

Cliente: Clínica Helena Costa – Izabel Guedes

Veículo: Site Ego

Data: 11/08/2016

Colunas/Editoria: Famosos

[globo.com](#) | [g1](#) | [globoesporte](#) | [gshow](#) | [famosos & etc](#) | [vídeos](#)

MENU | ego.

FAMOSOS

Q buscar no ego

Rio 2016: saiba o que são as marcas nas costas de Michael Phelps

Técnica milenar chinesa para recuperação muscular deixa esses hematomas. Justin Bieber, Jennifer Aniston e Gwyneth Paltrow já experimentaram!

Anderson Dezan
Do EGO, no Rio



Marcas nas costas de Michael Phelps chamaram atenção na Rio 2016 (Foto: Odd Andersen / AFP)

Cliente: Clínica Helena Costa – Izabel Guedes

Veículo: Site Ego

Data: 11/08/2016

Colunas/Editoria: Famosos

OLIMPÍADA RIO 2016



Michael Phelps ganhou na noite deste domingo, 7, na prova do revezamento 4x100m livre masculino, sua 19ª medalha de ouro em Jogos Olímpicos. Mas, além desse feito, outra coisa chamou a atenção do público enquanto ele estava na piscina da **Rio 2016**: as várias marcas arredondadas nas costas.

Para alguns leitores mais atentos do **EGO**, esses hematomas devem ter parecido familiares. Isso porque o cantor Justin Bieber, a socialite Victoria Beckham e as atrizes Jennifer Aniston e Gwyneth Paltrow já apareceram com marcas semelhantes.



Michael Phelps fazendo a técnica conhecida como cupping (Foto: Reprodução/Instagram)

Os hematomas são fruto de uma técnica milenar da medicina chinesa chamada ventosaterapia - ou *cupping*, em inglês. Para os atletas, como Phelps, a técnica ajuda na recuperação muscular após um grande esforço. Já os famosos passaram a aderir porque ela também estimula a circulação sanguínea, ajudando a eliminar toxinas.

Na terapia, pequenos copos de sucção em alta temperatura são colocados no corpo. A pele é puxada e o vácuo criado pela sucção estimula a circulação sanguínea.

“Ao ser realizada a sucção e a musculatura for para dentro do copo, o vácuo formado estimula a circulação sanguínea e com este processo são liberados as toxinas existentes no sangue”, explica a fisioterapeuta Izabel Guedes, da Clínica Helena Costa, no Rio. Quando a circulação é ativada através da ventosa, o aumento do sangue favorece a nutrição dos músculos, alivia tensões, dores musculares e das articulações. “Em alguns casos, o uso da técnica também é realizada com objetivos estéticos, como, por exemplo, ventosaterapia para celulite e estrias. Além de todos esses benefícios temos também a desintoxicação do organismo, lombalgias e tratamentos de dores musculares”, diz Izabel.

Quem já fez conta que a técnica dói apenas um pouco, mas que o resultado compensa. As marcas no corpo se formam quando o copo se desprende e ficam na pele no máximo por quatro dias.

CONTEXTO

Cliente: Clínica Helena Costa – Izabel Guedes	
Veículo: Site Ego	Data: 11/08/2016
Colunas/Editoria: Famosos	