

resistência se dá de acordo com a tensão que imprimimos nele”, completa.

Incluindo na rotina

O uso da resistência elástica é adequado para qualquer objetivo relacionado à aptidão muscular. “Um exercício com maior tensão no elástico, ou seja, maior intensidade, trabalha a força. Um com maior tempo de execução nas séries, ou seja, maior quantidade de repetições, treina a resistência. Um de maior velocidade nas repetições, por sua vez, desenvolve a potência”, descreve o professor Tácio.

Assim, é possível utilizar faixas elásticas para diversos objetivos, como ganho de força, emagrecimento, hipertrofia e reabilitação, que devem orientar a estruturação do treino. O professor Tácio ressalta que, para qualquer uma dessas metas, é possível, sim, montar um treino eficaz utilizando apenas os elásticos como equipamentos. “É perfeitamente viável para a maioria das pessoas, salvo a exceção de situações em que a pessoa já avançou muito na sua aptidão física ou muscular ou em demandas específicas”, detalha.

Segundo o personal David Fernandes, em alguns casos, como para o treino de hipertrofia, é interessante conciliar o uso dos elásticos com outros equipamentos, como halteres, barras e kettlebells. “Devemos utilizar elásticos de todas as intensidades — leve, moderado, pesado, muito pesado — a depender do nível do aluno. Caso tenha disponibilidade de pesos livres podem ser encaixados; caso contrário, apenas os elásticos já trazem ótimos resultados”, garante.

EXERCÍCIOS

Uma boa notícia sobre o uso de elásticos é que grande parte dos exercícios feitos na academia com máquinas ou pesos livres também pode ser feita com eles. Sob orientação dos especialistas, a Revista fez uma lista com alguns. Confira:

- **Coice:** posicione a faixa sob as mãos e sob o meio de um dos pés. Em seguida, estenda a perna desse mesmo lado para trás, empurrando contra a resistência do elástico.
- **Agachamento:** pise na faixa com os pés afastados na largura dos ombros e execute o movimento normalmente, mantendo a coluna em uma posição neutra.
- **Supino:** fixe os elásticos em paralelo sobre uma superfície estável e puxe-os para frente, simulando o movimento do supino.
- **Remada unilateral:** encontre um ponto fixo para prender o elástico e puxe-o até que a mão se aproxime das costelas, alongando o peitoral.

Independentemente do objetivo estabelecido, o auxílio de um especialista para a montagem do treino é essencial. “Após a identificação do nível de treino do indivíduo — iniciante, intermediário e avançado —, a gente define o tipo de exercício quanto à complexidade da execução, frequência semanal e volume”, indica Tácio. O profissional também será responsável por fazer orientações e indicar cuidados e medidas de segurança com o uso dos elásticos.

“Muitas vezes, ficamos enraizados apenas em aparelhos de musculação, e com a orientação de um profissional, podemos explorar uma gama de movimentos e levar essa prática para ambientes ao ar livre, longe das academias lotadas”, acrescenta David. Isso é uma das coisas que Márcio Vieira, 55 anos, mais valoriza. Formado em relações públicas, ele pratica funcional ao ar livre e realiza diversos exercícios utilizando elásticos ao longo do treino.

“Dá para fazer todos os exercícios que você faz na academia usando o peso do próprio corpo e as faixas de elástico”, garante ele. Quanto à dificuldade da realização da atividade, Márcio relata que, no início, é pesado, mas que o corpo se acostuma aos poucos com o uso das bands. “Eles vão ficando mais leves, é aí que precisa mudar para um mais pesado”, conta. Para Márcio, esse é um dos motivos que faz a presença do profissional ser tão importante. “O personal é fundamental para orientar e monitorar a troca dos elásticos”, conclui.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**



MEU PEQUENO PRÍNCIPE

MELHOR ESCOLA DO GUARÁ! BERÇÁRIO E PRÉ-ESCOLA (0 A 5 ANOS)

CRECHE ★ PRÉ ESCOLA ★ DAY CARE

Modalidades
Parcial Integral Semi - Integral

Venha nos conhecer
Qe 03, Conjunto O, Lote 54 - Guará I

Contato
61 3567-3894
61 99291-0829
www.meupequenoprincipe.com

CLUBE do assinante
CORREIO BRASILENSE

ATÉ 20% DE DESCONTO