



6 DE OUTUBRO DE 2010 | DESTAQUE, EM FORMA

Barriga 'tanquinho' exige um programa completo de exercícios aeróbios e fortalecimento muscular

Perseverança e disciplina, aliadas a uma dieta equilibrada e bons hábitos otimizam os resultados almejados

Quem não sonha ter uma barriga de "tanquinho", principalmente "às portas" do verão? Para obter a invejável conquista de muitos famosos e até anônimos que se veem nas ruas, é preciso muita perseverança e disciplina para levar adiante um completo programa de atividades. Não basta realizar 500 abdominais – crença infundada da maioria das pessoas. Ao contrário, os resultados dependem de um conjunto de hábitos de vida que incluem alimentação balanceada, boa qualidade do sono e a frequente realização de variados **exercícios físicos**.

Para "perder a barriga", ou seja, reduzir a gordura corporal – tanto localizada como geral – o grande fator contributivo e indispensável é a atividade aeróbia, compreendida por corrida, caminhada, bicicleta, natação, elípticos (aparelhos que dão a sensação de flutuação e têm menos impacto), boxe, ginástica de academia, jump, aerobox ou jogos de equipe. "Para ter a **barriguinha** bonita esteticamente falando, o indivíduo precisa combinar baixo nível de gordura corporal com fortalecimento da musculatura abdominal; não adianta ter só um ou outro", esclarece Givanildo Holanda Matias, diretor da Test Trainer.

Segundo Givanildo, uma das melhores maneiras de combinar tudo isso e otimizar resultados é o circuito, constituído de alternativas que intercalam trabalhos aeróbio e muscular. Realizam-se duas ou três modalidades de **exercícios musculares** – em séries de 15 a 25 repetições – intercaladas pela chamada pausa ativa, composta por exercícios aeróbios. "Nesse trabalho combinado tem-se a falsa impressão de fadiga, tornando o treino mais dinâmico e motivante, além de resultar num gasto energético muito maior. Também fica mais eficiente o trabalho de definição e fortalecimento muscular, que deve ter ênfase sobre exercícios abdominais, em suas variações – retoabdominal, oblíquos, inferior e superior", menciona.

O personal salienta a importância de se trabalhar com sobrecarga – pesos, anilhas, caneleiras e equipamentos – e aumentá-la progressivamente, intensificando o exercício também com a elevação do número de repetições. E adverte: "Para melhores resultados, é preciso ter concentração e ritmo, e não rapidez. Quem tem dores de coluna deve executar os **exercícios** abdominais em colchonete, com apoio na região lombar, com as pernas elevadas e apoiadas em um banco além de elevar menos o tronco".

Acompanhe esta sugestão de Givanildo Holanda para uma hora de circuito, intercalando aeróbios com **exercícios** para grupos musculares dos membros superiores e inferiores, além do tronco (peitoral e quadril). Para estas séries, é preciso apenas um colchonete e pesos livres:

1º) **Alongamento básico leve** (3 minutos) e **aquecimento** (10 minutos de esteira, bicicleta ou elíptico, com intensidade constante e moderada). "Na falta de aparelho, uma alternativa é marchar no lugar, com joelhos elevados e ritmo constante", sugere.

2º) Circuito 1:



- Fly (peitoral/tríceps) – Deitado no chão, numa mesa ou numa bola, com pernas flexionadas e pesos nas mãos, flexione e estenda os braços juntamente para cima. Faça uma série de 15 repetições;



- Crucifixo invertido (dorsal) – Sentado numa cadeira e com pesos nas mãos, incline a coluna e os braços para a frente, estendendo-os lateralmente. Faça uma série de 15 repetições;

CONFIRA

ÚLTIMAS ATUALIZAÇÕES

ALIMENTAÇÃO DESTAQUE
Nem tudo são flores na primavera: consuma peixe para fortalecer seu sistema imunológico

DESTAQUE ESTILO DE VIDA
O limite entre 'beber socialmente' e alcoolismo

DESTAQUE EM FORMA
Barriga 'tanquinho' exige um programa completo de exercícios aeróbios e fortalecimento muscular

DESTAQUE SAÚDE
Dentes: os cuidados que devemos ter com os dentes

SAÚDE
Estudo revela nível preocupante de brasileiros com deficiência de vitamina D

DESTAQUE SAÚDE
Salgadinho deve ser consumido com limite

ALIMENTAÇÃO
Mãe doa 100 litros de leite a hospital estadual e bate recorde

ALIMENTAÇÃO DESTAQUE
Os benefícios da boa alimentação dos bebês

DESTAQUE SAÚDE
73% dos fumantes estão satisfeitos com a lei antitáfumo

EM DESTAQUE LAZER & BEM-ESTAR
Yoga passo a passo

[Leia mais](#) +

VIDA EQUILÍBRIO NO FACEBOOK



- Abdomes pedalada (infra-abdominal) – Deitado com a coluna apoiada, eleve as pernas a 45 graus, alternando os movimentos. Faça uma série de 15 repetições com cada perna;



- Abdomes básico (retoabdominal) – Deitado com a coluna apoiada e as pernas flexionadas sobre o chão, coloque as mãos atrás da cabeça e levante o tronco a 45 graus, numa série de 20 a 30 repetições.

REPITA A SEQUÊNCIA TRÊS VEZES.

3º) **Pausa ativa:** 5 minutos de esteira, bike ou elíptico, com intensidade constante e um pouco mais intensa.

4º) **Circuito 3:**



- Rosca alternada (bíceps) – Em pé e com pesos nas mãos, estenda os braços e flexione alternadamente à frente do peito, numa série de 15 repetições para cada lado;



- Francesa (tríceps – "músculo do tchau") – Em pé, com uma das mãos apoiada na nuca com o peso, realize o movimento de flexão e extensão de cotovelo, em uma série de 15 repetições;



- Abdomes oblíquo – Deitado, apoie um dos pés no chão e cruze a outra perna sobre o joelho. Estenda um dos braços para o lado e flexione o outro deixando a mão atrás da cabeça. Faça o movimento levando o cotovelo direito no sentido do joelho esquerdo e vice-versa, numa série de 15 repetições para cada lado;



- Flexão lombar em decúbito ventral – Deitado de barriga para baixo e com o corpo todo estendido, faça uma flexão lombar elevando o tronco e pernas. Faça uma série de 20 repetições. Repita a sequência três vezes.

5ª) **Pausa ativa:** 5 minutos de esteira, bike ou elíptico, em intensidade constante e um pouco mais intensa;

6ª) **Circuito 4:**



- Agachamento livre (membros inferiores) – Em pé e com as pernas ligeiramente afastadas, flexione e estenda os joelhos jogando o quadril para traz com braços à frente da cabeça (como se fosse sentar). Faça uma série de 15 repetições;



- Elevação calcanhar (panturrilha) – Em pé e com as pernas ligeiramente afastadas, apoie as mãos levemente numa parede, elevando apenas os calcanhares, sem flexionar os joelhos. Faça uma série de 15 repetições;



- Abdomes pernas elevadas (retoabdominal) – Deitado com as mãos atrás da cabeça e as pernas ligeiramente flexionadas e elevadas, subindo e descendo levemente o tronco. Faça uma série de 20 repetições;



- Elevação das pernas (infra-abdominal) – Deitado com os braços ao longo do corpo eleve e desça as pernas juntas e estendidas. Faça uma série de 15 repetições.

REPITA A SEQUÊNCIA TRÊS VEZES.

7º) **Recuperação:** Dez minutos de esteira, bike ou elíptico, em intensidade moderada, mais o alongamento final, que deve ser intenso e prolongado. Além de relaxar, essa recuperação e alongamento vão contribuir para eliminar o ácido lático que ficou acumulado nos músculos e evitar dores

Leia mais em: [Barriguinta](#), [Exercícios](#), [Verão](#)



Leia também:

- Ronco está associado a sobrepeso
- Perder peso faz bem às pernas e ao coração
- Osteoporose e a prática de Pilates
- Exercícios físicos são recomendados para pacientes com retinopatia diabética?
- É verdade ou mentira que beber durante a refeição pode dar barriga?

Comente!

<input type="text"/>	Nome (requerido)
<input type="text"/>	Email (não será publicado) (requerido)
<input type="text"/>	Website ou Blog
<input type="text"/>	