



Fortalecer os ombros garante não apenas uma estética impressionante, mas também mais funcionalidade e prevenção contra lesões. Conheça dicas e exercícios essenciais para incorporar ao treino

Construindo OMBROS FORTES

POR GABRIELA SENA

Olhar no espelho e ver os famosos “ombros de cebola” — expressão popular que se refere a ombros fortes e bem definidos — é a prova visual de que a dedicação na academia está dando resultados. No entanto, o fortalecimento dos músculos dessa região vai muito além do potencial estético: ele é essencial para

realizar as atividades mais básicas do dia a dia, como empurrar portas, dirigir, carregar sacolas e até se vestir.

“Os ombros são responsáveis por direcionar o posicionamento dos braços em diferentes ângulos. Assim, qualquer movimento que envolva os braços exige a participação deles”, explica o personal trainer Cassio Fidlay. Devido a essa função, a região está constantemente sujeita a impactos e sobrecarga, o que a

torna extremamente vulnerável a dores e lesões.

O fortalecimento dos **músculos dos ombros**, portanto, proporciona mais qualidade de vida e proteção, devendo ser parte constante das rotinas de treino. “Manter o grupo fortalecido vai melhorar a estabilidade articular, reduzir o risco de lesões, favorecer a postura e otimizar o desempenho, tanto nessas atividades diárias quanto nas práticas esportivas”, ressalta o personal trainer Beto Tavares, da Premiere Training Gym.

Treinando

Para fortalecer os ombros de maneira adequada, é essencial tomar alguns cuidados na hora do treinamento. Uma execução incorreta dos exercícios pode causar lesões e comprometer as articulações, por isso, a orientação de um profissional é fundamental para guiar o treino corretamente.

“Para determinar o volume, a frequência e a intensidade, deve-se levar em conta a experiência prévia