

## Projeto verão 2024: confira exercícios físicos e tratamentos estéticos que estão em alta

Com a estação mais quente do ano se aproximando, muitas pessoas (se não, a maioria) querem se sentir bem com o próprio corpo vestindo biquíni ou sunga, por isso, correm para as academias e se jogam em dietas, dando início ao famoso “projeto verão”. A busca por exercícios que focam em glúteos são os mais pedidos e tem interessado, inclusive, os homens. Além da rotina de treino para deixar o bumbum empinado, existem também os tratamentos estéticos que surgiram no mercado e se popularizaram com o passar do tempo, que ajudam a melhorar a aparência dessa parte do corpo.

Mesmo com a academia ou tratamentos estéticos, não podemos negar que a genética e o biotipo interferem no projeto “bumbum perfeito”, mas a disciplina de exercícios aliado a boa alimentação podem ajudar no endurecimento da região glútea. De acordo com o educador físico, Ronaldo Godoi — CEO da Red Fitness, rede de academias, manter a regularidade dos treinos é um fator primordial e não é necessário exagerar. “É importante ressaltar que realizar todas as séries corretamente tanto na execução quanto nos dias sugeridos, para evitar possíveis lesões. Tudo deve ser acompanhado por um educador físico, pois ele passará as orientações necessárias para o seu melhor desempenho”, ressalta Ronaldo.

Se você está se preparando para o verão e é aquele entre a grande maioria que quer deixar o bumbum firme e empinado, confira três dicas que o Ronaldo Godoi preparou para sua rotina de treinos.

### **Agachamento**

O bom e velho agachamento pode ser feito sem peso (agachamento livre) ou com peso (agachamento com barra). É um dos mais funcionais para a região do bumbum. Exige bastante da musculatura do bumbum e das coxas, envolvendo músculos, articulações e tendões. “Sempre antes de começar faça um bom alongamento e alguns exercícios de mobilidade para a região que será solicitada”, alerta Godoi.

### **Levantamento terra com barra**

Com uma barra com pesos laterais, quando realizado corretamente, esse exercício auxilia no enrijecimento da região glútea. “Apesar de utilizar os braços, o grupo muscular posterior é o

mais trabalhado. Além dos glúteos, o abdômen também é fortalecido”, aponta.

### **Avanço com halteres**

Esse exercício envolve quadril e joelhos de forma dinâmica. Pode ser feito de forma unilateral ou como passada, quando o praticante passa primeiro uma perna à frente, depois a outra. “O treino de glúteos em casa pode ser feito de 1 a 3 vezes por semana, em 2 a 5 séries de 10 a 20 repetições, dependendo do exercício”, orienta o educador físico.

Com a alimentação equilibrada e os treinos em dia, os tratamentos estéticos entram na rotina como aliados para alcançar os objetivos de maneira mais rápida, mas com segurança e eficácia. Segundo a biomédica, Aline Médici — diretora técnica da Ad Clinic, rede de estética completa, os procedimentos Glúteo Max, Pump Up e a Corrente Russa, são as técnicas mais populares que auxiliam no modelamento e tonificação da área, contribuindo para o bumbum perfeito e o melhor, podem ser realizados no mesmo dia.

“O Glúteo Max é uma técnica tonificante e modeladora de glúteo dividido em duas fases com aplicação multicamadas: a primeira, intramuscular e a segunda na região dérmica. Sua formulação é composta com mais de 30 ativos bioestimuladores, além de ácidos e aminoácidos, eficazes para manutenção celular e rejuvenescimento da pele, atuando no combate a flacidez e celulite da região glútea, fortalecendo os músculos, melhorando a elasticidade, eliminando os efeitos da idade e aumentando a volumização”, informa a Dra.

A duração do tratamento dura cerca de 20 minutos e pode ser feito uma vez na semana. Além disso, Aline ressalta que os resultados podem variar conforme as particularidades de cada organismo, idade e hábitos, mas geralmente começam a surgir a partir da primeira semana de tratamento. Já o Pump Up, geralmente combinado com a Corrente Russa, é um tratamento que utiliza ventosas que se adequam ao tamanho das nádegas e que devem ser ligadas a um aparelho de vacuoterapia. “Esse procedimento é indolor e não invasivo que com movimentos de compressão e descompressão, estimula a musculatura da região, melhora a circulação e ativa o sistema linfático. Mesmo sendo uma alternativa que oferece resultados imediatos, ele não substitui a atividade física”, explica a biomédica.

Projeto verão 2024: confira exercícios físicos e tratamentos estéticos  
que estão em alta

A Dra. Aline explica que a Corrente Russa é uma técnica que também combate a flacidez, celulite e fortalece a musculatura, seu diferencial é que esta utiliza corrente elétrica para melhorar o tônus muscular e a circulação sanguínea.