

Ator associa trabalho físico do palco a caminhadas vigorosas

O ator e diretor Sérgio Mamberti é daqueles ocupados permanentes que vê na natureza do seu ofício a maior fonte de exercício. "Em teatro há muito trabalho físico, especialmente nos cursos de expressão corporal", diz. Essa queima calórica não convenceu o cardiologista do ator de 54 anos, que recebeu instruções expressas do médico para praticar marcha, um meio termo entre a caminhada e a corrida. Mamberti aplica-se às instruções nos arredores da casa que mantém, em São Paulo, no Jardim Paulistano. Os 20 minutos iniciais chegaram gradativamente a uma hora de passos rápidos e compassados.

Ele gaba-se de ter boa estrutura muscular e óssea adquirida na infância e adolescência, quando pedalava e descia as ruas de Santos, onde nasceu, equilibrado em patins. Chegou a praticar hóquei, mas, dos 20 aos 45 anos, exerci-

tou mesmo o corpo nos palcos. Os 90 quilos mantidos há três anos foram encorpados em 30 quilos extras. "Não me cuidei muito e como tenho casos de cardíacos na família, resolvi adotar essa ação preventiva", diz. A marcha soma-se a uma dieta "nada radical" para auxiliar a perda de peso.

A estilista Olga Garcia Di Bella, dona de confecções de maiôs e biquínis, ingressou nas maratonas há 12 anos. Começou a correr sem grandes ambições, mas logo se entusiasmou com as lições dos livros de maratonistas e técnicos. A última vez que Olga correu para valer foi na maratona de Nova York, em novembro de 92. Agora, começa a preparar-se para a São Silvestre. Ela corre dia-

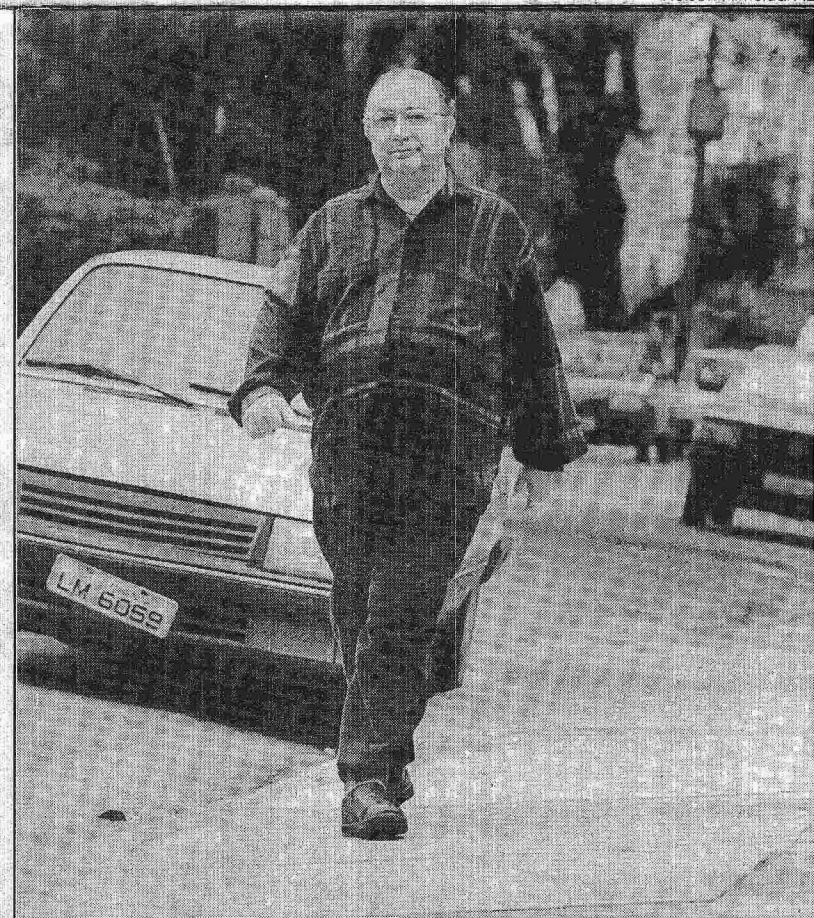
riamente 40 minutos, faz musculação e duas vezes por semana sobe e desce o morro em Aldeia da Serra.

Preparação física — Aos 43 anos, Olga diz que a boa preparação física é a soma de alongamento, aquecimento e descanso.

"Se corro 15 quilômetros num dia, limito o seguinte a um trote de 8 quilômetros." Sempre orientada por um técnico, ela nunca sofreu tendinite, estiramento do músculo da perna e virilha, fraturas e outros "ossos do

ofício". Mas sabe que a estrutura óssea da perna, especialmente na região do joelho, é progressivamente afetada. "Aquecer e alongar prolonga a vida útil do músculo", ensina.

ESTILISTA
CORRE TODO
DIA E FAZ
MUSCULAÇÃO



Sérgio Mamberti: uma hora de passos rápidos e compassados