

Fitness & Nutrição

Em busca do abdômen definido, os amantes do mundo fitness adotam práticas para melhorar o shape. Atividades também ajudam em outras regiões do corpo

POR EDUARDO FERNANDES

Nos últimos anos, a busca por um abdômen definido e chapado tem sido a meta dos malhadores de plantão. Para alcançar este shape ideal, algumas técnicas e exercícios têm caído na graça de muitas pessoas. Entre elas o vacuum e o LPF (Low Pressure Fitness) se tornaram uma febre no universo fitness. No entanto, é preciso estar atento à forma correta de realizá-los.

De acordo com o professor de educação física Emanuel Victor Gonçalves da Silva, o LPF é uma prática física que combina diferentes posturas com técnicas de respiração em um ambiente de baixa pressão abdominal. O vacuum, em contrapartida, pode se referir à terapia de vácuo, atividade que envolve a aplicação de pressão negativa em parte do corpo para fins diversos.

“Em resumo, enquanto o LPF é uma modalidade de exercício físico, o termo vacuum, geralmente, se refere a uma técnica terapêutica que utiliza pressão negativa. Embora ambas possam ter benefícios para a saúde, são abordagens distintas, com diferentes objetivos e aplicações. Podem ser utilizadas para fortalecer a musculatura do core e promover benefícios para a saúde do assoalho pélvico, pós-parto, incluindo cesariana e edema pós-operatório”, explica o profissional.

A depender da finalidade e do tipo de tratamento, a duração recomendada para a realização do vacuum pode ser em sessões curtas, de 15 a 30 minutos. Entretanto, segundo Emanuel, o tempo exato deve ser determinado em consulta com um profissional de saúde qualificado.

As duas modalidades, segundo o especialista, podem ser usadas para diversas finalidades, incluindo estimulação da circulação sanguínea, redução de edema, melhoria da cicatrização de feridas e alívio da pressão em áreas específicas. Os resultados incluem recuperação mais rápida pós-cirúrgica, redução do inchaço e melhoria da circulação local.

Arquivo pessoal



Victória começou a realizar a atividade vacuum abdominal depois que entrou na academia

ALÉM DA BARRIGA CHAPADA!