



Os eletrodos são aplicados na musculatura isolada, mas trabalham o corpo todo

EU, REPÓRTER

Peso, choque e formigamento

Não sabia que era possível treinar com eletroestimulação até o dia que experimentei o método. De cara, a preparação se mostrou uma das etapas mais importantes. Foi preciso, primeiro, trocar a roupa que eu vestia — que era de trabalho — por uma adequada à prática, fornecida pelo próprio estúdio (muitos fazem isso para assegurar que o tecido não prejudique a condução dos estímulos). Então, coloquei o colete, que é ajustado por uma faixa na altura do abdômen e tem amarrações que pegam parte dos braços e das coxas.

Iniciamos com aquecimento e, depois, uma série de agachamentos, flexões de braço e abdominais em pé. É preciso mexer o corpo, não é como se o colete trabalhasse por você. Leva alguns minutos para se acostumar com a sensação de peso, choque, formigamento — uma mistura dos três. Por meio de uma tecnologia sem fio, o professor consegue controlar a intensidade dos impulsos. Quando doía muito, ele diminuía. Dando para pegar mais pesado, aumentava a intensidade.

Achei, sobretudo, divertido. O que posso dizer é que a fadiga é real, são grandes as chances de você suar sem nem perceber e o tempo passa rápido mesmo. Opção prática para quem tem o dia cheio ou não é fã do treino tradicional. Por que não tentar?

controlar o movimento. O protocolo é adaptado conforme a necessidade do praticante: “Se você está mirando perder peso, podemos intensificar o aeróbico. Se quer ganhar massa, também dá para adequar”, esclarece Gabriela. A frequência recomendada é duas vezes na semana para aulas de 20 minutos. Não respeitar esse intervalo de descanso pode agravar o risco de lesão.

Como se não bastassem os poucos minutos de treino, os resultados não demoram a vir, como mostrou Paulo. Com algumas sessões, e aliado a uma alimentação balanceada, logo dá para sentir o músculo mais rígido, maior definição e trabalho de bumbum. “A sensação pode não ser das melhores para todo mundo, mas, depois, o resultado compensa. Aliás, toda atividade que faça você sair do sofá já tem seu mérito”, acredita. Gabriela usa a própria experiência como motivação para os alunos. Quando iniciou no uso de eletroestimulação, sentiu o tônus progredir rapidamente e a celulite, com a qual lutava desde nova, amenizar muito.

Recomendações

Doutor em educação física, Carlos Janssen ressalta que o modelo do equipamento utilizado influencia nos exercícios que podem ser executados por grupamento muscular, uma vez que cada acessório oferece um nível de liberdade diferente. Ou seja, a depender da tecnologia e do colete, o programa de séries pode mudar.

Ainda de acordo com Carlos, os exercícios com eletro favorecem jovens, adultos e idosos, e são especialmente interessantes para pessoas com dificuldades de engajamento em exercícios ou para quem precisa poupar as articulações. Contudo, na opinião do especialista, a musculação tradicional ainda é a melhor opção para ganhos expressivos de força e massa muscular. “Os métodos convencionais de exercício ainda são os mais poderosos para induzir adaptações cerebrais, neuromusculares, cardiorrespiratórias e metabólicas no praticante”, afirma.

Vale lembrar que a eletroestimulação não dispensa a necessidade de avaliação clínica antes do início do treinamento, principalmente em pessoas com doenças crônicas, gestantes ou que utilizam dispositivos como marcapassos e cardiodesfibriladores implantáveis.

Como visto acima, existem outros usos possíveis para EMS além do treinamento de força. Carlos cita, inclusive, que ela é explorada em indivíduos com lesão medular, distúrbios articulares com limitação da capacidade de movimento, pacientes hospitalizados e em outras condições clínicas.