

Série de musculação que pode ser feita em casa

Pesquisadoras americanas recomendam pesos de até dez quilos para mulheres de 40 anos

Os exercícios com sobrecargas de peso nos braços e nas pernas são a salvação para o corpo da mulher com mais de 30 anos. É o que garantem as pesquisadoras americanas Miriam E. Nelson e Sarah Wernick, autoras do livro "Mulheres fortes sempre jovens" (Editora Objetiva), que derrubam o tabu de que o excesso de peso em halteres e caneleiras em exercícios físicos faz mal à saúde. Quanto mais envelhece, mais a mulher deve aumentar o peso em suas aulas de ginástica para manter os músculos fortes e firmes.

Em 12 semanas, mulheres se sentem mais jovens e elevam a auto-estima

Para seguir o programa de Miriam e Sarah, é preciso apenas uma cadeira, um par de halteres e um par de caneleiras, para começar, de dois quilos cada um. Os oito exercícios (três para pernas, três para braços e dois para alongamento e equilíbrio) são simples e, inicialmente, devem ser feitos duas vezes por semana.

Cada exercício tem duas séries de oito repetições cada uma. O caminho da boa forma parece simples. Para enrijecer as pernas, basta sentar na cadeira com as caneleiras e elevar devagar oito vezes cada perna e repetir o exercício. O segundo e o terceiro são de pé e a cadeira serve de apoio para elevar cada uma das pernas de lado e de costas.

Para os braços e os ombros, três exercícios simples com pesos. Para alongamento, basta elevar-se na ponta dos pés oito vezes e repetir a série. Depois, alonga-se a panturrilha inclinando sobre uma parede. As autoras garantem um resultado surpreendente depois de 12 semanas. O enrijecimento muscular não é o único benefício. As mulheres se sentem mais jovens, aumentam a disposição física e mental e elevam a auto-estima.

Miriam Nelson é membro da American College of Sport Medicine e ficou famosa quando teve sua pesquisa publicada pelo respeitado jornal da instituição. O livro é um guia completo da boa forma. Depois

destes exercícios básicos, ela ensina a aumentar gradualmente os pesos e diz que as mulheres de 30 a 40 anos podem muito bem fazer estas séries com pesos de até dez quilos. Tão logo adquiram força e resistência muscular, as alunas podem aumentar também o número de séries.

Roteiro para a alimentação correta complementa programa de exercícios

O livro traz páginas em branco para que a leitora anote o seu próprio desempenho a cada semana e indica exercícios opcionais e suplementares para a barriga e para o alongamento das costas. Além do programa de exercícios, as autoras apresentam um roteiro para a alimentação correta. Elas ensinam, por exemplo, que os carboidratos são a base da pirâmide alimentar e devem ser o alimento principal em cada refeição, seguidos por legumes, verduras e frutas. As proteínas estão em terceiro lugar na prioridade da boa nutrição e só perdem para quantidades mínimas de gorduras e açúcar. ■