

Como Melhorar Seu Físico

Alguns simples exercícios de levantamento de pesos, executados com regularidade, tornarão mais bem-feito seu corpo, mais leve seu andar e mais alegre a sua vida. (Este artigo *não* é exclusivo para homens.)

Condensado de PARADE

ALFRED STEINBERG

QUANDO HÁ seis anos meu filho arrastou pela porta do porão um conjunto de halteres, confesso que não fiquei satisfeito. Arne era um menino magricela de 14 anos de idade, cujo maior interêsse era o piano, no qual estudava horas a fio. Minha esposa e eu estávamos convencidos de que levantando pesos êle acabaria simplesmente distendendo os músculos abdominais ou sofrendo do coração.

Nada disso aconteceu. Depois de ouvirmos assustados durante todo um mês o chocar de ferros no porão, verificamos com alegria que sua postura melhorara e que seu andar se tornara mais leve. Melhorou também visivelmente em outros esportes. Arne transformou-se num exce-



lente lutador, passou a correr 800 metros sem demonstrar cansaço e a lançar uma bola mais longe do que qualquer de seus companheiros.

Entretanto, meu cepticismo em relação ao halterofilismo persistiu até fins de 1963, quando visitei meu filho na Escola de Música da Universidade Peabody, em Baltimore, que então cursava. Nessa época, seus ombros estavam rijos e fortes, os músculos de seus braços saltavam e seu abdome parecia uma tábua de tão duro. Arne continuava a praticar halterofilismo, então na A.C.M.

Seu interêsse pelo levantamento de pesos começou quando assistia a uma demonstração prática feita pelo

treinador Robert Hoffman, que, em 1964, pela quinta vez consecutiva orientou a equipe olímpica de halterofilistas americanos que competiram em Tóquio. Com 66 anos de idade, 1,90 m de altura, Hoffman possui um porte atlético, tem 1,35 m de tórax e 113 quilos de peso. Próspero homem de negócio, ainda é um grande entusiasta do esporte dos músculos. "Você é seu próprio escultor", insiste em dizer. "Você pode modelar e desenvolver seu corpo, e o halterofilismo pode ajudá-lo nesse sentido."

Promovendo o halterofilismo durante três décadas, Hoffman treinou e orientou numerosos atletas. No entanto, seu principal objetivo consiste em tornar homens e mulheres, que não sejam atletas, conscientes do valor de seus corpos. Acreditada é que toda e qualquer pessoa pode e deve manter-se num bom estado físico, irradiando saúde como é próprio. Hoffman promove incansavelmente, através de livros, revistas, palestras e folhetos, essa causa. Minha família e eu próprio, além de mais 15 milhões de pessoas em todo o mundo, somos testemunhas de que seus métodos realmente funcionam.

Hoffman define o halterofilismo como um simples levantar e abaixar de pequenos pesos (ou halteres) com a finalidade de exercitar diferentes combinações dos 720 músculos do corpo humano. Um haltere, que

custa entre 14 a 50 mil cruzeiros, é uma barra de metal de 1,30 m de comprimento, a cujas extremidades se adaptam discos que pesam de 500 gramas para cima. Usando os discos menores, mesmo um homem franzino (ou uma mulher) pode executar exercícios idênticos aos dos campeões. À medida que a pessoa se vai tornando mais forte, os pesos podem ser pouco a pouco aumentados.

Depois de observar o progresso de meu filho, eu não podia mais arranjar desculpas para a gordura em volta de minha cintura, a flacidez de meus braços e meu queixo duplo. Os primeiros halteres de Arne ainda estavam no porão lá de casa junto com o livro de instruções ensinando

a fazer cada um dos exercícios. Um dia, em fins de 1963, quando ninguém me estava vendo, fiz minha primeira tentativa de halterofilismo.

Segui cuidadosamente as instruções detalhadas a fim de não me cansar. Em um dos exercícios, deitava-me de costas segurando as extremidades do haltere e o erguia da coxa até acima da cabeça. Inspirando profundamente ao levantá-lo, e expirando

ao abaixá-lo, eu podia sentir meu tórax expandir-se. Os exercícios recomendados exigiam-me apenas 10 minutos dia sim dia não, repetindo-os 10 vezes cada um e usando somente halteres leves.

Surpreendentemente eu não sen-



tia cansaço após os exercícios, mas sim uma sensação nova de excelente disposição física. Havia, ainda, o constante incentivo de ir empregando, gradualmente, pesos maiores, incentivo êsse que falta à simples ginástica calistênica. Após alguns meses, meus paletós começaram a ficar mais cômodos nos ombros, havia perdido cinco centímetros de cintura e meu queixo duplo desaparecia.

Diante de minha insofismável melhora, minha mulher e minha filha de 16 anos começaram a ficar visivelmente interessadas. Elas haviam sempre julgado que halterofilismo não era coisa para o sexo feminino e surpreenderam-se ao saber que muitas mulheres usam halteres para comêles fazerem exercício. O médico de uma mulher bonita, mãe de cinco filhos, assegurou-lhe que o levantamento de pesos havia facilitado seus partos, pois fortificara notavelmente o tônus de seus músculos. Há, inclusive, muitas mulheres que se exercitam sem colocar pesos na barra. (Só com as rôscas das extremidades a barra pesa cêrca de sete quilos.)

Minha mulher e minha filha tinham também a preocupação de ficarem demasiadamente musculosas. Todavia, verificaram que as mulheres que praticam halterofilismo—especialmente os exercícios que visam a determinadas partes do corpo—ficam apenas mais rijas e mais esbeltas. Minha espôsa efe-

tuou exercícios de flexionamento e levantamento de pernas, ficando radiante ao descobrir que seus quadris e pernas estavam afinando ao mesmo tempo que sua postura melhorava.

O que mais me impressionou foi que o halterofilismo me dava a sensação de bem-estar físico que eu não lembrava de haver sentido desde meus dias de jovem. Eu agora caminhava com mais leveza, podia limpar uma calçada coberta de neve sem qualquer cansaço. Descobri, então, que o corpo humano, tão negligenciado pela maioria das pessoas, constitui uma preciosa dádiva que merece um cuidado todo especial.

Não faz muito tempo visitei Hoffman em York, no Estado da Pensilvânia, onde além do negócio de fabricação de pesos e halteres estão localizados os escritórios encarregados de suas publicações e outras atividades comerciais, além de um excelente ginásio. Hoffman tinha vinte e poucos anos, e era fabricante e vendedor de queimadores de óleo, quando comprou seu primeiro haltere. Em suas viagens de negócios levava consigo sempre um pequeno haltere com o qual se exercitava

após as horas de trabalho. Com o correr do tempo sua fôrça física aumentou tanto que chegou a erguer 148 quilos acima da cabeça. Em 1924, organizou o primeiro torneio de halterofilismo nos Estados Unidos—do qual foi o vencedor.



A contínua prática do levantamento de pesos ajudou-o a melhorar sua atuação também em outros esportes. Em 1926 integrou a guarnição de remo do Vesper Boat Club, de Filadélfia, campeã norte-americana, tendo sido ainda campeão internacional de hexatlo, novamente campeão de halterofilismo na categoria de pesos-pesados e campeão americano de canoa de um quarto de milha, numa prova em que os concorrentes, de pé em sua canoa, empunham longas varas com as quais procuram derrubar os adversários.

Aos 30 anos de idade, começou também a fabricar pesos e halteres em uma de suas oficinas. Mais tarde, com quase 50 anos, "fiz um estudo de mim mesmo", conta êle. "Tinha bastante dinheiro e minha saúde era excelente—decidi-me então empregar a maior parte de meu tempo ajudando os outros a melhorar sua saúde."

Naquela época, a classe médica não considerava o halterofilismo benéfico à saúde. Costumava-se atribuir ao levantamento de pesos a propriedade de tornar excessivamente musculosos os que o praticavam, além de torná-los menos destros em esportes que exigem velocidade, coordenação e agilidade. O Dr. Peter Karpovich, professor de Fisiologia da Universidade de Springfield, em Massachusetts, juntamente com o Dr. W. S. Zorbas, examinaram então 600 jovens. Verificaram que os mais velozes eram exatamente os 300 que praticavam halterofilismo, jus-

**Estas são
as progressistas
indústrias têxteis
autorizadas a
fabricar no Brasil,
tecidos com a marca**



São Paulo Alpargatas S. A.
S. A. I. R. F. Matarazzo
Cotonificio da Torre S. A.
Argos Industrial S. A.
Cotonificio Othon Bezerra de Mello
Cia. Industrial Cataguazes
Cia. Agro Fabril Mercantil
Sussex Prê-Encolhimento
de Tecidos Ltda.
Tinturaria e Beneficiamento Textil
S. A. "Tibet"
Cia. de Tecidos Rio Tinto
Indústrias Têxteis Barbero S. A.

tamente aquêles cujos músculos eram mais bem desenvolvidos. "Os resultados", disse Karpovich, "foram também surpreendentes para os próprios pesquisadores." O Dr. Karpovich examinou ainda 31 702 halterofilistas, para comprovar ou não a crença popular de que o levantamento de pesos produzia rupturas internas. De todos êles, apenas cinco tinham hérnias.

Quanto à crença de que o treinamento com pesos e halteres pode forçar demasiadamente o coração, um especialista em medicina esportiva afirma na revista *Strength and Health*: "O coração é um músculo e como tal reage aos exercícios, fortalecendo-se. Quando uma pessoa chega a possuir um corpo musculoso, o coração está preparado para mantê-lo bem nutrido. O exercício com pesos e halteres, feito consciente e progressivamente, não afetará de forma alguma um coração 'normal'."

Hoje, muitos médicos praticam o halterofilismo. Entre os desportistas que aprimoram seu estado físico se exercitando com pesos e halteres figuram alguns dos mais destacados atletas do mundo. O Rev. Bob Richards melhorou suas marcas no salto com vara exercitando-se com pesos, assim como Frank Stranahan melhorou no golfe, e Peter Snell, Herb Elliott e John Landy melhoraram nas corridas de meio-fundo, e a

equipe australiana da Copa Davis melhorou sua atuação no tênis. O russo Valerie Brumel, campeão mundial de salto em altura, diz-se "discípulo de Bob Hoffman".

Hoffman recomenda aos halterofilistas principiantes começarem aos poucos. "Treinem, não se excedam", costuma dizer. "Você levou anos para chegar a seu atual estado físico e lógicamente necessitará de algum tempo para melhorar. À medida que seus músculos externos se fortalecerem, os músculos que sustentam seus órgãos nos devidos lugares e os mantêm trabalhando com eficiência também melhorarão. Três meses de treinamento, no máximo, serão suficientes para recompensá-lo com a melhoria de sua saúde e com um corpo mais adequado." Hoffman salienta, outrossim, que o halterofilismo sozinho não lhe poderá assegurar boa saúde. A observância de regras salutaras de regime alimentar, horas de sono, etc., é tão importante como a prática dos exercícios.

Quanto aos exercícios, Hoffman sugere um horário antes do jantar ou à noite. "Por estranho que possa parecer", afirma, "se você chega do trabalho cansado ou com dor de cabeça, o exercício será freqüentemente o melhor antídoto. Êle não só acelerará a circulação e ajudará a respiração como também servirá de excelente higiene mental, varrendo as teias de aranha do cérebro."

