

CORE/ EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Nível 1 - Programa 1

Posição de Balanço Manter Estático (Isometria)		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa
Posição Inicial: agrupado Movimento: estender lento voltar lento		10 x Obs: controlar o movimento e não deixar os ombros tocarem o solo
Elevar lateralmente o quadril segurando uma bola contra - lateral		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Elevar os MMSS até os pés Manter MMII estáticos		15 x
Elevação dos MMII unidos Manter mãos apoiadas no solo		15 x Obs: No retorno não encostar os pés no solo
MMSS mantidos unidos sendo jogados de um lado para outro do quadril		10 x cada lado
Elevar tronco do solo Planta dos pés apoiadas no solo		20 x Obs: Cruzar MMSS sobre o tronco
Elevar todo tronco do solo Medicine-ball entre os joelhos Mãos encostada na orelha		25 x Obs: Iniciar 5 Kg medicine-ball
Joelhos unidos Elevar quadril do solo Mãos abaixo dos glúteos		20 x
MMII unidos rodando de um lado para outro		10 x cada lado Obs: Apoiar somente o braço no solo do lado que estiver trabalhando. Não tocar os pés no solo

CORE/ EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Nível 1 - Programa 2

Posição de Balanço Lentamente alternar extensão de MMII		10 x cada perna
Braço debaixo colocado contra-lateral no ombro		10 x cada lado
Posição Inicial: agrupado Movimento: estender lento voltar lento		10 x Obs: controlar o movimento e não deixar os ombros tocarem o solo
Elevar lateralmente o quadril segurando uma bola contra-lateral		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
MMII estendidos sendo jogados lateralmente de um lado para outro alternadamente		15 x cada lado Obs: Não encostar os pés no solo e manter somente as mãos apoiadas no solo
MMII mantidos unidos sendo jogados de um lado para outro do quadril		10 x cada lado
Elevar tronco do solo e os MMII apoiados 90º sobre um banco		20 x Obs: Manter mãos cruzadas sobre o tronco
Movimento de ponte Elevar o quadril fora do solo		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Joelhos unidos Elevar quadril do solo Mãos abaixos dos glúteos		20 x
MMII unidos rodando de um lado para outro		10 x cada lado Obs: Apoiar somente o braço no solo do lado que estiver trabalhando. Não tocar os pés no solo

CORE/ EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Nível 1 - Programa 3

Posição de Balanço Manter Estático (Isometria)		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa
Posição Inicial: agrupado Movimento: estender lento voltar lento		10 x Obs: controlar o movimento e não deixar os ombros tocarem o solo
Elevar lateralmente o quadril segurando uma bola contra - lateral		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Elevar os MMSS até os pés Manter MMII estáticos		15 x
MMII estendidos sendo jogados lateralmente de um lado para outro alternadamente		15 x cada lado Obs: Não encostar os pés no solo e manter somente as mãos apoiadas no solo
MMII mantidos unidos sendo jogados de um lado para outro do quadril		10 x cada lado
Movimento de ponte Elevar o quadril fora do solo		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Elevar todo tronco do solo Medicine-ball entre os joelhos Mãos encostada na orelha		25 x Obs: Iniciar 5 Kg medicine-ball
Joelhos unidos Elevar quadril do solo Mãos abaixo dos glúteos		20 x
MMII unidos rodando de um lado para outro		10 x cada lado Obs: Apoiar somente o braço no solo do lado que estiver trabalhando. Não tocar os pés no solo

CORE/ EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Nível 1 - Programa 4

Posição de Balanço Lentamente alternar extensão de MMII		10 x cada perna
Posição Inicial: agrupado Movimento: estender lento voltar lento		10 x Obs: controlar o movimento e não deixar os ombros tocarem o solo
Braço debaixo colocado contra-lateral no ombro		10 x cada lado
Elevar lateralmente o quadril segurando uma bola contra-lateral		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Elevação dos MMII unidos e elevação dos MMSS com sustentação de dumbell 5 kg		15 x
Elevação dos MMII unidos Manter mãos apoiadas no solo		15 x Obs: No retorno não encostar os pés no solo
MMII mantidos unidos sendo jogados de um lado para outro do quadril		10 x cada lado
Elevar tronco do solo e manter MMII apoiados e apertando swiss-ball		20 x
Joelhos unidos Elevar quadril do solo Mãos abaixos dos glúteos		20 x
MMII unidos rodando de um lado para outro		10 x cada lado Obs: Apoiar somente o braço no solo do lado que estiver trabalhando. Não tocar os pés no solo

CORE/ EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Nível 2 - Programa 1

Elevar o tronco do solo e rodar o mesmo quando subir Alternar os lados Pode ser usado peso adicional		10 x cada lado Obs: Junto com o tronco rodar a cabeça
Posição de balanço Alternar cotovelos e joelhos		10 x cada lado Obs: Manter a perna oposta sem tocar o solo
Posição de balanço Estender lentamente MMSS e MMII com peso adicional de medicine-ball		10 x Obs: Não encostar os pés no solo e iniciar com peso 2 KG
Posição de ponte Elevar uma das pernas e manter estendida		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Posição inicial: MMSS lateral com medicie-ball Posição final: Tronco elevado e rodado lateralmente		10 x cada lado
Abdominal Oblíquo mantendo os pés apoiados no solo Rodando o cotovelo na diagonal		10 x cada lado
Elevar MMII estendidos e não tocar o solo quando realizar o movimento de retorno		15 x Obs: Manter as mãos apoiadas no solo
Elevar o tronco com as mãos cruzadas no peito e manter os calcanhares apoiados sobre uma swiss-ball		20 x
Posição inicial: corpo estendido Posição final: elevar os MMII até linha do queixo		20 x Obs: Utilizar medicine-ball
Posição inicial: joelhos longe do tronco Posição final: joelhos próximos ao tronco Mãos apoiadas no solo		12 x Obs: Ultizar medicine-ball 2 Kg

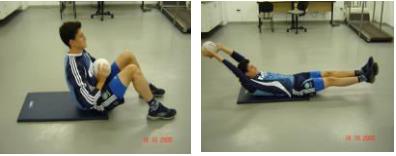
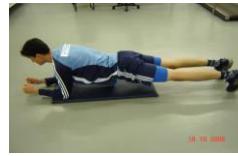
CORE/ EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Nível 2 - Programa 2

Elevar o tronco do solo e rodar o mesmo quando subir Alternar os lados Pode ser usado peso adicional		10 x cada lado Obs: Junto com o tronco rodar a cabeça
Posição Inicial: agrupado Movimento: estender lento voltar lento		15 x Obs: controlar o movimento e não deixar os ombros tocarem o solo
Posição de balanço Estender lentamente MMSS e MMII com peso adicional de medicine-ball		15 x Obs: Não encostar os pés no solo e iniciar com peso 2 KG
Posição de ponte Elevar uma das pernas e manter estendida		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Posição inicial: MMSS lateral com medicie-ball Posição final: Tronco elevado e rodado lateralmente		10 x cada lado
Elevação dos MMII unidos e elevação dos MMSS com sustentação de dumbell 5 kg		15 x
Cotovelos apoiados no solo Ponta dos pés também no solo		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Elevar os MMII com rotação lateral Manter mãos apoiadas no solo		10 x cada lado Obs: Não encostar os pés no solo
Elevar o tronco com as mãos cruzadas no peito e manter os calcanhares apoiados sobre uma swiss-ball		20 x
Lançar medicine-ball acima da cabeça Manter pés apoiados no solo Quando retomar a bola voltar próximo ao solo		12 x Obs: Iniciar com 2 Kg

CORE/ EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Nível 2 - Programa 3

Posição de balanço Alternar cotovelos e joelhos		10 x cada lado Obs: Manter a perna oposta sem tocar o solo
Posição Inicial: agrupado Movimento: estender lento voltar lento		15 x Obs: controlar o movimento e não deixar os ombros tocarem o solo
Posição de balanço Estender lentamente MMSS e MMII com peso adicional de medicine-ball		15 x Obs: Não encostar os pés no solo e iniciar com peso 2 KG
Posição de balanço Passar por baixo das pernas a medicine-ball		10 x cada lado Obs: Manter os pés fora do solo
Cotovelos apoiados no solo Ponta dos pés também no solo		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Posição inicial: MMSS lateral com medicie-ball Posição final: Tronco elevado e rodado lateralmente		10 x cada lado
Posição inicial: sustentar MMII apertando a swiss-ball e tronco no solo Posição final: encostar MMSS na swiss-ball		15 x
Posição inicial: MMSS acima MMII estendidos Posição final: em V		15 x
Cotovelo apoiado lateral com elevação de uma das pernas		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Posição inicial: Joelhos fletidos com medicine-ball entre eles Posição final: elevar o tronco e aproximar de joelhos		25 x

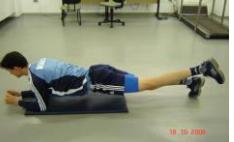
CORE/ EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Nível 2 - Programa 4

Elevar o tronco do solo e rodar o mesmo quando subir Alternar os lados Pode ser usado peso adicional		10 x cada lado Obs: Junto com o tronco rodar a cabeça
Posição de balanço Alternar cotovelos e joelhos		10 x cada lado Obs: Manter a perna oposta sem tocar o solo
Posição de balanço Estender lentamente MMSS e MMII com peso adicional de medicine-ball		15 x Obs: Não encostar os pés no solo e iniciar com peso 2 KG
Posição de balanço Passar por baixo das pernas a medicine-ball alternando direita e esquerda formando um oito		10 x cada lado Obs: Manter os pés fora do solo
Cotovelos apoiados no solo Ponta dos pés também no solo		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Posição inicial: MMSS lateral com medicie-ball Posição final: Tronco elevado e rodado lateralmente		10 x cada lado
Manter os MMII elevados apertando a swiss-ball e alternando MMSS tocando os pés		10 x cada perna
Manter os MMII elevados e unidos realizando um círculo sem tocar o solo Manter as mãos apoiadas no solo		10 x cada sentido
Cotovelo apoiado lateral com elevação de uma das pernas		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
MMII elevados e sustentados Evitar que as pontas dos pés ultrapasse a linha do queixo no retorno do movimento		20 x Obs: Manter as mãos próximas aos glúteos

CORE/ EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Nível 3 - Programa 1

Elevar o tronco do solo e rodar o mesmo quando subir Alternar os lados Mãos encostadas nas orelhas		10 x cada lado Obs: Junto com o tronco rodar a cabeça
Posição de balanço Utilizar theraband entre os joelhos forçando para abrir		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa
Posição Inicial: MMII estendidos Mão fora do solo na orelha Movimento: Rolar lateralmente mantendo pés fora do solo		20 x cada lado
Posição inicial: MMSS lateral com medicie-ball Posição final: Tronco elevado e rodado lateralmente		15 x cada lado
Cotovelos apoiados no solo Ponta dos pés também no solo Elevar uma das pernas		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Posição inicial: sustentar MMII apertando a swiss-ball e tronco no solo Posição final: encostar MMSS na swiss-ball		15 x
MMII elevados e unidos Transferir de um lado para outro MMSS cruzados sobre o tronco		10 x cada lado
Elevar o tronco do solo Jogar de um lado para outro a medicine-ball Manter os pés no solo		8 x cada lado
MMII elevados e sustentados Evitar que as pontas dos pés ultrapasse a linha do queixo no retorno do movimento		20 x Obs: Manter as mãos próximas aos glúteos
Lançar medicine-ball acima da cabeça Manter pés apoiados no solo Quando retomar a bola voltar próximo ao solo		12 x Obs: Iniciar com 2 Kg

CORE/ EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Nível 3 - Programa 2

Posição inicial: MMSS e MMII estendidos e unidos Posição final: tronco e MMII flexionados passando a bola por baixo das pernas		12 x
Elevar o tronco do solo Jogar de um lado para outro a medicine-ball Manter os pés no solo		8 x cada lado
MMII apertando a swiss-ball Rodando o tronco alternado com os MMII		10 x cada lado
Posição Inicial: MMII estendidos Mão fora do solo na orelha Movimento: Rolar lateralmente mantendo pés fora do solo		20 x cada lado
Cotovelos apoiados no solo Ponta dos pés também no solo Elevar uma das pernas		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Posição inicial: tronco elevado e MMII flexionados Posição final: MMSS lateral estendidos e MMII estendidos sem tocar os pés no solo		8 x cada lado
Elevação dos MMII unidos e elevação dos MMSS com sustentação de dumbell 5 kg		15 x Obs: Manter pouco afastamento dos pés
MMII elevados e unidos Transferir de um lado para outro MMSS cruzados sobre o tronco		10 x cada lado
Manter os MMII elevados e unidos realizando um círculo sem tocar o solo Manter as mãos apoiadas no solo		10 x cada sentido
Lançar medicine-ball acima da cabeça Manter pés apoiados no solo Quando retomar a bola voltar próximo ao solo		12 x Obs: Iniciar com 2 Kg

CORE/ EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Nível 3 - Programa 3

Elevar o tronco do solo e rodar o mesmo quando subir Alternar os lados Mãos encostadas nas orelhas		10 x cada lado Obs: Junto com o tronco rodar a cabeça
Posição de balanço Utilizar theraband entre os joelhos forçando para abrir		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa
Posição inicial: tronco elevado MMSS estendidos e segurando medicine-ball Posição final: tronco rodado MMSS e MMII estendidos		8 x cada lado
MMII apertando a swiss-ball Rodando o tronco alternado com os MMII		10 x cada lado
Cotovelos apoiado unilateral e MMII contra-lateral apoiado no solo		6 x 10 seg exec/ 10 seg pausa Obs: manter o corpo alinhado
Posição inicial: tronco elevado e MMII flexionados Posição final: MMSS lateral estendidos e MMII estendidos sem tocar os pés no solo		8 x cada lado
Elevação dos MMII unidos e elevação dos MMSS com sustentação de dumbbell 5 kg		15 x Obs: Manter pouco afastamento dos pés
Elevar o tronco do solo Jogar de um lado para outro a medicine-ball Manter os pés no solo		8 x cada lado
MMII elevados e sustentados Evitar que as pontas dos pés ultrapasse a linha do queixo no retorno do movimento		20 x Obs: Manter as mãos próximas aos glúteos
MMII elevados e unidos Transferir de um lado para outro MMSS cruzados sobre o tronco		10 x cada lado