

Mudança de vida

Em 2018, Victória Moura, 24 anos, resolveu adentrar no universo fitness quando ingressou no curso dos sonhos e virou estudante de medicina. Vendo os desafios que teria na faculdade, ainda mais com a rotina estressante, percebeu que deveria movimentar mais o corpo.

“Medicina é um curso que requer muito estudo e muita dedicação. É necessário saber memorizar grande parte dos conteúdos e, ao ler uma matéria sobre ‘exercício e mente’, pude analisar a relação entre o exercício físico e a memória a longo prazo, consequentemente, isso me fez querer entrar para o mundo fitness. Atualmente, sou atleta de fisiculturismo, mas, antes, comecei com crossfit”, recorda.

Depois de começar na musculação, a jovem conheceu a prática de vacuum por meio de outra atleta. Victória relata que costuma realizar o exercício diariamente, no início da manhã, de estômago vazio e controlando bem a respiração. “É preciso levar em conta que é uma atividade acumulativa, ou seja, é necessário realizá-la diariamente para se

COMO FAZER O VACUUM?

- Se você está considerando incorporar essas práticas em sua rotina, é altamente recomendado procurar orientação de um profissional qualificado, como um fisioterapeuta ou um médico. Eles podem fornecer instruções específicas e garantir que a prática seja realizada de maneira segura e eficaz, considerando as suas necessidades individuais.

Fonte: Emanuel Victor Gonçalves da Silva, professor de educação física

beneficiar dos seus efeitos”, destaca a jovem.

Até aqui, Victória ressalta que a atividade tem lhe trazido imensos benefícios. Diminuição da linha de circunferência abdominal, além de resultados positivos à digestão e controle na execução de diversos exercícios executados na sala de musculação. “Começar o dia praticando 10 minutos desse exercício mudou a minha vida”, finaliza.

Outros benefícios

De acordo com Luiz Vasquez, professor de educação física da Bodytech Brasília, o Low Pressure Fitness é um sistema de treinamento postural e respiratório que utiliza o conhecimento das rotas fáscias para uma maior ativação dos músculos do core, proporcionado aos praticantes a regulação do tônus basal e a normalização da PIA (pressão intra-abdominal).

Muito além das respostas estéticas na faixa abdominal, a prática regular e sistemática promove outros impactos benéficos ao indivíduo. “Melhora das dores na coluna, do funcionamento do intestino, do desempenho esportivo, da prevenção e do auxílio no tratamento de incontinência urinária de esforço (IUE)”, detalha Luiz.

A diferença entre ambas as modalidades, na avaliação do profissional, é que o vacuum abdominal é um instrumento respiratório usado para ativar o transversos abdominal. Na ocasião, as posturas exigidas pela atividade são essenciais para um melhor resultado.

Você sofre com flacidez, rugas e linhas de expressão?

Redescubra a juventude da sua pele com nossos procedimentos estéticos exclusivos, especialmente desenvolvidos para rejuvenescimento e combate à flacidez.

- Botox
- Morpheus
- Fotona 5 D
- Preenchimentos
- Ultraformer MPT
- Fios de Sustentação
- Bioestimuladores de colágeno

Saiba mais entrando em contato!

