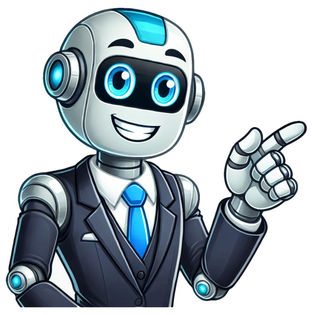
I'm not a robot



Se você está em busca de uma forma eficaz de fortalecer e tonificar os músculos das pernas e glúteos, a cadeira abdutora pode ser a solução ideal. Mas você sabe para que serve a cadeira abdutora e como utilizar esse equipamento para obter ganhos rápidos? Neste artigo, vamos explorar detalhadamente como esse aparelho pode ser seu aliado na academia e como usar da maneira correta para maximizar seus resultados. A cadeira abdutora é um equipamento de musculação projetado para trabalhar especificamente os músculos da parte interna e externa das coxas, além dos glúteos. Este aparelho é ideal para quem deseja melhorar a forma e o tônus muscular dessas áreas. Ao saber para que serve a cadeira abdutora, você pode incluir esse exercício em sua rotina para diversificar e potencializar seu treino. O funcionamento da cadeira abdutora é relativamente simples. O usuário se senta no equipamento, posiciona as pernas de maneira que fiquem apoiadas nas almofadas laterais, e realiza o movimento de abdução das pernas. Esse movimento consiste em abrir as pernas para os lados, afastando-as da linha central do corpo, o que ativa os músculos internos das coxas e os glúteos. Para que serve a cadeira abdutora vai além de apenas fortalecer os músculos das pernas. Entre os principais benefícios estão: Fortalecimento muscular: O uso regular da cadeira abdutora ajuda a fortalecer os músculos das coxas e glúteos, proporcionando um aspecto mais tonificado e firme. Melhora da estabilidade: Trabalhar os músculos internos das coxas ajuda a melhorar a estabilidade e o equilíbrio, o que pode ser benéfico para outras atividades físicas e para a postura geral. Prevenção de lesões: Fortalecer os músculos ao redor das articulações pode ajudar a prevenir lesões e melhorar a saúde articular. Para obter os melhores resultados com a cadeira abdutora, é crucial usá-la da forma correta. Aqui estão algumas dicas importantes: Ajuste o equipamento: Certifique-se de que o assento e as almofadas laterais estão ajustados à sua altura. As almofadas devem estar alinhadas com as suas pernas quando você estiver sentado. Posição correta: Sente-se de forma que suas costas fiquem retas e os pés estejam firmemente apoiados no chão. Posicione as pernas de maneira que fiquem apoiadas nas almofadas laterais. Movimento controlado: Realize o movimento de abertura das pernas de forma lenta e controlada. Evite movimentos bruscos que podem causar lesões ou diminuir a eficácia do exercício. Amplitude de movimento: Trabalhe dentro de uma amplitude de movimento confortável, evitando exageros que podem forçar as articulações ou músculos além do seu limite. Respiração adequada: Mantenha uma respiração regular durante o exercício. Inspire enquanto você se aproxima e expire ao retornar à posição inicial. Para ver ganhos rápidos, é importante seguir uma rotina consistente. Recomenda-se realizar o exercício na cadeira abdutora 2 a 3 vezes por semana, com 3 a 4 séries de 10 a 15 repetições cada. Lembre-se de que a recuperação é tão importante quanto o treino; portanto, permita que seus músculos descansem entre as sessões. Além de ajustar o equipamento e seguir as orientações de movimento correto, um aspecto crucial ao utilizar a cadeira abdutora é a postura e ergonomia. Manter a postura correta não só maximiza os benefícios do exercício, mas também previne lesões e desconfortos. Aqui estão algumas dicas para garantir uma postura adequada: Alinhamento da coluna: Mantenha sua coluna reta e alinhada durante todo o exercício. Evite inclinar-se para frente ou para trás, pois isso pode sobrecarregar a lombar e reduzir a eficácia do treino. Posição dos pés e joelhos: Certifique-se de que seus pés estejam firmemente no chão e seus joelhos estejam alinhados com as almofadas laterais. Isso ajuda a evitar o estresse desnecessário nas articulações e garante que o esforço seja direcionado aos músculos desejados. Apoio adequado: Ajuste o assento e as almofadas laterais para que eles ofereçam suporte adequado às suas pernas. As almofadas devem estar confortáveis e alinhadas para evitar pontos de pressão que possam causar desconforto. Verificação periódica: Faça uma verificação periódica da sua postura ao longo do treino para garantir que não haja alterações na forma. Pequenas correções podem fazer uma grande diferença na eficácia e segurança do exercício. Cuidar da postura e ergonomia enquanto usa a cadeira abdutora é fundamental para obter os melhores resultados e evitar problemas musculares e articulares. Mantenha essas práticas em mente para otimizar seu treino e promover um desenvolvimento muscular saudável e equilibrado. Evitar erros comuns pode fazer uma grande diferença na eficácia do exercício e na prevenção de lesões. Aqui estão alguns pontos a evitar: Uso excessivo de peso: Comece com pesos mais leves e aumente gradualmente à medida que sua força melhora. Usar um peso excessivo pode comprometer a forma e aumentar o risco de lesões. Postura incorreta: Uma postura incorreta pode reduzir a eficácia do exercício e causar desconforto. Certifique-se de que seu corpo está alinhado e as almofadas estão corretamente posicionadas. Movimento acelerado: Evite realizar o movimento muito rapidamente. Um ritmo controlado maximiza o trabalho muscular e melhora os resultados. Embora a cadeira abdutora seja excelente para trabalhar músculos específicos, é importante complementá-la com outros exercícios que trabalhem diferentes grupos musculares. Inclua exercícios como agachamentos, levantamento terra e exercícios cardiovasculares em sua rotina para obter um treino completo e equilibrado. Saber para que serve a cadeira abdutora e como utilizá-la corretamente pode transformar seus treinos e ajudar a alcançar os objetivos de fortalecimento e tonificação muscular mais rapidamente. Lembre-se de ajustar o equipamento adequadamente, manter uma postura correta e não exagerar no peso. Ao seguir essas diretrizes e integrar a cadeira abdutora em sua rotina de exercícios, você estará no caminho certo para ganhos rápidos e eficazes. Se você ainda tem dúvidas ou quer saber mais sobre outros exercícios e equipamentos, continue acompanhando nosso blog para mais dicas e orientações. Boa sorte com seus treinos e cuide bem do seu corpo! A cadeira abdutora é um aparelho bastante utilizado para para tonificar e definir os glúteos e as coxas, o que ajuda a melhorar a estética e a força dos músculos. Esse equipamento é projetado para realizar exercícios que isolam os músculos da parte externa das pernas, portanto, não é um exercício multiarticular. Para você entender melhor sobre o aparelho e seu funcionamento, elaboramos um material completo para você não ficar com dúvidas quando realizar o exercício na academia. Então, acompanhe para aprender o que é cadeira abdutora e para que serve, como fazer e quais exercícios podem substituir o aparelho. A estrutura do equipamento é composta por um assento acolchoado, com apoios laterais que se ajustam aos joelhos e um sistema de resistência ajustável. A cadeira abdutora permite ao usuário o movimento de abdução das pernas, ou seja, de afastá-las pela lateral do corpo. Assim, o aparelho consegue fortalecer e tonificar os músculos das pernas, principalmente os músculos abdutores. Além de promover uma melhor estética na região, o uso regular da cadeira abdutora ajuda a prevenir lesões, melhorar a postura e aumentar a força funcional das pernas. O aparelho ativa os músculos da parte externa das coxas e glúteos, que servem para manter a estabilidade do quadril e melhorar a postura. Na cadeira abdutora, os músculos trabalhados são os músculos glúteos médio e mínimo, além do tensor da fáscia lata (lateral da coxa). Esses músculos são responsáveis pela estabilização da pelve e pelo movimento de abdução da perna, o que é essencial em atividades como caminhar, correr e praticar esportes. Ambos os aparelhos têm uma estrutura semelhante, possuem bancos acolchoados e suportes na altura dos joelhos, que devem ser encaixados nas pernas. Contudo, o movimento realizado no aparelho é diferente, o que interfere no trabalho dos músculos e no local de apoio das pernas. A cadeira abdutora trabalha os músculos que fazem a abdução da coxa, ou seja, afastadas as pernas. Já a cadeira adutora foca na adução das pernas, ou seja, traz as pernas para o centro do corpo. Os músculos trabalhados incluem o adutor longo, o adutor curto e o adutor magno. É comum que uma cadeira abdutora e adutora sejam utilizadas em conjunto nas rotinas de treino, para garantir um trabalho equilibrado entre a parte interna e externa das coxas, para evitar desequilíbrios musculares. Veja mais sobre: Abdução e adução: conheça os melhores treinos O exercício consiste em “empurrar” o suporte com as pernas para as laterais do corpo. Para realizar o exercício corretamente, siga essas orientações: Sente na cadeira com as costas totalmente apoiadas no encosto; Ajuste a carga de acordo com seu nível de condicionamento; Posicione as coxas nos apoios acolchoados, portanto, no lado de dentro; Certifique de que os pés estejam posicionados na base do equipamento; Afaste as pernas lentamente para os lados, até sentir a contração dos glúteos e das coxas; Mantenha os pés flexionados e o movimento controlado; Retorne lentamente à posição inicial, sem deixar que as pernas se juntem completamente, para manter a tensão nos músculos. Ao realizar o exercício, preste atenção na sua postura. Mantenha a coluna ereta e evite se inclinar para frente ou para trás, porque pode comprometer a execução do movimento e resultar em lesões. Uma variante do aparelho é a cadeira abdutora 45º. Este modelo possui uma configuração que permite um ângulo menos flexionado dos joelhos durante o movimento. Ao utilizar uma cadeira abdutora inclinada, você pode variar o seu treino de membros inferiores. Também existe esta opção de cadeira de abdução que, assim como a variação anterior, aumenta a dificuldade do exercício. O movimento de abdução das pernas é realizado de forma vertical, com o usuário praticamente em pé, e ligeiramente inclinado para frente. A principal diferença entre as variações do exercício é a posição do usuário no aparelho, os músculos são trabalhados da mesma forma em todas eles. Existem várias alternativas que trabalham os mesmos músculos, contudo, não necessariamente de forma isolada, como ocorre com este aparelho. Veja quais são eles: Elevação lateral das pernas: o praticante deve deitar em um colchonete com as pernas esticadas, e levantar uma delas em direção ao teto, mantendo o pé paralelo ao chão; Abdução em estação de cabos: o exercício deve ser realizado em uma máquina, que dispõe de um apoio ligado a um cabo, que é puxado lateralmente para fora pela perna mais distante; Caminhada lateral com elástico: o praticante deve usar um elástico para criar resistência enquanto caminha lateralmente em ambas as direções. Esses exercícios são ótimos opções para complementar os treinos e ajudar a diversificar a rotina. Na Cia Athletica, você encontra os aparelhos mais modernos do mercado fitness para treinar com mais segurança e eficiência. Em nossas unidades, temos à sua disposição equipamentos das linhas: Hoist Roc It (articulados para maior conforto); Technogym Kinesis (movimentos resistidos tridimensionais, com liberdade de movimento); Life Fitness Signature e Hammer (biomecânica ergonomicamente superior). Le Forzz (esteiras super modernas com tela touch de 27 polegadas, 24 programas de execução inteligentes integrados e 3 programas personalizados). Além disso, nossas salas de musculação são planejadas para oferecer uma experiência imersiva, para você treinar com mais foco e energia. Agende uma visita e conheça nossa estrutura. Vem pra Cia! Você também pode se interessar por: Exercícios para glúteos na academia: os 8 melhores para empinar A construção de um corpo bonito, funcional e forte, envolve muitos detalhes. Muito mais do que apenas treinar seguindo as “receitas de bolo” é importante que você se preocupe com o todo. Neste sentido, usar corretamente em seu treino a cadeira abdutora vai fazer com que você não apenas evite lesões, como também tenha melhores resultados. A cadeira abdutora é um exercício simples, que no geral, é feito em um equipamento específico. O trabalho com músculos abdutores pode ser feito, também, com elásticos. Porém, em muitos casos, não tem a mesma efetividade. Mas antes de falar mais sobre as formas de trabalho da cadeira abdutora, é importante entender que músculos são trabalhados neste movimento! Índice - Conteúdo do artigo: ToggleResponda rapidamente, a cadeira abdutora faz parte do treino de qual grupamento muscular? Pernas, correto? Pois saiba que nenhum músculo localizado especificamente na coxa, realiza o movimento de abdução. No caso da cadeira abdutora, os movimentos que realizam este movimento estão todos na região do quadril. Mais especificamente, são os músculos que compõe os glúteos. Os músculos responsáveis pela abdução de quadril são:Glúteo médio;Glúteo mínimo;Piriforme;Quadrado femoral.Devido ao movimento, muitas pessoas acreditam que a cadeira abdutora seja efetiva também para o trabalho com o glúteo máximo. Porém, este músculo realiza apenas a extensão do quadril e a rotação lateral. O primeiro mito que precisa ser quebrado é de que a cadeira abdutora trabalha com o glúteo máximo. Isso reduz sua importância dentro do treino de musculação? De forma alguma!Os músculos trabalhados pela cadeira abdutora, tem uma importante função estabilizadora. Mas antes de falarmos disso, é importante falar de sua execução!Execução correta da cadeira abdutoraO exercício de cadeira abdutora é em tese, bem simples. Não há necessidade de uma grande estabilização e o movimento é básico. Porém, é importante manter a coluna e o quadril estabilizados. O movimento precisa ser, exclusivamente de abdução de quadril. Não há a necessidade de qualquer outro movimento na realização da cadeira abdutora. Quanto a amplitude, é interessante manter uma amplitude alta, até o ponto onde ainda seja confortável manter a posição. Se para aumentar a amplitude, você precisar alterar a posição do quadril, não faça! O ajuste da cadeira também é um ponto muito importante. Se você colocar o apoio da cadeira mais próximo ao joelho, terá um arco de movimento e consequentemente, uma necessidade de torque maior. Se o apoio ficar na região medial da coxa, teremos um arco de movimento menor. Por isso, o encosto da cadeira abdutora precisa estar a uma distância adequada. Basicamente, é assim que a cadeira abdutora deve ser executada. Veja agora, por que você deve usar a cadeira abdutora em seu treino!Importância da cadeira abdutora em seu treino de musculaçãoO movimento de abdução de quadril, de forma dinâmica, acontece apenas com este exercício. Por isso, os músculos que fazem o movimento de abdução, muitas vezes, ficam sem o estimulo adequado, caso não tenhamos este exercício em nossa rotina. Isso não significa que sempre, em todas as fases da periodização, devamos ter a cadeira abdutora em nosso treino. Porém, nos momentos certos, ela é fundamental! Os músculos que fazem a abdução do quadril, são de “difícil” encaixe, dentro do treino. Por isso, é importante usar movimentos mais específicos. Um bom trabalho de glúteo médio e mínimo, por exemplo, não trará resultados estéticos. Porém, estes dois músculos são de fundamental importância na estabilização do glúteo máximo. Por isso, se eles estiverem fortalecidos, serão importantes para o desenvolvimento do mesmo. Neste sentido, o equilíbrio entre fortalecimento e flexibilidade é fundamental para estes músculos. Por isso, a cadeira abdutora é importante, dentro do treino, desde que aliada a exercícios de flexibilidade. O fortalecimento destes músculos estabilizadores, melhorará a mecânica de movimento de outros exercícios, como a elevação pélvica. Por isso, é importante usar a cadeira abdutora em seu treino. Sempre? Não! Em momentos adequados. Sabe o motivo?Cuidados a serem tomados com a cadeira abdutora A cadeira abdutora age diretamente em um músculo, o piriforme. Você já deve ter ouvido falar dele, ou mais especificamente, de sua síndrome. Simplificando, o piriforme é um pequeno músculo profundo da coxa. Em muitas pessoas, ele se encontra muito próximo ao nervo ciático. Com isso, se este músculo for hipertrofiado, teremos uma compressão do mesmo. Com isso, há risco de inflamação do ciático e dores agudas no local. Por isso, não devemos usar a cadeira abdutora por um longo período de tempo em nosso treino, ou ainda, com elevadas cargas. É importante pensar no movimento de cadeira abdutora como um exercício estabilizador, sem qualquer elemento estético. Dentro de cada mesociclo de sua periodização, você deve alternar a sua utilização. Isso vai garantir que não haverá uma hipertrofia desmedida do piriforme, evitando assim, o risco de desenvolver sua síndrome. Este é o principal cuidado que precisamos ter com a utilização da cadeira abdutora. Além disso, é fundamental realizar também exercícios de flexibilidade para estes músculos. Nem todas as pessoas apresentam a síndrome do piriforme, mas para evitar possíveis problemas, é interessante usar a cadeira abdutora de forma intermitente. Uma outra questão, é a utilização de inclinar o corpo para frente, no intuito de otimizar o trabalho do glúteo máximo. Mas será que isso tem efeito?Cadeira abdutora com o corpo inclinado para frente para otimizar o trabalho do glúteo máximo. Será que tem efeito?Uma “variação” da cadeia abdutora, feita com o tronco inclinado para a frente, é muito comum nas academias. A justificativa dela, é que isso potencializa o trabalho do glúteo máximo. Mas será que isso tem algum fundamento? Se você acreditava nisso, desculpe, mas esta variação é uma aberração cinesiológica. Não há como, na cadeira abdutora, termos uma solicitação do glúteo máximo. Este músculo em questão, realiza apenas dois movimentos: extensão de quadril e rotação lateral. Desta maneira, inclinar o corpo para a frente, vai no máximo, aumentar um pouco a isometria deste músculo. Ou seja, em termos estéticos, não terá efeito algum!Leia também: + Cadeira adutora, como utilizar corretamente em seu treino?Além disso, esta inclinação do tronco fará com que a mecânica do movimento seja prejudicada. Ou seja, não há nenhuma razão para utilizá-la em seu treino. Quem garante o contrário, não conhece nem o básico de cinesiologia. Está vendo como é importante treinar com a orientação adequada? Quantas “celebridades fitness” você já viu fazendo esta variação? A utilização correta da cadeira abdutora em seu treino é fundamental para trazer mais segurança e bons resultados para seu treino. Por isso, é de fundamental importância que você a utilize adequadamente. Sempre treine com a orientação adequada. Bons treinos! Os dois trabalham os membros inferiores de maneiras diferentes 23/08/2022 ● Tempo de leitura: 5 mins Por: Larissa Serpa Você provavelmente já viu as máquinas abdutoras e adutoras na sua academia. A princípio elas podem parecer bem parecidas, mas cada uma vai atingir um grupo diferente de músculos. Guilherme Micheski, gerente do departamento técnico da Smart Fit e Luan Rodrigues, educador físico da Smart Fit, explicam tudo que você precisa saber sobre esses exercícios. Seus músculos abdutores e adutores estão em seus quadris e coxas, trabalhando em sincronia para permitir que você mova as pernas para os lados, fechando ou abrindo. Olhando com mais profundidade, os músculos abdutores incluem o glúteo médio, glúteo mínimo e o tensor da fáscia (na parte de fora da coxa e quadril), enquanto os músculos adutores são em grande parte pequenos músculos no interior da coxa, além do músculo adutor magno. Esteticamente, os adutores preenchem o “espaço da coxa” entre as pernas, enquanto os abdutores contribuem para a “redondeza” do glúteo externo. Mas trabalhar esses músculos vai além da estética. Os abdutores (externos) desempenham um papel importante na estabilização dos quadris e glúteos, reduzindo e evitando a dor nos joelhos. Em um estudo, o aumento da força foi observado após apenas três semanas de treinamento de abdutores do quadril em corredores. Quanto aos adutores, fortalecê-los tem sido associado à redução da dor na virilha em vários atletas. Felizmente, esses músculos não exigem uma sessão de treinamento completa. Você pode incluir exercícios para eles no seu dia de pernas na academia e os que melhor atingem esse objetivo são os exercícios na máquina abdutora e adutora. É a cadeira em que você abre as pernas, empurrando o peso para fora e fortalecendo os músculos na parte lateral externa da coxa e quadril. Como fazer: Sente-se na máquina, posicione os pés nos apoios, suba a trava e una as pernas vagarosamente. Para o movimento de abdução, você deve fazer força empurrando a máquina para fora, afastando os joelhos. Depois você deve voltar à posição inicial lentamente, mantendo a tensão dos músculos em vez de soltar o peso da máquina de uma vez. Mantenha o abdômen contraído e a respiração controlada durante a execução do exercício. Atenção: O ideal é que sua lombar esteja apoiada durante o movimento. Se você não alcança o encosto da cadeira, use o auxílio de um tapete de exercícios dobrado atrás de você. É a cadeira em que você fecha as pernas, empurrado o peso da máquina “para dentro” e fortalecendo os músculos na parte lateral interior da coxa. Como fazer: Sente-se na máquina, posicione os pés nos apoios, suba a trava e abra as pernas o quanto for confortável. Quanto maior a amplitude, mais desafiador será o movimento. Para o movimento de adução, você deve fazer força empurrando os lados da máquina para dentro, aproximando-os e juntando os joelhos. Depois você deve voltar à posição inicial lentamente, mantendo a tensão dos músculos em vez de deixar que a máquina empurre suas pernas para a posição aberta de uma vez. Mantenha o abdômen contraído e a respiração controlada durante a execução do exercício. Atenção: Para os dois exercícios, comece com um peso desafiador, mas ainda confortável, e vá aumentando 10% da carga com o passar das semanas. Abaixo, o professor Anderoson do Couto, ensina, em vídeo, como usar cada máquina: Treinar os músculos abdutores e adutores não se restringe a uma questão estética, isso porque esses grupos musculares também são fundamentais para atividades cotidianas. Dessa forma, uma musculatura bem desenvolvida nesses músculos contribui para movimentos como subir escadas, correr e manter a postura correta ao caminhar. Isso acontece porque a força dos músculos das pernas impacta diretamente a eficiência em atividades esportivas e na prevenção de lesões. Fortalecer os músculos abdutores e adutores ajuda a estabilizar a pelve e a articulação do quadril, o que é especialmente importante para atletas que praticam esportes com mudanças rápidas de direção, como futebol e basquete. A fraqueza nos músculos adutores ainda está associada a um maior risco de lesões na virilha e nos joelhos. Portanto, incluir exercícios de abdução e adução na sua rotina pode ser uma estratégia de prevenção. Além das máquinas, como a cadeira abdutora e a cadeira adutora, você pode incluir uma variedade de exercícios que trabalham esses músculos no seu treino: Bandas elásticas: Use bandas para fazer abdução e adução lateral, proporcionando resistência e melhorando a ativação muscular. Agachamento lateral: Um ótimo exercício que fortalece os abdutores e melhora a mobilidade e o equilíbrio. Ponte com abertura de joelhos: Deite-se de costas com os joelhos flexionados, levante os quadris e abra os joelhos. Esse movimento ativa tanto os abdutores quanto os glúteos. O stiff com barra é uma excelente adição ao seu treino de abdução e adução, pois foca na parte posterior das pernas e ativa os músculos abdutores durante a execução. Ao manter os pés alinhados e executar o movimento com controle, você realiza um trabalho adicional nos músculos laterais, melhorando a força e a resistência do seu corpo. Trabalhar para fortalecer os músculos adutores da coxa é crucial para a estabilidade pélvica e a prevenção de lesões, especialmente em atividades que envolvem mudanças de direção. Por outro lado, os abdutores desempenham um papel vital na estabilização do quadril durante a marcha e a corrida, além de contribuírem para a estética dos membros inferiores. A cadeira adutora e abdutora é um equipamento comum nas academias que permite isolar e trabalhar esses grupos musculares de forma bastante eficiente. Ao ajustar o aparelho para a posição adutora, você fortalece a parte interna das coxas; na posição abdutora, foca na parte externa e nos glúteos médios e mínimos. Além disso, exercícios como o agachamento sum são excelentes para recrutar tanto adutores quanto abdutores. Para uma melhor rotina de treino, é recomendável incorporar exercícios que trabalhem os adutores e abdutores juntamente com movimentos compostos que envolvam os glúteos. Isso melhora a força e a estabilidade e também contribui para a estética, ma vez que ajuda a levantar e firmar o bumbum. Além disso, homens que desejam desenvolver a região podem se beneficiar de exercícios específicos para o glúteo masculino. Exercícios como agachamentos, levantamento terra e step-up são ótimos para fortalecer e aumentar o volume da região. Também é importante manter uma alimentação rica em proteínas para apoiar o crescimento muscular. Ao integrar esses exercícios e equipamentos em sua rotina, você garantirá um desenvolvimento equilibrado dos músculos adutores e abdutores, além de aprimorar a força e a aparência dos glúteos. Personal Trainer: o que faz e quais os benefícios de ter um? Treino ABC: o que é e como fazer? Cuidados que você deve ter com as articulações ao treinar Última atualização em 3 de maio de 2023Olá leitores do Treino Total, hoje iremos falar sobre a cadeira abdutora, um excelente exercício para deixar suas coxas maiores.Para que servea cadeira abdutora é um exercício realizado em um equipamento específico, ele trabalha a musculatura dos glúteos, quadrado femoral, o piriforme e os músculos abdutores das pernas.O treino consiste em abrir as perna, elevando o peso através de um sistema de polias.Esse exercício pode ser realizado também com elásticos, mas não garante a mesma efetividade, pois a carga da máquina que irá causar uma maior tensão a sua musculatura.MúsculosOs músculos que realizam esse movimento estão localizados na região do quadril, principalmente os glúteos e os músculos abdutores.Em geral, os músculos solicitados nesse exercício são, os glúteos (glúteo mínimo e glúteo médio e máximo), quadrado femoral e músculo piriforme.Um outro exercício que trabalha bastante a região dos glúteos, é a elevação pélvica.Execução Esse exercício é considerado simples, mas acompanhe abaixo para realizar de forma correta1° Ajuste o equipamento, a altura do assento para que os joelhos fiquem em uma linha reta de acordo com a máquina.2° Sente-se na cadeira e posicione as pernas na almofada, e mantenha as costas retas e segure as alças laterais para se segurar.3° Empurre as pernas para fora, afastando elas do corpo até que as almofadas estejam na posição mais distante possível. Não deixe que os quadris se movimentem para frente ou para trás.4° Volte para a posição inicial lentamente, mantendo o controle durante todo o movimento. Mantenha uma contração dos músculos abdutores durante todo o exercício.5° Repita o movimento de acordo com sua rotina estabelecida de treino.DicasEmbora seja um exercício considerado simples, é sempre importante se atentar aos movimentos. Listamos abaixo alguma dicas para você não esquecer.Mantenha a coluna e os quadris estáveis, evitando movimenta-los para os ladosFique sempre com os glúteos encostados no banco, evitando de levantar para ajudar no movimento.Todo o movimento deve ser feito com auxílio das pernas, e não dos pés. Os pés devem permanecer neutros.Caso sinta dor ou desconforto procure ajuda denúncia profissional.Mantenha uma respiração adequada.ConclusãoA cadeira abdutora é um exercício trabalha o fortalecimento da musculatura dos glúteos, quadrado femoral e piriforme, de forma mais intensa.Mesmo que seja considerado um exercício simples, é importante prestar atenção na técnica para evitar lesões e garantir uma eficiência do treino.Durante o exercício, os músculos trabalhados estão localizados na região do quadril e incluem os glúteos (glúteo mínimo, glúteo médio e máximo), quadrado femoral, músculo piriforme e abdutores da coxa.O treino consiste em empurrar com os joelhos o peso para a lateral do corpo, para o lado externo.Para realizar corretamente o exercício da cadeira abdutora, é necessário ajustar o equipamento de forma adequada, manter a coluna e os quadris estáveis, e utilizar as pernas, não os pés, para empurrar o peso.Além disso, é importante manter uma respiração adequada para evitar fadiga excessiva.Embora o exercício possa ser realizado com elásticos, a carga da máquina é o que promove uma maior tensão na musculatura, tornando o exercício mais efetivo.É importante lembrar que a cadeira abdutora deve ser adicionada como parte de uma rotina de treino equilibrada e individualizada, de acordo com as necessidades e objetivos de cada um.Portanto, o exercício na cadeira abdutora é um exercício importante para incluir na rotina de treino, especialmente para aqueles que querem fortalecer e flexibilizar os músculos da região do quadril.Esperamos que tenha gostado do nosso artigo sobre a cadeira abdutora.Caso tenha alguma dúvida ou observação, deixe seu comentário logo abaixo.Não esqueça de compartilhar com seus amigos nas redes sociais, para eles melhorarem os resultado em seu treino de pernas através das dicas do exercício de cadeira abdutoraCaso queria ver mais sobre pernas, separamos os 10 melhores exercícios para o treino de pernas. A cadeira abdutora está presente na maior parte das academias, mas não é um exercício muito querido. Por mais que tenha inúmeros benefícios, alguns praticantes de musculação não entendem para que ela serve e acabam pulando este exercício. Mas ela pode ser uma grande aliada quando o assunto é trabalhar músculos que não são tão populares e que são difíceis de serem trabalhados em outros exercícios. Quer saber por que você deveria incluir este aparelho na sua lista de exercícios? Vem com a Quero Viver Bem e entenda. Como funciona a cadeira abdutora A cadeira abdutora trabalha os músculos abdutores, localizados na parte externa das coxas e dos glúteos, além de trabalhar o músculo piramidal, o glúteo mínimo e o glúteo médio. É preciso que o exercício seja feito de forma correta para que todos os músculos sejam trabalhados, e para isso é necessário tomar alguns cuidados. No aparelho, as pernas devem ficar dobradas em um ângulo de 90 graus, e as almofadas devem ficar na altura do joelho. Como o movimento aqui é de abrir, as pernas devem começar juntas, e a execução segue abrindo e fechando as pernas. Veja também: Até 5 kg mais leve em 30 dias: dicas de dieta, alimentos funcionais e mais É importante que o movimento seja feito de forma cadenciada, para evitar lesões e para que os músculos sejam trabalhados corretamente. A postura e a respiração também são importantes para a execução do exercício e devem ser levadas em conta. Benefícios do uso da cadeira abdutora O treino de abdutores ajuda a fortalecer e estabilizar a pelve, o que pode ser importante para a execução de outros exercícios. Ela pode dar uma maior estabilidade para praticantes de corrida, bem como melhorar a postura em outros exercícios. Além disso, ela estimula a força e a flexibilidade da região dos glúteos, além de dar maior estabilidade e potencializar a perda de gordura local. Mas é preciso ter cuidado, pois o exercício executado em excesso, ou com carga excessiva, pode gerar alguns problemas, como, por exemplo, no nervo ciático. Incorporando a cadeira abdutora ao seu treino Você pode incorporar a cadeira abdutora em seus treinos de forma intercalada, sem a necessidade de adicioná-la todos os dias. Isso porque o estímulo diário da musculatura pode causar uma lesão. Mas antes de adicioná-la à sua lista de exercícios, consulte um profissional de educação física para entender melhor a sua necessidade e como incorporá-la na sua rotina de exercícios, pois ele saberá melhor do que ninguém como te orientar. A cadeira abdutora é um aparelho de musculação que serve para treinar os abdutores de quadril, como o glúteo médio e mínimo, que são responsáveis por afastar as pernas lateralmente. Neste texto, veremos como executar o exercício corretamente na cadeira abdutora, quais músculos são utilizados durante o movimento, os benefícios do uso da máquina, além de suas principais variações, como a versão a 45 graus e a inclinada. Execução correta cadeira abdutora Sente-se na cadeira abdutora e ajuste o encosto de modo que suas costas fiquem bem apoiadas. Posicione suas pernas nos apoios laterais, com as almofadas posicionadas na parte externa das coxas. Contraia o abdômen e, de forma controlada, afaste as pernas lateralmente, empurrando contra os apoios da máquina. Afaste as pernas até sentir uma boa ativação dos músculos abdutores (na lateral do quadril). Você não deve sentir dor ou desconforto excessivo. Volte a posição inicial resistindo à força da máquina (controladamente). Dicas Músculos usados durante a cadeira abdutora Os principais músculos envolvidos durante a cadeira abdutora são o glúteo médio e o glúteo mínimo, que são responsáveis pela abdução do quadril. Além disso, o glúteo máximo, embora menos envolvido, também contribui para a estabilização do quadril. Outros músculos auxiliares, como o periforme e quadrado femoral, também são envolvido em menor escala no movimento. De forma simplista, a cadeira abdutora pode ser conhecida como um exercício para glúteos. Como implementar a cadeira abdutora no treino A cadeira abdutora pode ser incluída no treino de pernas, geralmente após os exercícios compostos pesados, como agachamento ou leg press, para focar no isolamento dos músculos abdutores. Ela é ideal para complementar o treino de glúteos, sendo feita de 1 a 2 vezes na semana, dependendo da sua divisão de treino. Considerando que os eu objetivo seja hipertrofia muscular (aumento dos músculos), o ideal é realizar entre 3 a 4 séries de 8 a 12 repetições, com 60 a 90 segundos de descanso entre as séries. Cadeira abdutora e adutora: qual a diferença? A cadeira abdutora e a cadeira adutora são aparelhos de musculação que trabalham diferentes grupos musculares. A cadeira abdutora é utilizada para desenvolver os músculos abdutores, como o glúteo médio e mínimo, que são responsáveis por afastar as pernas lateralmente. Já a cadeira adutora desenvolve os músculos adutores, como adutor curto, longo e magno, localizados na parte interna das coxas, responsáveis por aproximar as pernas. Você precisa fazer o exercício cadeira abdutora (é essencial)? Fazer cadeira abdutora não é estritamente obrigatório para quem quer resultados em estética, mas é altamente benéfico. Ele ajuda a desenvolver as porções laterais do glúteo, áreas que muitas pessoas desejam melhorar visualmente. No entanto, existem outros exercícios compostos, como agachamento e levantamento terra, que também trabalham esses músculos de forma eficiente. A cadeira abdutora se destaca por ser um movimento de isolamento, ideal para quem deseja focar especificamente nos músculos abdutores, o que pode complementar um treino voltado para a estética. Em outras palavras, não ter acesso a uma cadeira abdutora não será um fator limitante nos seus resultados. Você pode optar por usá-la ou não. Variações da cadeira abdutora Cadeira abdutora 45 graus Nesta variação, ao manter os glúteos ligeiramente fora do banco, o foco de ativação muda, colocando mais ênfase no glúteo máximo, que é o maior músculo da região dos glúteos. Essa posição também pode aumentar o alongamento dos músculos ao redor do quadril, permitindo uma maior amplitude de movimento e uma ativação mais profunda do glúteo. Cadeira abdutora inclinada Fazer a cadeira abdutora inclinada muda a ênfase muscular. Quando você inclina o tronco para frente ao realizar o exercício, a ativação do glúteo máximo é mais acentuada. Isso ocorre porque essa inclinação altera o ângulo de trabalho, envolvendo mais intensamente os músculos responsáveis pela extensão do quadril, como o glúteo máximo, além dos abdutores. Muito obrigado pela opinião! Ainda está com dúvidas sobre alguma questão? Visite nosso fórum de discussões e compartilhe suas dúvidas com mais de 270 mil pessoas cadastradas. Postado em 07/03/2025 às 09h:30 No âmbito do treinamento de força e resistência, os exercícios da cadeira adutora e abdutora se destacam como movimentos essenciais para fortalecer e tonificar os músculos das pernas, especialmente a região interna e externa da coxa. Embora muitas vezes negligenciados, esses movimentos oferecem benefícios significativos para a saúde muscular e a estética do corpo. O que são os exercícios de cadeira adutora e abdutora? Os exercícios de cadeira adutora e abdutora são realizados com o auxílio de uma máquina específica, chamada máquina de adução e abdução. Ambas as versões trabalham os músculos das coxas, mas de maneiras diferentes, promovendo um equilíbrio muscular na região inferior do corpo. Cadeira AdutoraA adução é o movimento que aproxima as pernas do centro do corpo. No exercício da cadeira adutora, você se senta com as pernas afastadas e, ao contrair os músculos internos das coxas, empurra as almofadas da máquina para juntar as pernas. Esse movimento foca nos músculos adutores da coxa, que são responsáveis por trazer as pernas para dentro. Cadeira AbdutoraJá a abdução é o movimento oposto, onde as pernas se afastam do centro do corpo. Ao usar a cadeira abdutora, você se posiciona na máquina com as pernas juntas e, ao empurrar as almofadas para os lados, trabalha os músculos abdutores das coxas, que são responsáveis por afastar as pernas. Quer potenciliazar seus treinos de membros inferiores? A pós-graduação em Bodybuilding Coach da Faculdade UNIGUAÇU tem o prazer de oferecer uma aula prática 100% gratuita para todos os apaixonados por musculação! Quais são os benefícios da Cadeira Adutora e Abdutora? Incluir os exercícios de cadeira adutora e abdutora na sua rotina de treino oferece diversos benefícios para o corpo. A seguir, listamos os principais. 1. Fortalecimento Muscular das CoxasAmbos os exercícios são extremamente eficazes no fortalecimento dos músculos internos e externos das coxas. A cadeira adutora foca nos músculos adutores, enquanto a cadeira abdutora trabalha os músculos abdutores. Com o tempo, a execução desses exercícios contribui para a melhora da força e resistência muscular, essencial para a realização de outras atividades físicas, como correr, pular e praticar esportes. 2. Equilíbrio MuscularMuitas pessoas desenvolvem uma musculatura desbalanceada, com músculos internos ou externos das coxas mais fortes do que os outros. O treino de adutores e abdutores ajuda a corrigir essa desproporção, promovendo maior equilíbrio entre as regiões da perna. Isso é crucial para evitar lesões, melhorar a postura e aumentar a eficiência nos exercícios. 3. Melhora na Estabilidade do Quadril e na MobilidadeMúsculos fortes ao redor do quadril ajudam a melhorar a estabilidade dessa região, que é essencial para uma boa mobilidade e um movimento eficiente. Tanto os adutores quanto os abdutores desempenham um papel importante na estabilização do quadril durante a caminhada, corrida e até nas atividades diárias, como subir escadas. 4. Estética e Definição das CoxasPara quem busca estética, a cadeira adutora e abdutora pode ser um ótimo aliado para tonificar e definir a parte interna e externa das coxas. A tonificação muscular nessas áreas contribui para uma aparência mais firme e bem modelada das pernas, o que é especialmente benéfico para quem está em busca de definição corporal. 5. Prevenção de LesõesFortalecer os músculos adutores e abdutores não só melhora a performance física, mas também previne lesões, especialmente as relacionadas ao quadril e à parte interna das coxas. Músculos mais fortes nessa região ajudam a estabilizar a articulação do quadril e a reduzir o risco de distensões e torções. A cadeira adutora e abdutora é eficaz para complementar treinos de pernas, especialmente após movimentos compostos como agachamentos e leg press, isolando e intensificando o trabalho das coxas. Para hipertrofia, faça 3 a 4 séries de 12 a 15 repetições com um peso desafiador, mas controlado. Em treinos funcionais, combine esses exercícios com movimentos como agacham