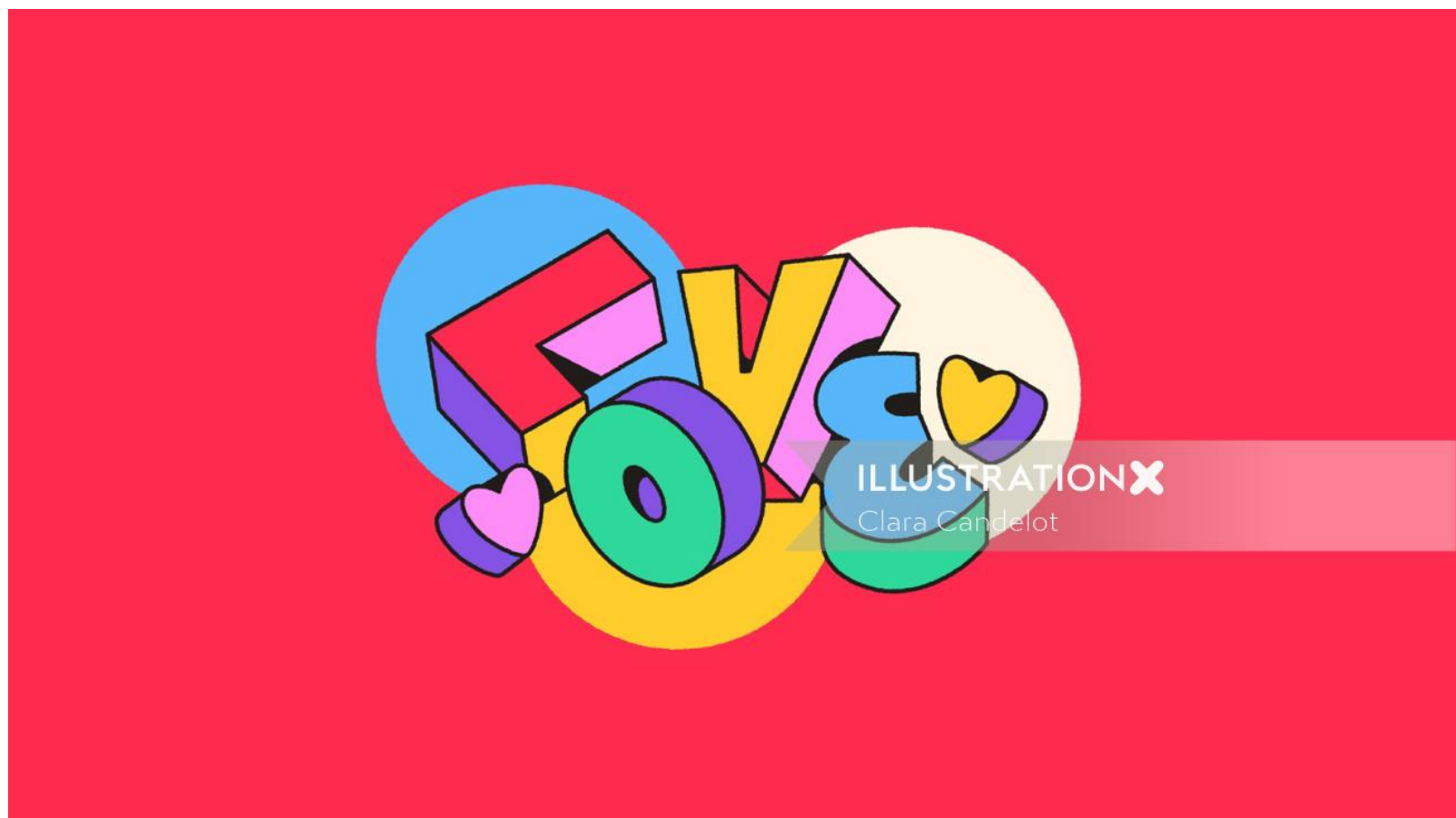


Welcome to my portfolio

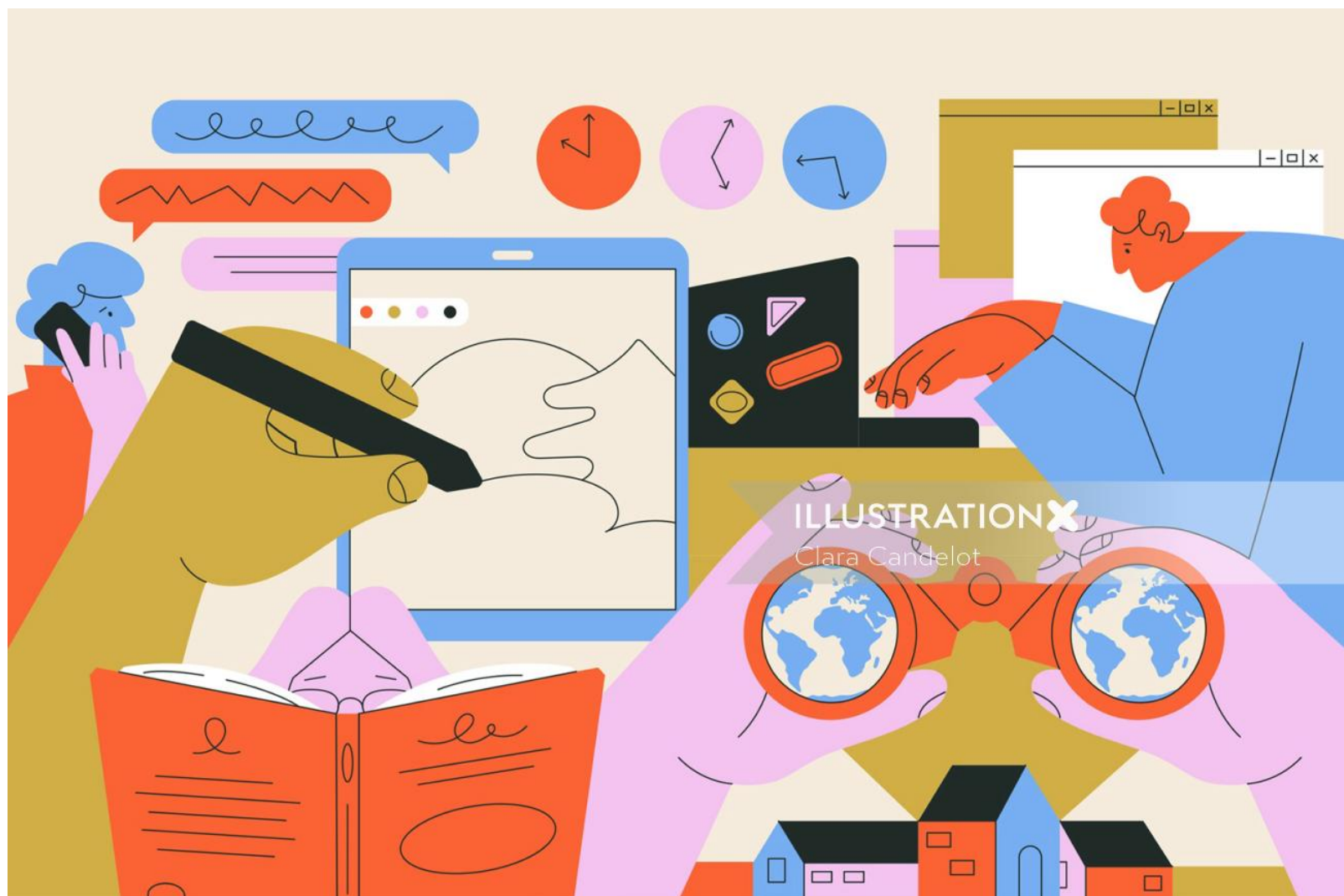
# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



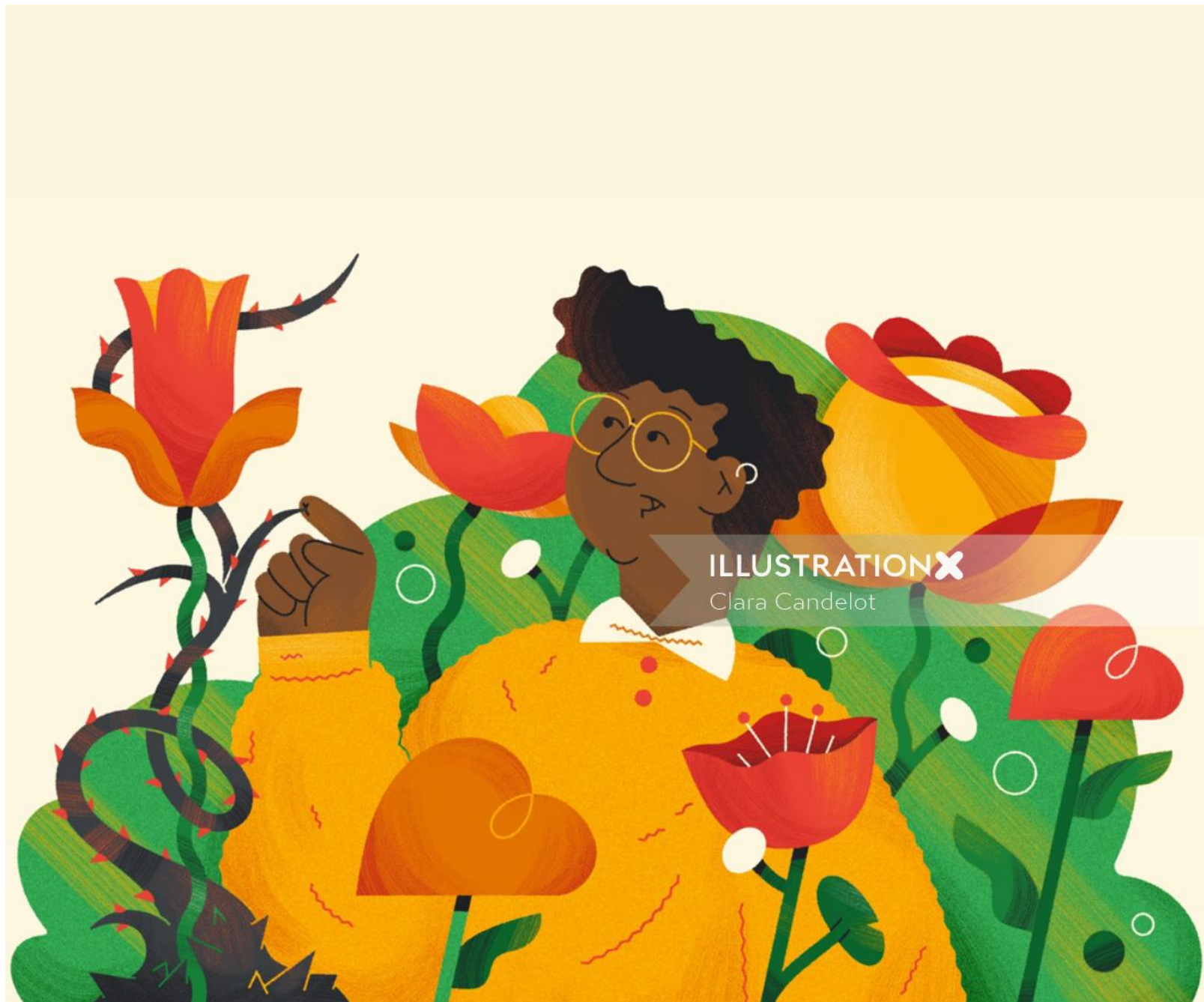
# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





# Clara Candelot

www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot





# Clara Candelot

www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot



# Clara Candelot

www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot





# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



ILLUSTRATIONX  
Clara Candelot



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



ILLUSTRATION X  
Clara Candelot



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)

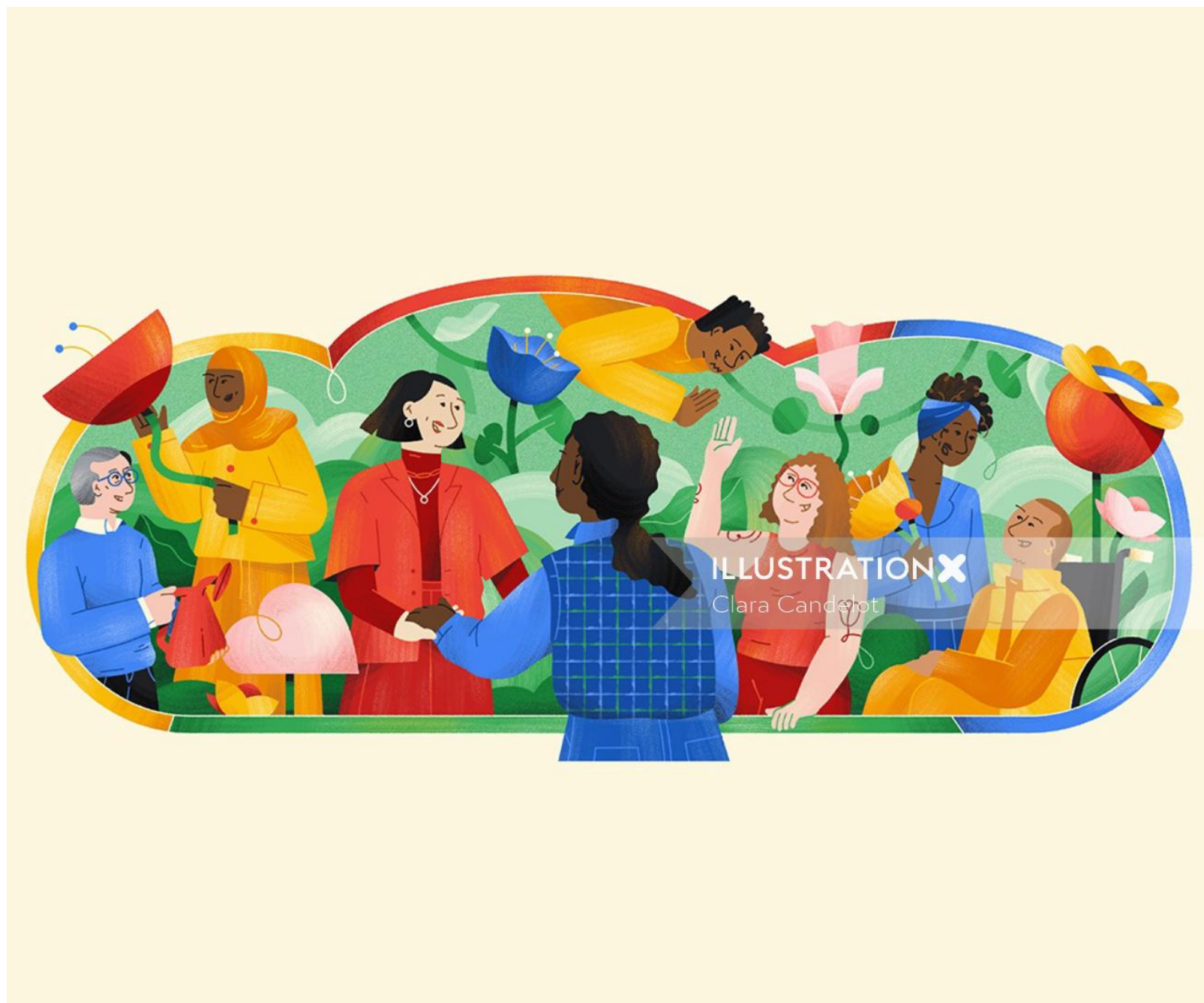


ILLUSTRATIONX  
Clara Candelot



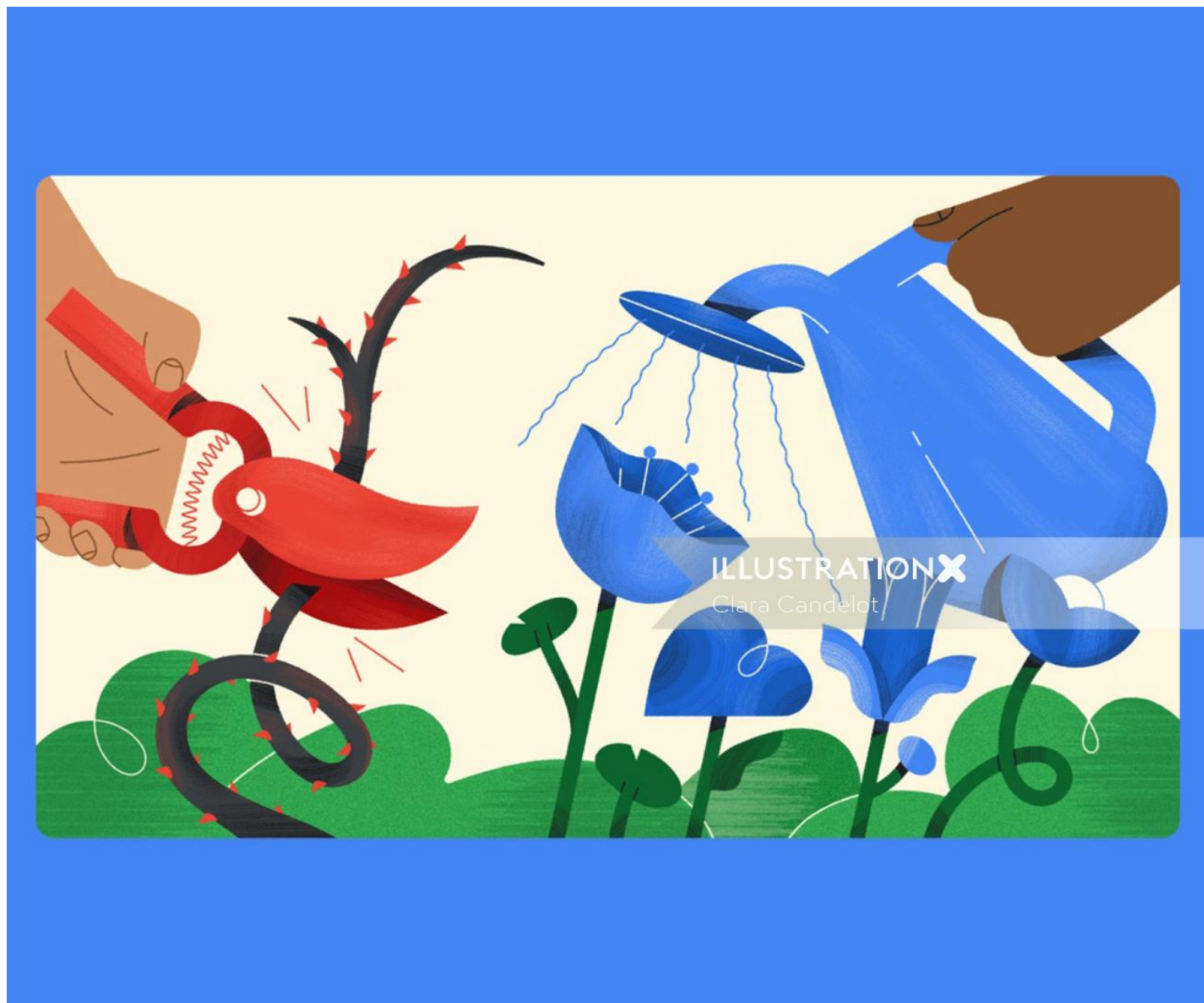
# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





# Clara Candelot

www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot



perfeitas para que esses hominídeos pudessem correr bem: dedos mais curtos nos pés, que podiam dobrar e flexionar quando se lançavam para a frente; pés arqueados e tendões de aquiles longos, que agem como molas e amortecedores, justos capazes de suportar o peso das pisadas duras de uma criatura em alta velocidade. E não menos importante: o eixo também foi a primeira espécie do nosso gênero a ter uma bunda proeminente.

Sua ligamento cruzado segura a cabeça no lugar enquanto corremos, é o traçado que equilibra o resto do corpo. "A bunda é uma adaptação essencial para a capacidade humana de correr com estabilidade por longas distâncias, sem se machucar", explica Heather Radke, autora de *Butts - a Backstory* ("Bundas - Uma História de Fundas"), sem edição no Brasil.

Os músculos da bunda que se contraem quando corremos formam um aparato completo de estabilização do corpo humano. Enquanto o equivalente deles nos chimpanzés apenas permitem que esses animais preparem suas pernas para a frente, nos humanos eles funcionam equilibrando o tronco enquanto os membros se movem rapidamente. Além de nos manter eretos durante o movimento, o glúteo também controla o balanço da perna no ar, a flexão do quadril no impacto do pé quando encosta no chão e também nos desloca para um passo mais leve e estende a coxa a cada passada.

Quanto mais rápido você correr, maior será o estreitamento dos glúteos. Mas, para nossos ancestrais não apenas, mais importante que a velocidade era o alcance na corrida que essa estabilidade proporcionava. Maior estabilidade significa menos estresse, então somos tecnicamente capazes de correr por horas. Diferentemente dos grandes velocistas do Reino Animal.

Cavalos e outros quadrúpedes não conseguem respirar com eficiência em suas diáfragmas, só quando se movem devagar. Sua velocidade máxima, então, não coincide com grandes distâncias. Antílopes não têm a capacidade de modular sua temperatura no papel para fugir de um leão faminto. Humanos, trocando em boa velocidade, sim. Então, quando os animais se cansavam, nossos ancestrais conseguiram chegar onde eles estivessem para matá-los. Ou eram capazes de alcançar rapidamente os restos



**PESSOAS SÃO CAPAZES DE VENCER CAVALOS EM CORRIDAS DE LONGA DISTÂNCIA - UMA EVIDÊNCIA DA IMPORTÂNCIA DAS NÁDEGAS PARA NOSSOS ANTEPÁSSADOS.**

do biquete de um animal maior. Mais comida, mais nutrientes, maior desenvolvimento do cérebro. Não é à toa, portanto, que o filão cresce, além de ter sido o primeiro de nossos ancestrais a correr longas distâncias - graças ao equilíbrio proporcionado por suas bundas -, foi o primeiro a ter um cérebro grande, já equivalente a 70% do nosso.

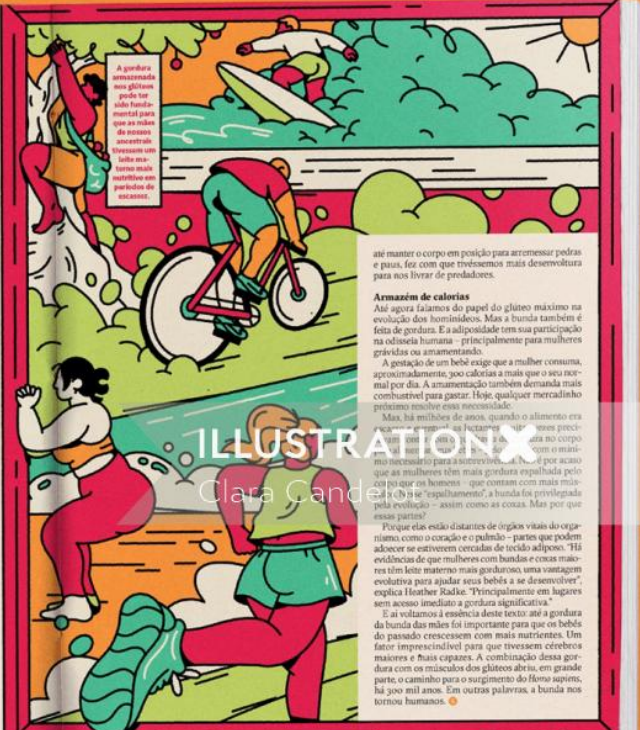
**Homem versus cavalo**  
Parece contraintuitivo que hominídeos, correndo devagar, alcançassem animais mais rápidos? Uma evidência dessa possibilidade existe ainda hoje, numa dessas competições exóticas que nós, humanos, gostamos de promover: a corrida de homens contra cavalos.

Em junho do ano passado, o corredor britânico Ricky Lightfoot venceu uma prova de longa distância, mais apropriada para o estilo maratonista contra cavalos realizada no País de Gales.

Um grupo de 1.200 corredores competiu contra 160 cavalos e cavaleiros no evento, que aconteceu ao longo de colinas escarpadas e terreno lamacento do interior galês. A vitória foi por pouco. Ricky, um homem de 27 anos, completou os 35 quilômetros em duas horas, 14 minutos e 23 segundos. Um segundo antes que o cavalo Lane House Foy.

Essa estranha competição foi criada na década de 1980, depois que duas pessoas, já acinadas em um pub local, apontaram se um homem poderia derrotar um cavalo em uma corrida de longa distância. Demora, mas ficou provado que sim. Em 2000, o atleta Howie Lub, então com 27 anos, se tornou o primeiro humano a derrotar os cavalos para três meses seguintes, levando faixas escuras e

**Mãe e uma utilidade**  
Além, a bunda não nos deu só a corrida no processo evolutivo. Um outro grupo de cientistas, liderado por James Bartlett, da Universidade do Colorado, aponta para mais um superpoder do par de nádegas: sua força muscular. Bartlett diz que o glúteo máximo é "semelhante a um canivete suíço". Ele concorda com a hipótese de que esse músculo se desenvolveu para que atraíssemos longas distâncias correndo em marcha lenta. Mas adiciona outra afirmação: de que, ao nos dar agilidade para agachar, levamos faixas escuras e



A bunda é essencial para a estabilidade humana por ser uma adaptação essencial para a capacidade humana de correr com estabilidade por longas distâncias, sem se machucar.

**Armazenar de calorias**  
Até agora falamos do papel do glúteo máximo na evolução dos hominídeos. Mas a bunda também é feita de gordura. Ela ajuda na participação na sobrevivência humana - principalmente para mulheres grávidas ou amamentando.

A produção de um bebê exige que a mulher consuma, aproximadamente, 300 calorias a mais que o seu normal por dia. A amamentação também demanda mais combustível para gerar. Hoje, qualquer mercadinho poderia resolver essa necessidade.

Mas, há milhões de anos, quando o alimento era escasso, o corpo precisava armazenar energia para sobreviver. Isso é o que a bunda faz. Ela armazena gordura para ser usada quando necessário. Isso é o que a bunda faz. Ela armazena gordura para ser usada quando necessário.

Porque elas estão distantes de órgãos vitais do organismo como o coração e o pulmão - partes que podem adoececer se estiverem cercadas de tecido adiposo. "Há evidências de que mulheres com bundas e coxas maiores têm feito maiores mães grávidas, uma vantagem evolutiva para ajudar seus bebês a se desenvolver", explica Heather Radke. "Principalmente em lugares sem acesso imediato à gordura significativa."

Então, vamos lá: embélica desde lento até a gordura da bunda das mães foi importante para que os bebês do passado crescessem com mais nutrientes. Um fator imprescindível para que tivessem cérebros maiores e mais capazes. A combinação desta gordura com os músculos dos glúteos atuais, em grande parte, o caminho para o surgimento do Homo sapiens, há 300 mil anos. Em outras palavras, a bunda nos tornou humanos. ☺

# Clara Candelot

www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot





# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

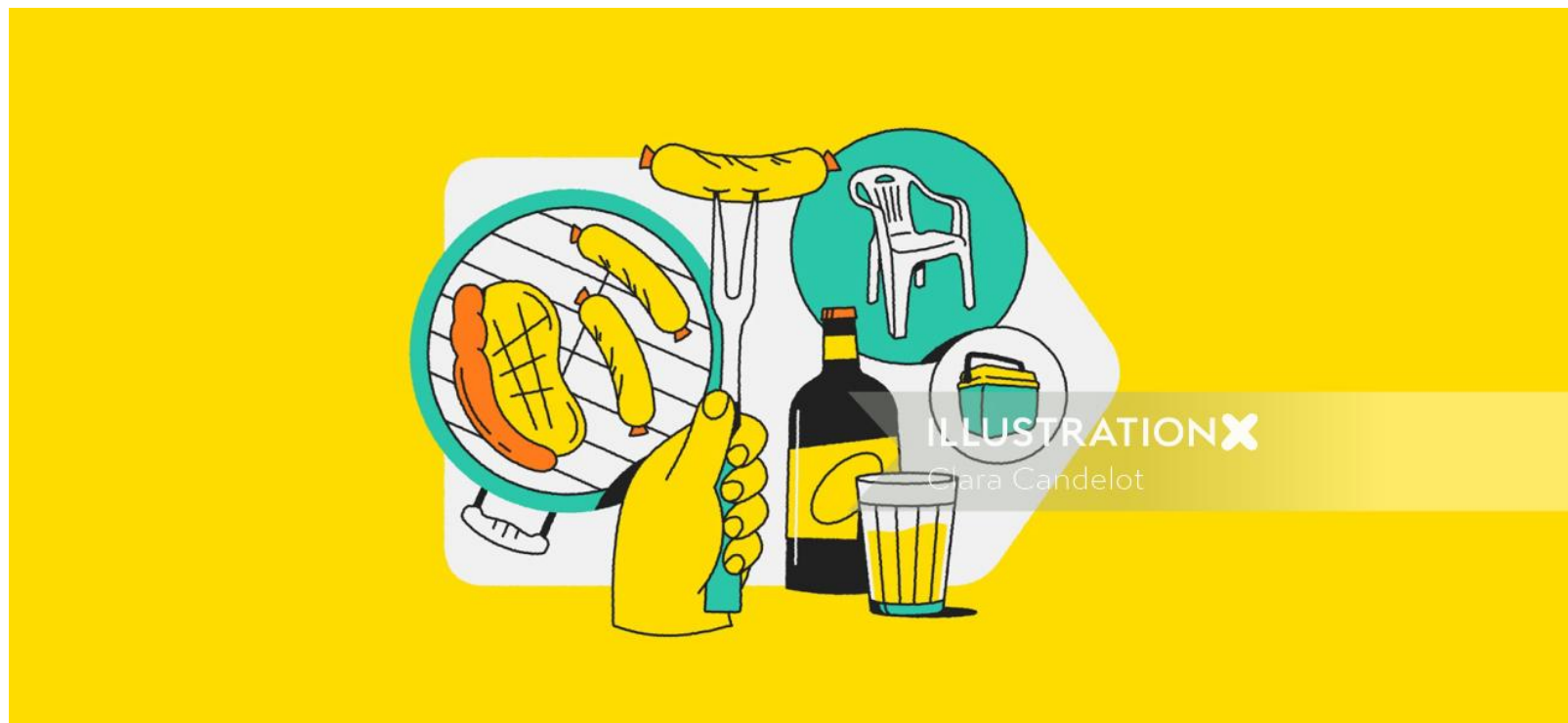
[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





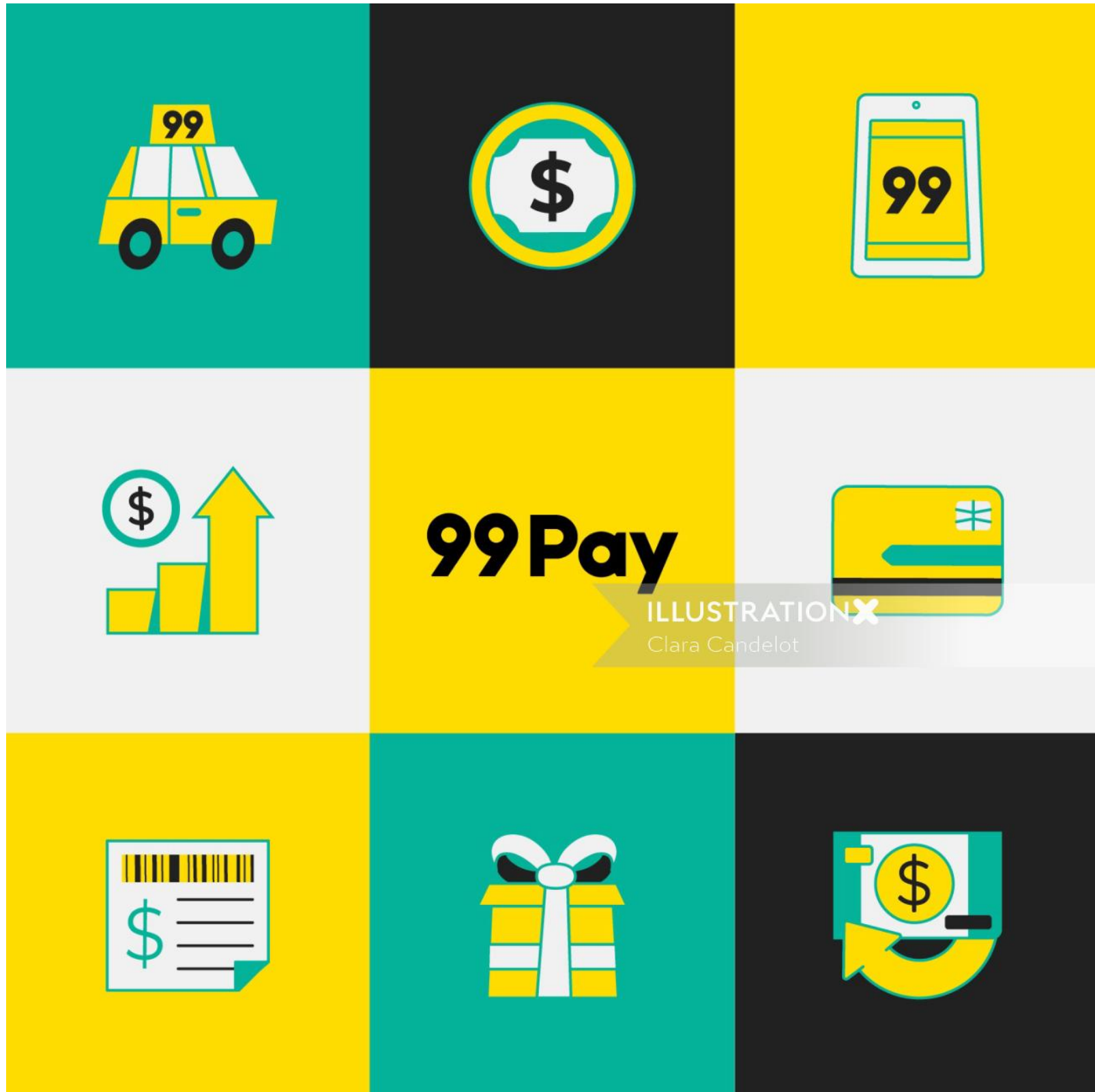
# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





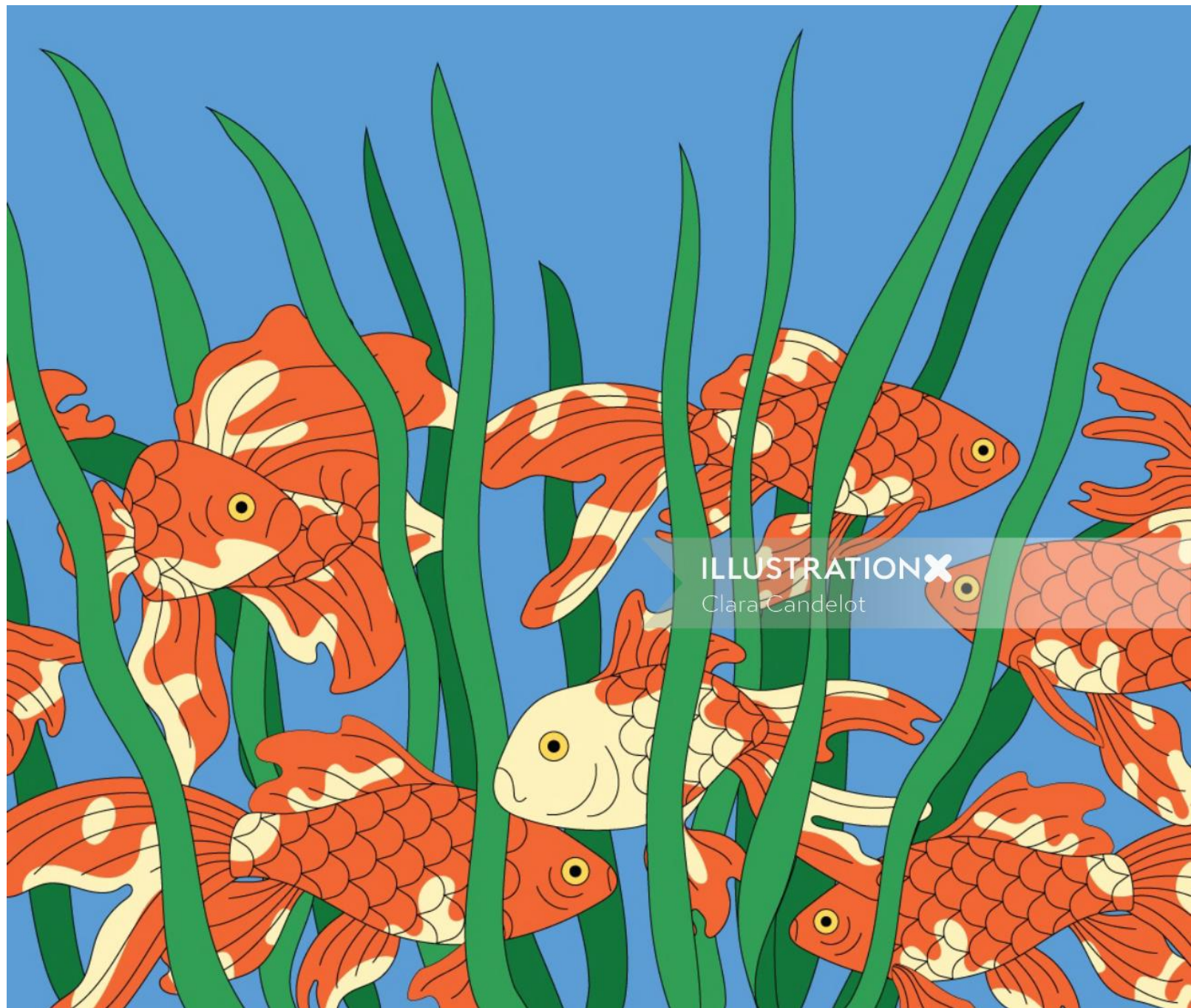
# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





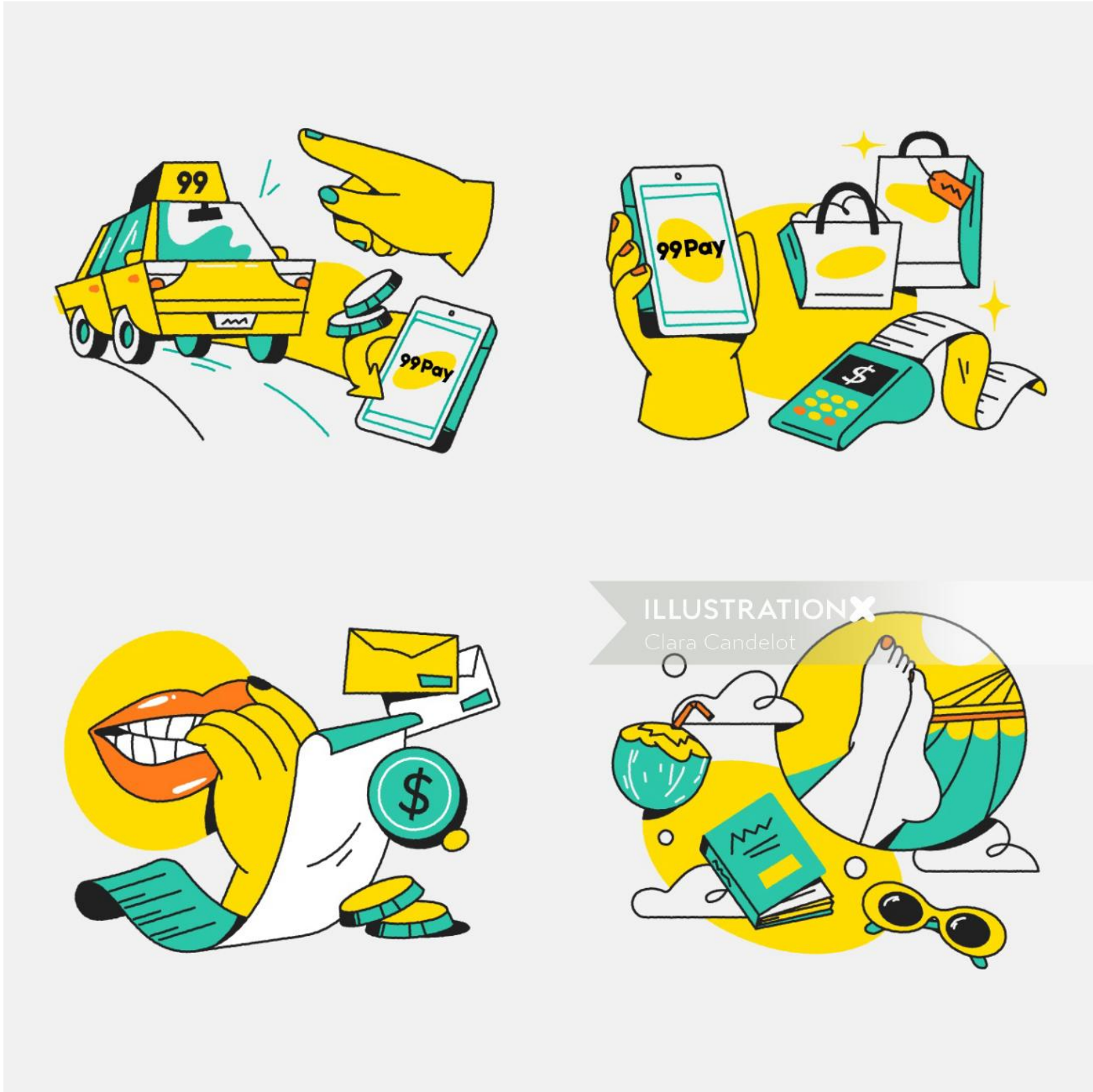
# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)





# Clara Candelot

[www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot](http://www.illustrationx.com/in/ClaraCandelot)



# Need advice?

We're ready to help



[hello@illustrationx.com](mailto:hello@illustrationx.com)

+44 207 720 5202

**ILLUSTRATION** 

Connecting You to a World of Illustration  
Mumbai, India

[www.illustrationx.com/in](http://www.illustrationx.com/in)