.

Execução:

- Posicione o relógio no chão, onde você pode vê-lo facilmente.
- Assuma a posição básica de prancha (cotovelos no chão)
- Mantenha essa posição por 60 segundos
- Levante o braço direito do chão
- Mantenha essa posição por 15 segundos
- Devolva o seu braço direito no chão e levante o braço esquerdo fora do chão
- Mantenha essa posição por 15 segundos
- Devolva o seu braço esquerdo no chão e levante a perna direita do chão
- Mantenha essa posição por 15 segundos
- Devolva a perna direita no chão e levante a perna esquerda do chão
- Mantenha essa posição por 15 segundos
- Levante a perna esquerda e o braço direito do chão
- Mantenha essa posição por 15 segundos
- Devolva a perna esquerda e o braço direito no chão
- Levante a perna direita e braço esquerdo fora do chão

- Mantenha essa posição por 15 segundos
- Voltar para a posição básica de prancha (cotovelos no chão)
- Mantenha essa posição por 30 segundos

Análise:

A análise dos resultados é compará-los com os resultados de testes anteriores. Espera-se que, com a formação apropriada entre cada ensaio, a análise indica uma melhoria.

Se você foi capaz de completar este teste, então isso indica que você tem uma boa força do núcleo. Se você não conseguir completar o teste, em seguida, repita a rotina de 3 ou 4 vezes por semana, até que você possa.

Boa força do core indica que o atleta pode mover-se com eficiência.

Imagem:



Figura 1. Execução do teste Musculatura do Core

Referências:

Badminton Australia. *National Junior Program Fitness Testing Protocols*. Jan 2008.

Disponível em: <

http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CDIQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.sportingpulse.com%2Fget_file.cgi%3Fid%3D256038&ei=n45cUba2HMPI0gHQsIDQDg&usg=AFQjCNHisJnaVZZrKSJhW1PHmHuBZV8Q-w&bvm=bv.44697112,d.dmQ
> Acesso em : 04.jul.2013.