

Eficientes e versáteis, as faixas elásticas utilizam a resistência e a tensão para trabalhar musculaturas do corpo todo. Saiba como incluí-las nas atividades

POR GABRIELA SENA

Muito presentes nas academias e em lojas de artigos esportivos, os elásticos de resistência, também chamados de bands, são amplamente utilizados em rotinas de treinamento como alternativa prática e eficiente para melhorar o condicionamento físico. Apesar de simples, esses equipamentos conseguem trabalhar grupos musculares variados com qualidade, podendo entregar resultados tão eficazes quanto as técnicas de musculação tradicionais.

Além disso, um dos principais diferenciais dos elásticos é a praticidade que oferecem, como explica o educador físico Tácio Santos, professor do Centro Universitário de Brasília. “Eles são leves e de fácil transporte, podendo ser levados na mão, em mochilas ou bolsas. Comparando com um halter, por exemplo, demandaria uma boa quantidade de peso para carregar”, compara. Outra vantagem é que os exercícios não demandam muito espaço, então as sessões de treinamento podem ser realizadas em qualquer lugar.

De acordo com o professor, os elásticos também são bastante versáteis e permitem que o ajuste de intensidade da atividade seja feito de forma simples. “Com uma quantidade relativamente pequena deles, é possível fazer exercícios para os principais grupos musculares. Isso é feito simplesmente posicionando-os de maneira que estejam mais ou menos esticados”, ensina.

O ajuste de carga e de intensidade também é feito por meio da escolha do elástico. Segundo o personal trainer David Fernandes, eles apresentam diferentes níveis de resistência, que podem ser muito leves, leves, moderados ou pesados. “Geralmente, são divididos por cores para indicar seus níveis. Uma super band leve, por exemplo, pode oferecer resistência de 4,5 a 16 quilos”, afirma. “Essa variação de

Freepik

A rosca direta, exercício de bíceps, é um dos movimentos que podem ser facilmente executados com o uso das bands



Treino FLEXÍVEL