

Não deixe sobrar para o lado mais fraco

SEU BRAÇO DIREITO ESTÁ UM POUCO MAIOR DO QUE O ESQUERDO, OU VICE-VERSA? MALHOU MAIS PEITORAL DO QUE PERNAS? EQUILIBRE A FORÇA E OS MÚSCULOS DO SEU CORPO E LIME PROBLEMAS

POR BRUNO ACIOLI / ILUSTRAÇÕES DEXTER

Q CALOR, FÉRIAS, PRAIA, CERVEJA, FESTA, MUITO SEXO COM A GATA... É O QUE VOCÊ ESPERA CURTIR APÓS UM ANO INTEIRO DANDO DURO, CERTO?

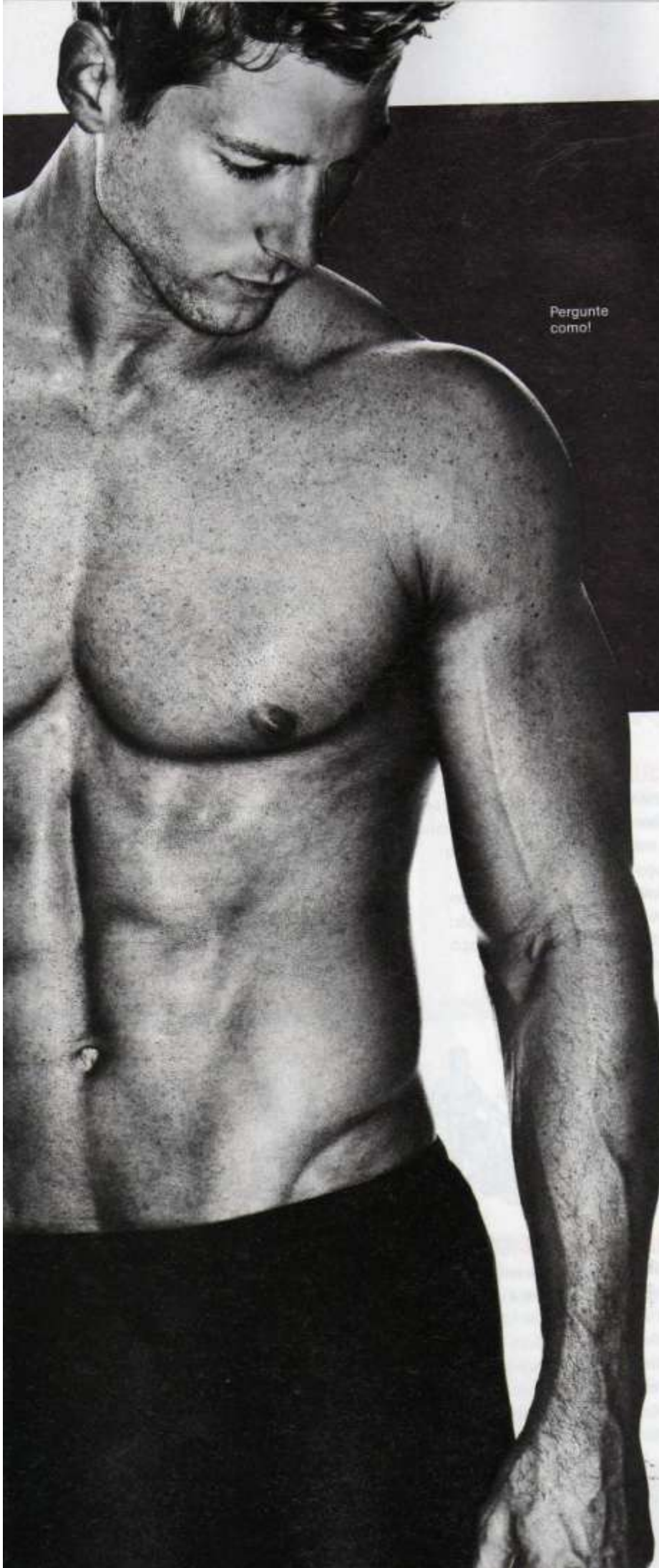
No que diz respeito ao seu shape sarado, por exemplo, foram semanas de luta contra a preguiça (lembra naqueles dias frios?) e contra a gula. Foram semanas de treinos intensos. Chegar até aqui valeu a pena, mas não foi mole — nós, da MEN'S HEALTH, sabemos. Afinal, com todas as reportagens, edições e livros especiais sobre fitness que preparamos para você ao longo de 2014, foi como se acompanhássemos de perto sua evolução. Agora, no último mês do ano, é hora de fazer aquela revisão geral para corrigir pequenos erros que de repente rolaram na sua rotina de exercícios. Na busca pelo melhor corpo, pode ser que você tenha construído mais muque em um braço do que no outro, pulado alguns exercícios (ou muitos, confesse) para pernas e glúteos... E isso pode comprometer, e muito, seu bem-estar, causando a chamada assimetria muscular. Equilibre a força e os músculos do seu shape e livre-o de roubadas já!

AS CAUSAS DA ASSIMETRIA ENTENDA O PROBLEMA

"Algumas ações predominantemente feitas com um lado do corpo fazem com que ele fique mais assimétrico. Por exemplo: você praticou por bastante tempo um esporte, como tênis, que demanda maior esforço de um lado do corpo; ou, por ser canhoto, utiliza mais o pé esquerdo para subir escadas ou levantar da cama", explica Alexandre Blass, especialista em esporte de alto rendimento e mestre em prevenção de lesão pela Universidade do Porto (Portugal). "Quanto mais você faz movimentos com só um lado do corpo, maior assimetria está sujeito a desenvolver."

Estudo publicado no *Journal of Strength and Conditioning Research* (EUA) constatou que a assimetria muscular pode ser detectada tanto em tamanho de músculos como em força. Isso mesmo: um cara musculoso não é necessariamente forte. O ganho de massa acontece por meio de exercícios que levam você a aumentar o número de fibras musculares que possui. O que não necessariamente afeta sua força.





Pergunte
como!



A força é a capacidade do músculo de se contrair contra uma resistência e manter, contra essa resistência, a tensão desejada. O volume muscular, por si, não gera força. Ela também depende do diâmetro do músculo, dos tipos de fibra que desenvolveu, da coordenação intramuscular, do ciclo de encurtamento e estiramento do músculo, entre outros fatores.

AS CONSEQUÊNCIAS VOCÊ VAI QUERER EVITÁ-LAS

“Assimetria muscular pode atrapalhar tanto o seu cotidiano como o desempenho esportivo. É o que chamamos de distúrbio muscular”, afirma Blass. “Ter muito mais tônus em uma perna do que na outra, por exemplo, provoca compensação na hora de andar”, alerta Marcio Lui, professor da rede de academias Bodytech, especialista em habilitação motora pela Universidade Santa Cecília (Unisantia), em Santos. Isto é, músculos que não deveriam se esforçar enquanto você anda vão precisar de um trabalho extra. Daí, cresce seu risco de sentir mais cansaço, dores e sofrer lesões. Esse tipo →

de assimetria também pode acontecer entre grupos musculares, não somente nos lado direito e esquerdo. Se você malha muito mais bíceps do que tríceps, tem chance, claro, de ganhar muito mais massa no bíceps. Exercita muito mais braços do que pernas? Pode, sim, construir um corpo desproporcional — e também sentir mais cansaço, dores e sofrer lesões.

OS ERROS MAIS COMUNS NÃO CAIA NESTA

Não adianta usar o mesmo peso que desafia seu lado forte para desafiar a porção fraca. A carga que desafia o forte é maior do que a que desafia o fraco, certo? Ao utilizá-la com o lado fraco, seu corpo aciona, para compensar a falta de força ali, músculos que não deveriam estar trabalhando nesse movimento. Então, seu braço mais fraco não vai ganhar força, já que muito do esforço que você está fazendo é sustentado por outras partes do corpo. "No exercício rosca direta, por exemplo, segurar um halter pesado demais influencia na forma como o antebraço estabiliza o movimento, que por sua vez afeta a flexão de cotovelo, que vai forçar você a erguer o ombro... A falta de potência versus o excesso de peso pode desequilibrar todo o corpo", pontua Blass. Por isso, segundo o especialista, aumentar a carga do exercício apenas para a parte do seu corpo que é mais fraca não vai fortalecê-la.

A SOLUÇÃO É MOLEZA!

O segredo para despachar a assimetria muscular ou de força é apostar em um treino de exercícios unilaterais, usando para os dois lados do corpo a carga que desafia somente o lado mais fraco — e não desafia o mais forte. Sim, isso significa diminuir o peso que o lado forte está acostumado a levantar. Calma, você não vai perder massa. "Quando você utiliza um peso menor para o lado mais fraco, ele ganha força, porque a carga é administrável. E o lado forte vai se manter. É um trabalho de balanceamento", explica Blass. Isso só vai trazer benefícios para manter o shape equilibrado. Além do mais, pode auxiliá-lo a levantar mais carga, em médio prazo. Já se sua assimetria ocorrer entre diferentes grupos musculares — suas pernas são bem mais fracas que seu abdome, por exemplo —, tome vergonha na cara e não pule os exercícios que trabalham certos grupos musculares.

Não tem almoço grátis, meu caro!

O TREINO DO EQUILÍBRIO

Eis o plano de exercícios unilaterais para balancear sua força e massa musculares, despachar dores e fugir do formato "esfirra invertida"

Esta rotina de exercícios unilaterais foi montada por Marcio Lui, treinador da rede Bodytech, em São Paulo. Tudo foi pensado para fazer você ganhar força e músculos no corpo todo, limando assimetrias. Apesar de muitos dos exercícios demandarem mais movimento dos braços, eles recrutam também bastante esforço do peito, das costas, do core e das pernas. Mande ver!

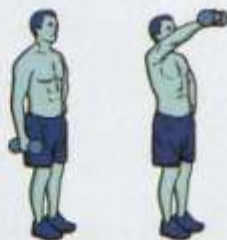
INSTRUÇÕES

Durante 1 mês, realize este treino 3 vezes por semana, com ao menos 1 dia de descanso entre elas. Para cada exercício: faça 3 séries de 15, 12 e 10 repetições. Utilize carga moderada, aquela que desafia apenas o lado mais fraco do seu corpo. A pausa entre as séries deve ser de 40 segundos e entre os exercícios, de 1 minuto.



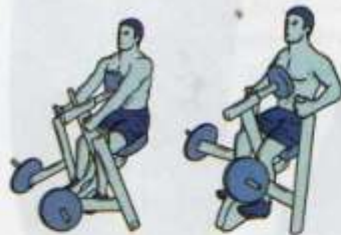
1 SUPINO RETO

Deite-se no banco reto. Segure um halter acima do peito, com a palma da mão voltada para dentro e o braço estendido. Flexione o cotovelo e aproxime o peso do tronco. Retorne para a posição inicial. Faça com o outro braço. Isso é uma repetição.



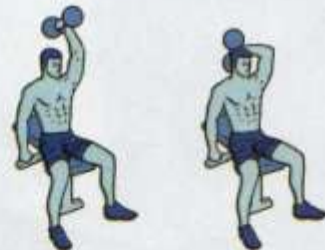
3 ELEVAÇÃO FRONTAL

Com as pernas separadas na largura do quadril e os joelhos levemente flexionados, segure o halter com o braço estendido para baixo e a palma da mão voltada para trás. Eleve o braço para a frente e até a altura do ombro. Volte e faça com o outro lado. Isso é uma repetição.



2 REMADA NA MÁQUINA

Sente no aparelho de remada e pegue a manopla com a palma da mão virada para baixo. Concentre o esforço no braço. Isso trabalha costas também. Mantendo a curvatura natural da coluna, traga a manopla ao peito e retorne. Inverta o lado. Isso é uma repetição.



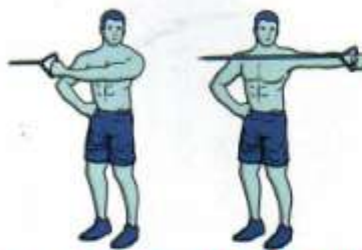
4 TRÍCEPS FRANCÊS

Em pé, com a perna esquerda à frente da direita, segure um halter acima da cabeça com o braço esquerdo estendido e a palma voltada para a frente. Dobre o cotovelo, aproximando o peso das costas, e volte. Depois faça o mesmo com o braço direito. Isso é uma série.



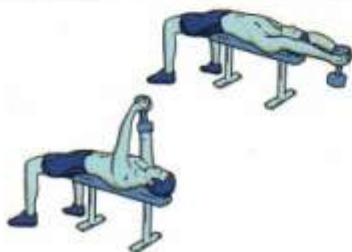
5 ROSCA SCOTT

Apoie o braço no suporte do aparelho e segure o pegador com a palma da mão virada para cima. Dobrando o cotovelo, aproxime-a do corpo. Retorne sem deixar que o braço fique completamente estendido. Inverta o lado. Isso é uma repetição.



6 PUXADA HORIZONTAL INVERSA

Deixe a polia na altura do seu peito. Agora, fique ao lado do aparelho e, com a mão que está mais afastada da máquina, segure o cabo com o braço estendido horizontalmente e na linha dos ombros. Assim, puxe o cabo na direção oposta à máquina. Retorne e faça do outro lado.



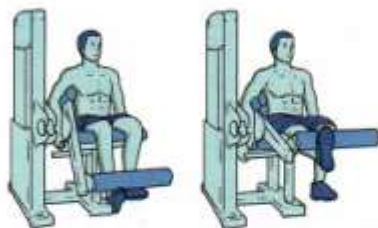
7 PULLOVER

Deite-se num banco reto. Segure um halter com o braço estendido acima do peito. Sem flexionar o cotovelo, lentamente leve o peso para baixo e para trás até a mão se alinhar horizontalmente com o ombro. Volte para a posição inicial. Troque o braço. Isso é uma repetição.



8 AFUNDO

Em pé, segure um halter em cada mão e com os braços estendidos ao lado do corpo. Dê um passo à frente com a perna esquerda. Eis a posição inicial. Flexione os joelhos em ângulos de 90 graus. Retorne. Complete as repetições indicadas, troque a posição das pernas e execute novamente. Isso é uma série.



9 CADEIRA EXTENSORA

Sente no aparelho e segure nas manoplas. Deixe uma perna livre. Posicione a canela da outra perna sob o apoio da máquina. Estique o joelho empurrando o apoio para cima. Volte para a posição inicial e inverta o lado. Isso é uma repetição.



10 LEG PRESS

Sente no aparelho e coloque apenas um pé na plataforma. Destrave o equipamento e lentamente flexione essa perna até que seu joelho forme um ângulo de 90 graus. Retorne para a posição de início. Inverta o lado. Isso é uma repetição.



A MELHOR HORA PARA PÔR MAIS CARGA

Se você aumentar o peso que usa antes do que deve, mais problemas pode causar para o corpo. Segure sua onda e não caia nessa

Segundo Alexandre Blass, especialista em esporte de alto rendimento pela Universidade do Porto (Portugal), ao considerar que você malha 3 vezes por semana, o tempo que deve manter a mesma carga é 6 semanas ou 20 sessões de treinamento. Assim, consegue evitar dores, lesões e o desenvolvimento de assimetrias musculares e de força. No meio desse período já ficou fácil fazer o exercício? "Aumente o número de repetições ou séries. Com isso, você mantém a carga, mas muda o estímulo para os seus músculos", indica Blass. ■