

## Por dentro da musculatura

Apesar de parecer uma estrutura pequena, a musculatura dos ombros é composta por vários músculos que desempenham funções distintas. “Os principais músculos dos ombros são os deltoides, responsáveis pela elevação e rotação do braço. Eles se dividem em três porções: frontal, lateral e posterior”, detalha Beto Tavares. Segundo o especialista, a porção frontal eleva o braço à frente do corpo, a lateral eleva o braço para os lados, e a posterior abre e estende o braço para trás.

do praticante e o objetivo pré-definido. Por isso, busque sempre a orientação de um profissional especializado, assim você garante segurança e eficiência no seu treino de ombros”, avisa Beto Tavares.

Para iniciantes, o ideal é começar com exercícios mais simples, conservadores e seguros, evitando cargas excessivas e prevenindo execuções incorretas. “Em geral, os exercícios são realizados com carga, utilizando pesos livres, elásticos ou em máquinas, sempre enfatizando movimentos controlados, progressão de carga e respeito à amplitude e ao controle de movimento”, orienta Beto.

Um dos erros mais cometidos no treino de ombros, por exemplo, é a compensação. Isso ocorre quando o praticante escolhe uma carga além de sua capacidade, o que impede a execução correta do movimento, fazendo com que o tronco ou outros músculos sejam

acionados para completar a repetição. Esse tipo de falha pode não só comprometer os resultados, mas também aumentar o risco de lesões.

Outro ponto importante é estabelecer um volume semanal adequado. Os ombros são recrutados em praticamente todos os exercícios de membros superiores, o que pode gerar sobrecarga se não houver um planejamento adequado. “Qualquer movimento de tronco exige força dos ombros. Então quando você for fazer algum exercício de peitoral ou costas, por exemplo, o ombro é recrutado”, explica Cassio. “Por isso, além de estarem envolvidos em outros treinos, é importante treiná-los diretamente duas vezes por semana para garantir o fortalecimento adequado e permitir o descanso necessário entre as sessões”, continua.

Fabrizio Moraes, 30 anos, estudante de nutrição e apaixonado por musculação há 14 anos, tem um carinho especial pelo treino de ombros. Ele faz questão de incluir os exercícios específicos para o grupo muscular de duas a três vezes por semana em sua rotina na academia. “Os meus exercícios preferidos são o desenvolvimento, a elevação frontal, o fly inverso e o face pull”, comenta. Hoje, Fabrício treina sozinho, pois já adquiriu bastante experiência, mas, no início, contava com a orientação dos professores da academia.

Para ele, além dos benefícios à saúde, o fortalecimento dos ombros também tem um grande impacto na sua percepção estética. “Além da parte funcional, eu gosto muito da questão estética. Ombros bem trabalhados chamam a atenção e, na minha opinião, isso é algo positivo”, conta. A execução correta dos movimentos é uma das suas maiores prioridades na hora do treino. “Não acho o treino de ombros difícil, mas precisa ser bem executado para você chegar a um resultado realmente satisfatório”, finaliza.

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

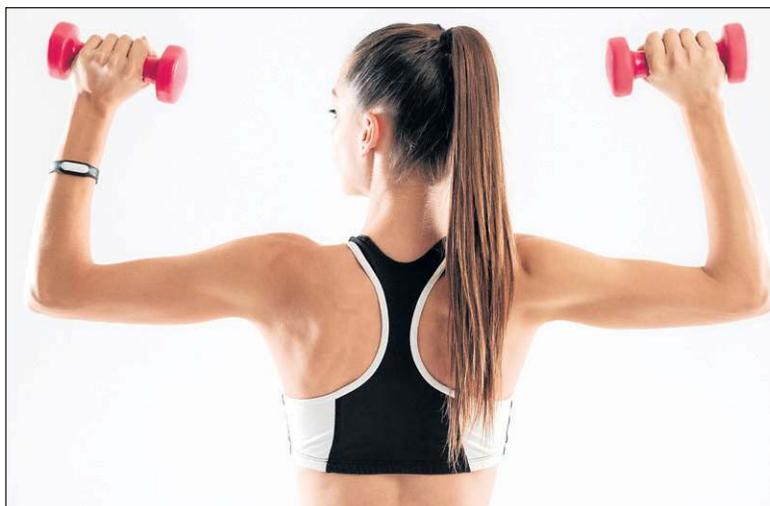
## EXERCÍCIOS

Dentro da academia, as opções para o treino de ombros são variadas, e o professor ou personal trainer poderá indicar a melhor para o seu caso. Com a ajuda dos especialistas Cassio Fidlay e Beto Tavares, a Revista listou quatro exercícios essenciais para fortalecer os ombros:

**1 Elevação frontal:** com halteres ou barra, o movimento é realizado elevando os braços à frente do corpo até a altura dos ombros. Ele trabalha principalmente o deltoide anterior, sendo ótimo para melhorar a força e a estabilidade dos ombros.



**2 Elevação lateral:** segurando halteres, o praticante eleva os braços lateralmente, mantendo-os ligeiramente flexionados, até que cheguem à altura dos ombros. Esse exercício foca no deltoide lateral, ajudando a dar largura e definição aos ombros.



**3 Desenvolvimento:** pode ser feito em pé ou sentado, utilizando halteres ou uma barra. O movimento consiste em empurrar o peso de cima dos ombros até a extensão total dos braços. Ele trabalha todo o complexo do ombro, além de envolver o tríceps.

**4 Arnold press:** realizado com halteres, começa com os pesos à frente do rosto e, à medida que são elevados acima da cabeça, os punhos giram para fora. Esse movimento dinâmico trabalha todas as partes do ombro, oferecendo um desenvolvimento mais completo. É indicado para praticantes mais experientes, devido à complexidade do movimento e à coordenação necessária.