





Olha a Curva!

Em mês de festa e contagem regressiva para o verão, nós damos o presente a você. Desenvolvemos um programa com exercícios herdados de esportes populares para queimar gordura e trabalhar os ângulos do core — que compreende os músculos do abdômen, da região lombar e dos quadris. Sua cintura vai afinar sem que você faça um abdominal. Pronta para suar e desfilas com um corpo de dar inveja?

Por Alexa Joy Sherman e Thais Szegő / Fotos Carlos Serrao



Copie
César Cielo
e fique com
corpinho de
servia

Natação

Mesmo que a piscina da sua academia ou clube esteja lotada de nadadores sarados, mergulhe e dê um tiro (na raia, não nos caras), movimentando os quadris a cada braçada. “Enquanto a maioria das pessoas nada usando apenas os braços, as feras mundiais fazem uma rotação com os quadris para obter mais força”, diz o triatleta Eric Harr, autor do livro *Triathlon Training in Four Hours a Week* (Treino de triatlo de quatro horas semanais), sem tradução em português. “Isso não apenas exercita o core como a ajuda a se movimentar de maneira eficiente na água.”

RAIO X DA CINTURA “O estilo costas é ótimo para a cintura, já que os músculos do core trabalham constantemente para manter o corpo reto e estável na superfície”, afirma Harr. Aqueça por cinco minutos nadando solto e, em seguida, calce nadadeiras. Flutue de costas com os braços estendidos para trás e movimente vigorosamente os pés unidos, como um golfinho, para ganhar impulso e atravessar

a piscina. Descanse por 30 segundos na outra borda e faça de oito a 12 chegadas antes de diminuir o ritmo e nadar sem as nadadeiras. “Elas aumentam a resistência e fazem com que o core trabalhe mais intensamente.”

Tênis

Razão extra para agendar aulas com o aspirante a Gustavo Kuerten mais próximo: “O esporte exige muito dos músculos do core, alongando, girando e contraindo a região em cada rebatida”, diz Bill Mountford, diretor da Associação Americana de Tênis. Enquanto você corre para alcançar a bolinha, ainda queima gordura.

RAIO X DA CINTURA Para fortalecer o core e os oblíquos — músculos que ficam nas laterais da cintura —, faça uma rotação com os quadris e os ombros, especialmente ao segurar a raquete com as duas mãos. “Você vai bater na bola com mais força, sem comprometer a jogada, e fazer um esforço extra com esses músculos”, afir-

ma Mountford. Para que o exercício fique mais eficiente, siga a série a seguir no paredão ou com a ajuda de uma máquina de bolinhas. Gire o tronco completamente e explore ao máximo a amplitude do movimento. Descanse por um minuto e repita.

- > 20 rebatidas de direita.
- > 20 de esquerda com as duas mãos.
- > 20 alternando as duas.
- > 10 saques (a maior parte da força virá do alongamento dos músculos do core, seguido pela sua contração).

Mountain biking

Andar de bicicleta exige bastante dos glúteos, das coxas e dos pulmões. Para trabalhar mais o abdômen e as costas, pedale em terrenos irregulares. “O equilíbrio necessário reforça o core enquanto queima muitas calorias”, afirma o ortopedista especializado em medicina esportiva Ricardo Cury, da Santa Casa de São Paulo. Fazer parte do percurso em pé na bike é ainda melhor, pois os músculos do core são requisitados também para