



TENHA CUIDADO!

É fundamental respeitar as limitações individuais e ajustar fatores como movimento correto, intensidade, volume, ordem dos exercícios, número de séries, repetições e intervalos para evitar possíveis lesões e obter um melhor resultado. Algumas recomendações são:

- Escolha cargas adequadas: ombros são músculos menores e exigem cargas moderadas para evitar lesões.
- Não pule o aquecimento: fazer um bom alongamento e movimentos com cargas mais baixas ajudam a preparar as articulações para o treino.
- Priorize a execução correta: qualidade é mais importante que quantidade para a saúde. Fique atento à carga e à execução.
- Em caso de dúvidas ou dores, procure o auxílio de um profissional.

POR LOANNE GUIMARÃES*

Os ombros têm um grande destaque na questão estética. Eles sempre foram um ponto forte para a composição de um corpo definido. Não à toa, um item obrigatório nos ternos masculinos são as “ombreiras”, enchimentos para aumentar o volume dessa região. Com o passar do tempo, os ombros também se tornaram pontos importantes entre o público feminino pela sua influência na silhueta corporal, garantindo um físico mais trabalhado.

Mas o papel dos ombros vai além do estético. Por ser a articulação que conecta os braços ao tronco, quase todos os movimentos do dia a dia dependem direta ou indiretamente deles, afirma Beto Tavares, personal trainer e vencedor de cinco títulos no fisiculturismo. “Para a manutenção da autonomia em atividades cotidianas, como estender roupas, vestir-se e até manter uma boa postura, é essencial que o ombro seja forte, resistente e móvel. Essas características são fundamentais para classificá-lo como saudável”, afirma.

Quanto mais forte a musculatura do ombro estiver, melhor desempenho em atividades cotidianas e de alto rendimento. Segundo Aline Rangel, educadora física e personal trainer do Studio Qualità, a articulação do ombro é poliaxial, ou seja, os movimentos são muito requisitados. “Quanto mais forte a musculatura do ombro estiver, maior vai ser a estabilidade dessa articulação, possibilitando fazer movimentos mais complexos, mais amplos, principalmente no dia a dia, quando exigimos a articulação sem estar muito consciente do movimento.”

Os exercícios mais completos

A eficácia de um treino de ombros é determinada pelo objetivo e pela condição física individual. Para um treino completo, é importante selecionar uma variedade de exercícios que trabalhe as áreas desejadas. “O desenvolvimento, por ser um exercício que envolve mais de uma articulação (ombros e tríceps), é extremamente eficiente para o ganho de força. Já para alcançar um formato mais arredondado e direcionar o trabalho para porções específicas dos ombros, elevações (frontal e lateral) e abduções são excelentes ferramentas para complementar o treino desse grupo muscular”, sugere Beto Tavares.

Um treino de ombro completo pode ajudar a prevenir lesões não apenas nos ombros, mas também em outras áreas do corpo, além de desenvolver o corpo como um todo, como o core e outros músculos estabilizadores, ajudando a evitar problemas posturais e dores nas costas.

Em um treino de ombro que seja seguro e eficaz, o processo de divisão de treinos deve ser feito com muito cuidado, uma vez que essa parte do corpo é requisitada em quase todos os treinos de membro superior. Por isso, o treino de ombro deve ser gradual e dividido.

“Tem que ser montada uma série dentro do objetivo do aluno, analisando o tempo que ele tem disponível, os dias que ele tem para treinar e, assim, ir incluindo mais exercícios, mais volume, para desenvolver esse grupamento muscular. E o descanso é o principal. Se fizer exercícios que ativem esse grupamento e no dia seguinte estressar novamente essa musculatura, o objetivo de hipertrofia não vai ser alcançado”, explica Aline.

*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte