



Treinos devem privilegiar o corpo todo para evitar lesões

Movimente-se Você treina esses músculos?

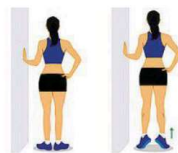
— Certas partes do corpo não recebem tanta atenção, mas são essenciais em movimentos do dia a dia; conheça maneiras de exercitá-las

THAIS SZEGÖ

Bíceps, tríceps, quadríceps, grande dorsal, peitoral, abdômen... Alguns músculos são os campeões de audiência nos treinamentos de resistência, já que todo mundo quer deixá-los mais volumosos e definidos.

Outros, no entanto, não recebem essa atenção toda, pois não se destacam tanto na questão estética. Dessa forma, acabam ignorados na planilha de treino – ou trabalhados muito raramente. Mas isso é um grande erro, pois eles são fundamentais para a qualidade de vida e a capacidade de realização dos afazeres do cotidiano.

Veja quais são esses músculos e como é possível dar a atenção que eles merecem.



PANTURRILHAS

Também conhecidas como batatas da perna, elas têm um papel vital na circulação sanguínea, o que fez com que recebessem o título de “segundo coração” ou “coração das pernas”.

“Elas são responsáveis por bombear o sangue contra a gravidade das pernas de volta ao coração, ajudando a manter o fluxo sanguíneo adequado e prevenir condições como fadiga intensa, inchaço, varizes e trombose”, explica o médico do esporte e ortopedista Thia-

go Viana, membro da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SB-MEE) e da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).

Além disso, elas ajudam a manter o equilíbrio, a postura e o desempenho em atividades como caminhar, correr, pular e até mesmo ficar em pé por muito tempo. O fato de não treiná-las durante os exercícios pode desencadear câibras frequentes, fascite plantar (uma inflamação no tecido que liga o osso do calcanhar aos dedos do pé), além de aumentar o risco de lesões.

No dia a dia, é importante também evitar passar muitas horas sentadas – a cada uma hora, levante-se e dê uma breve caminhada, de dois a três minutos. Outra medida que pode ajudar é trocar o elevador pelas escadas para exercitar as panturrilhas naturalmente.

Um exercício simples para trabalhar as panturrilhas é a elevação de calcanhares. Fique em pé com as pernas separadas na largura dos ombros e tire os calcanhares do chão, mantendo o peso do corpo sobre os dedos dos pés. Contraia a musculatura das panturrilhas enquanto sobe e desce.

O movimento pode ser feito com os pés apoiados no chão ou sobre um degrau, movimentando as duas pernas ao mesmo tempo ou uma por vez. Também pode ser realizado com ou sem peso adicional – segurando um halter, por exemplo. As academias costumam disponibilizar aparelhos específicos para es-