



FORTALECIMENTO DO CORE PARA ALÍVIO DA DOR LOMBAR

JACKSON FELIX
Coach & Personal Trainer

Apresentação

Este material foi criado com o objetivo de oferecer a você, aluno(a), uma ferramenta prática e eficaz para aliviar dores lombares através de exercícios para o fortalecimento do core. O foco está na ativação dos músculos estabilizadores profundos, melhoria do controle motor e progressão funcional segura. Tudo com base em evidências e experiência prática.

Jackson Felix Coach & Personal Trainer

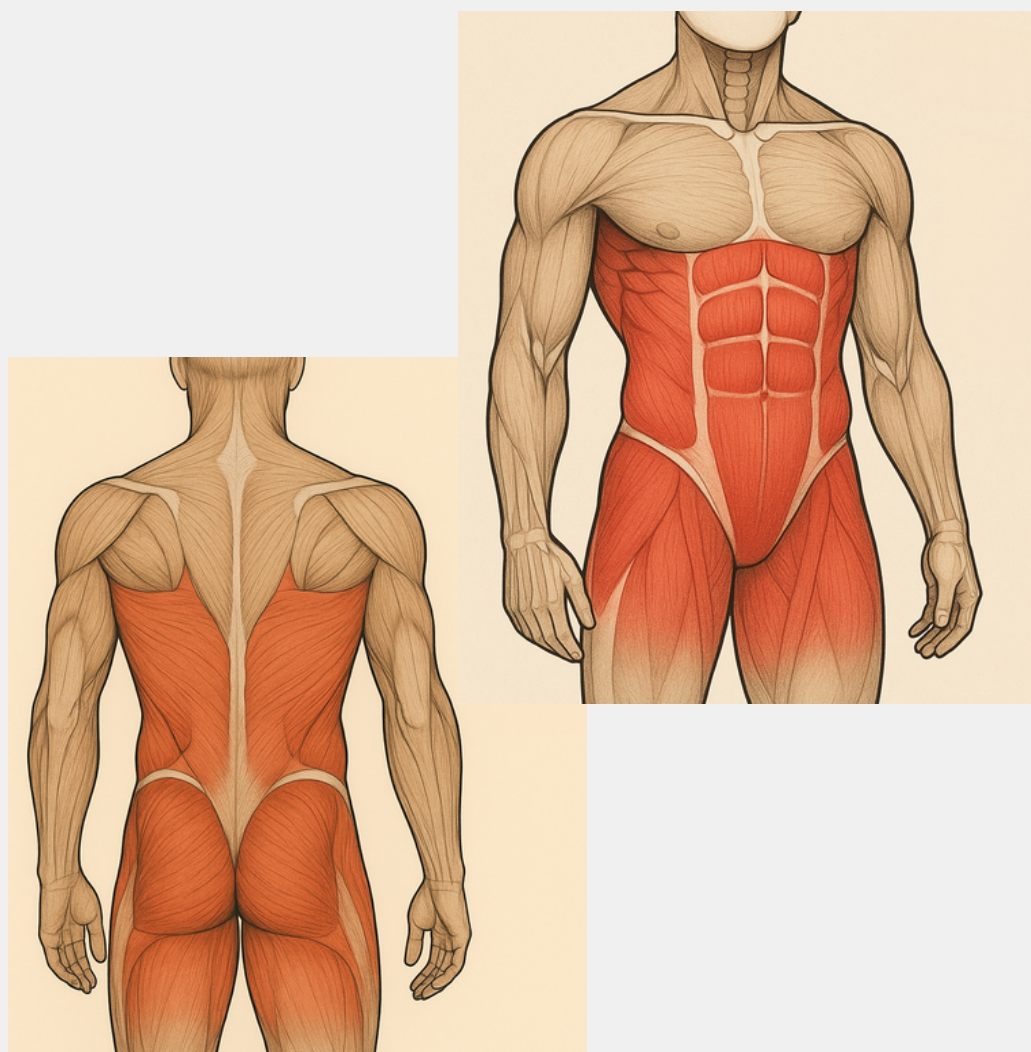
O Que é o Core?

O **core** é um conjunto de músculos localizados no centro do corpo que atua como a base para praticamente todos os movimentos humanos. Ele funciona como um "cinturão natural" de proteção e estabilidade para a coluna e o tronco.



Componentes do Core:

- Músculos abdominais (reto abdominal, transverso do abdome, oblíquos interno e externo)
- Músculos lombares (multífidos e eretores da espinha)
- Assoalho pélvico
- Diafragma
- Glúteos



Por Que o Core é Fundamental?

- **Estabilidade da Coluna:** um core forte mantém a coluna protegida e alinhada durante os movimentos do dia a dia e exercícios físicos.
- **Prevenção de Lesões:** reduz o risco de sobrecarga nas vértebras lombares e desequilíbrios musculares.
- **Melhora da Postura:** promove alinhamento postural, prevenindo compensações nocivas.
- **Desempenho Funcional:** auxilia em atividades como agachar, correr, pular, levantar objetos e até sentar corretamente.
- **Respiração e Controle Motor:** o core participa ativamente do controle respiratório e da estabilização em movimentos complexos.

 *O core é o centro de força do corpo. Se ele falha, tudo ao redor trabalha mal — e a dor aparece.*

Objetivo do Protocolo

- Aliviar dores lombares
- Melhorar a estabilidade central (core)
- Promover padrões de movimento seguros
- Integrar à rotina de treino como aquecimento ou finalizador



Metodologia e Progressão

O programa está organizado em três níveis progressivos. Você pode evoluir conforme sentir mais controle, estabilidade e segurança nos movimentos



Nível 1: Ativação e Controle Motor

Foco:

Despertar os músculos profundos e aprender a controlar a região lombopélvica.

- **Hollow Hold Isométrico**

Deitado, mantenha as pernas e braços levemente elevados do chão, ativando o abdômen profundo.

 3 séries de 30 a 45 segundos.



- **Bird-Dog**

Em 4 apoios, estenda braço e perna opostos mantendo estabilidade.

 3 séries 10-12 por lado



- **Dead Bug**

Deitado, com pernas e braços elevados, abaixe lentamente braço e perna opostos.

 3 séries 10-12 por lado



Nível 2: Estabilização Funcional

Foco:

Manter o tronco estável em posturas mais desafiadoras.

- **Prancha Frontal**

Corpo alinhado, cotovelos e pés no chão.

 *3 séries de 30 a 45 segundos.*



- **Prancha Lateral**

Corpo alinhado lateralmente com apoio do cotovelo ao chão.

 *3 séries de 20 a 30 segundos.*



- **Ponte Pélvica**

Elevação dos quadris com foco em glúteos e abdome.

 *3 séries 10-15*



Nível 3: Integração Funcional

Foco:

Aplicar a estabilidade em padrões de movimento.

- **Agachamento com Contração de Core**

Execute o agachamento mantendo o abdome ativo.

 3 séries de 10-12



- **Prancha Dinâmica com Apoio Alternado**

Toque os ombros com as mãos alternadamente, mantendo o tronco estável.

 3 séries de 10-12



- **Dead Bug com Peso Leve**

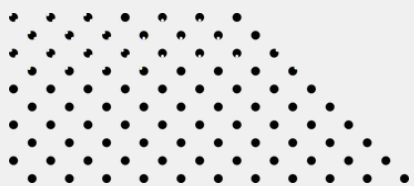
Versão do Dead Bug com braços segurando uma sobrecarga leve.

 3 séries 10-12 por lado



Sugestão de Aplicação Prática

- ✓ **Frequência:** 3x por semana
- ✓ **Volume:** 3 séries por exercício
- ✓ **Tempo:** 30 a 45 segundos
(isométricos) ou 8 a 12 repetições
(dinâmicos)
- ✓ **Onde incluir:** aquecimento ou final do treino
- ✓ **Progresso:** avance ao próximo nível conforme sua estabilidade e ausência de dor



Dica Profissional

Este protocolo é um excelente ponto de partida para fortalecer sua base. Mas os melhores resultados acontecem quando o treino é planejado de forma individual, respeitando seus objetivos, rotina e limitações.

🎯 Quer um plano personalizado para evoluir com segurança e resultado? Entre em contato comigo e vamos montar juntos sua rotina de treinos ideal.



Jackson Felix é Coach e Personal Trainer, especialista em treinos funcionais para saúde, emagrecimento e performance. Atua com consultorias online e programas de fortalecimento com foco em resultado e segurança.

✉ **Contato: (81) 98758-6009**

📱 **Instagram: @jackfelix.personal**

🌐 **www.jackfelixpersonal.com**



“O fortalecimento do seu core é o primeiro passo para uma vida sem limitações.”

