

Fitness & Nutrição

POR EDUARDO FERNANDES

Nas academias, é normal encontrar homens aficionados por atividades que envolvam bíceps, tríceps ou costas. Enquanto isso, ainda resiste uma ideia equivocada de que as mulheres não gostam ou pouco chegam a treinar superiores. Entretanto, o tabu tem sido quebrado, já que o público feminino tem buscado novas formas de treinar. Muito além das pernas ou dos glúteos, elas também adoram esse tipo de exercício.

Mesmo que esse dilema esteja caindo com o tempo, muitas mulheres permanecem longe de tais atividades, justamente porque não gostam ou se sentem pouco confortáveis. Para o professor de educação física Emanuel Carneiro, a frequência de treino para membros superiores varia muito de acordo com o nível de experiência da aluna, seus objetivos e disponibilidade de tempo.

“Para iniciantes, treinar duas vezes por semana costuma ser suficiente para gerar bons resultados. Já em casos de mulheres que buscam ganhos expressivos de força ou hipertrofia, pode ser necessário ajustar a frequência ou até aumentar o volume semanal. Além da quantidade de treinos, é fundamental considerar como esse volume está distribuído”, ressalta.

De acordo com o profissional, a divisão por grupos musculares ajuda a organizar melhor a rotina. Com isso, o planejamento não se baseia apenas em quantos dias treinar, mas em como cada grupo muscular será estimulado ao longo da semana. O ponto de partida ideal é dar prioridade aos exercícios multiarticulares, pois eles recrutam vários músculos ao mesmo tempo, geram maior gasto energético e ajudam no desenvolvimento de força e coordenação.

Assim, os melhores exercícios para as fases de empurrar são supino reto e desenvolvimento aberto com halteres. “Esse tipo de exercício traz a evolução da coordenação motora, acúmulo de força e hipertrofia. Além disso, o fato de a resistência (sobrecarga) ser os halteres contribui para que os músculos estabilizadores do ombro sejam trabalhados de maneira independente”, explica Emanuel.

Já os treinos de puxada aberta, geralmente feitos na polia alta, trabalham a grande dorsal e a remada curvada unilateral. Após construir essa base, entram os exercícios isolados, que dão acabamento e foco em músculos específicos, como rosca direta, tríceps na polia ou abdução de ombros com halteres. “Essa combinação garante evolução progressiva e equilíbrio entre força, postura e estética.”

Mudança de vida

Nas redes sociais, Paula Veludo (@paulaaveludo), 21 anos, traz de maneira divertida sua vida lifestyle,

Arquivo pessoal

Paula começou a treinar em 2021

Mais do que pernas e glúteos, as mulheres também buscam fortalecer os membros superiores. Ao contrário do que muitos pensam, esses exercícios nunca foram só para homens

O treino que faltava!