

Fitness & Nutrição

Registrar evoluções, variar os estímulos e incluir exercícios tornam o processo mais prazeroso



Fotos: Freepik

DO VISUAL AO FUNCIONAL

Postura corrigida, força nos movimentos e proteção contra lesões fazem do treino de glúteos uma prática essencial que supera a questão estética

POR JÚLIA CHRISTINE*

Engana-se quem pensa que treinar glúteos serve apenas para deixar o “bumbum” duro. Para além da aparência, o fortalecimento da região pode beneficiar tanto a postura quanto a prevenção de dores no corpo. Quando os músculos estão fortes, geram a força necessá-

ria para caminhar, subir escadas, agachar, correr e apoiar a coluna. Na inatividade, outros músculos e articulações acabam assumindo funções que não lhes cabem, o que frequentemente provoca desconforto, disfunção e até lesões.

A anatomia do glúteo é composta por um grupo de três músculos principais: glúteo máximo, médio e mínimo. A conjunção desses músculos impulsiona a extensão dos quadris, proporciona força e estabilidade à pelve e oferece potência, controle e alinhamento durante os movimentos da parte inferior do corpo. Por isso, o treino de fortalecimento dessa área se torna essencial na rotina de cuidados com o corpo.

Na prática, os exercícios de glúteos em geral são benéficos quando executados corretamente. Todavia, a personal trainer Soraia Barcat afirma que, quando

se trata de ganho de força e funcionalidade, alguns treinos sobressaem. “Movimentos multiarticulares e exercícios de estabilização são fundamentais para desenvolver esse músculo, como agachamento, avanço e trabalhar com uma base unilateral. A combinação da força, da mobilidade e da estabilidade torna o treino completo, com foco na funcionalidade do corpo”, assegura.

Para uma única anatomia entre homens e mulheres, a personal explica que a abordagem difere de acordo com os objetivos. Contudo, o propósito, independentemente do gênero, é ter postura saudável e corpo funcional. “A maioria das mulheres busca volume e estética, enquanto muitos homens focam em performance esportiva. A função do glúteo é a mesma, estender o quadril, estabilizar a pelve, auxi-