

O TREINO! ANTIDOENÇAS!

EDIÇÃO ESPECIAL
SAÚDE

Com este plano de malhação, além de dar um up no visual você fortalece suas defesas contra Alzheimer, câncer de próstata, diabetes, doenças cardíacas e artrose

POR THERESA DINO E BRITTANY KENNEDY

Sim, os efeitos da malhação podem ir bem além de trincar seu shape e levantar seu look. Podem deixar você muito mais saudável, protegendo-o de doenças graves. Pesquisas da Faculdade de Saúde Pública de Harvard (EUA) apontam que aumentar o gasto de energia em mil calorias por semana pode reduzir em 20% os riscos de morte por doenças sérias (um homem de 80 kg e saúde normal queima cerca de 640 calorias por hora de corrida a 8 km/h, por exemplo). O que é muito. Mas não é só. Personalizando o estilo, a estrutura, a intensidade e a duração do seu programa de musculação, você fortalece a resistência do organismo contra, mais especificamente, cinco grandes ameaças à saúde. Aqui à direita, confira quais são esses males e como você pode treinar para combater cada um deles. Nas próximas páginas, está o programa que engloba essas estratégias e leva apenas 45 minutos – dá para mandar ver nesse plano até na hora do almoço! Será que você pode se dar ao luxo de não fazê-lo?

PEGUE PESO E EVITE... MAL DE ALZHEIMER

"Cerca de meio milhão de homens sofrem disso no Brasil", aponta David Schlesinger, neurologista do Hospital Albert Einstein, em São Paulo. "Estima-se que o número quadruple até 2050. O risco da doença cresce com a idade (4% aos 75 anos, 20% aos 85) e a população está envelhecendo." Devido ao acúmulo da proteína beta-amiloide no cérebro, o Mal causa uma implacável deterioração de funções como pensar, falar, memorizar. Para se prevenir, pegue pesado. De acordo com a Associação do Alzheimer (Reino Unido), a chance da doença aumenta seis vezes em quem tem pressão e colesterol altos. Outro estudo sugere que fazer exercício regularmente ajuda o LDL (colesterol ruim) a ir ao fígado, que o direciona para fora do corpo. Segundo a Universidade Brandeis (EUA), cumprir circuitos de levantamento de peso com cargas pesadas (60% do máximo que você aguenta em uma repetição) estimula a memória.

CORRA DO RISCO DE... CÂNCER DE PRÓSTATA

O tumor pode ocasionar desde dificuldade de urinar até a necessidade de remoção dessa glândula do seu sistema reprodutor. Este ano, deve haver 60.180 novos casos da doença, estima o Instituto Nacional de Câncer (Inca). Em 2008, foram 49.530. Quer passar longe dessa estatística? Sue muito. Literalmente. Além de reduzirem centímetros de sua cintura, atividades aeróbicas vigorosas e frequentes diminuem em 61% seu risco de desenvolver câncer de próstata, segundo pesquisa da Universidade Harvard (EUA). O estudo revela que atividades que multiplicam a taxa de metabolismo basal (seu gasto calórico em repouso) por seis criam um ambiente inóspito ao crescimento de tumores. Exemplos dessas atividades camaradas? Corrida, natação, ciclismo, esportes com raquete, remo ou circuitos de musculação de alta intensidade (sugerimos um nas próximas páginas).

VÁ AO LIMITE E DRIBLE... DIABETES

Hoje, 12 milhões de brasileiros têm a doença, segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). Ela se caracteriza pela alta do nível de glicose (açúcar fonte de sua energia) no sangue. A transformação de glicose em energia depende da insulina. Quando esse hormônio falta (a causa é controversa), pode rolar diabetes tipo 1. Outras vezes, devido ao excesso de gordura no corpo, a pessoa produz insulina demais e que não funciona legal. Aí, vem diabetes tipo 2, a mais comum e que também pode complicar o coração. De acordo com a Associação Americana de Diabetes, a eficiência da insulina sobe 46% quando homens levantam pesos à exaustão. Mais fibras musculares trabalham aí. "Cresce o consumo da glicose por essas fibras e o açúcar no sangue cai", diz Marcio Mancini, endocrinologista de São Paulo e consultor da MH. Pegue um peso (de 50% a 80% da maior carga que aguenta numa repetição) e levante quase até a fadiga.

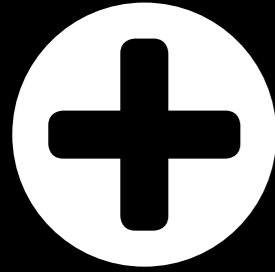
COMECE DEVAGAR E TAPEIE... ARTROSE

"Osteoartrite, ou artrose, é uma inflamação acompanhada de um processo degenerativo de cartilagens que protegem os ossos, o que pode causar dor forte e déficit de movimentos", diz Evaldo Bosio Filho, fisioterapeuta de São Paulo e membro da Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva (Sonafe). "O problema acomete 10% da população adulta do mundo." Segundo estudo da Universidade Nottingham (Reino Unido), você possui 4,2 vezes mais risco de desenvolver artrose caso já tenha lesionado uma articulação. Antes de treinar, aquecer com exercícios (como a remada) que incluem atenção às articulações, coordenação e movimentos intensos para o corpo todo ajuda a evitar isso. "Você estimula sua produção do líquido sinovial, que lubrifica as articulações", diz Evaldo. "Articulações bem lubrificadas rendem melhores movimentos e previnem lesões."

RECRUTE MAIS MÚSCULOS E VENÇA... DOENÇAS CARDÍACAS

Exercitar vários grupos musculares na mesma sessão de malhação maximiza o volume de sangue oxigenado que vai ao coração. "Nessa situação, aumenta a frequência cardíaca, a dilatação das artérias e a pressão. Mais sangue chega aos órgãos vitais, como o coração, melhorando a performance cardiovascular", diz Helio Castello, cardiologista de São Paulo e diretor da Sociedade Brasileira de Hemodinâmica e Cardiologia Intervencionista (SBHCI). Segundo Jonathan Myers, professor do Sistema Médico para Veteranos de Combate (EUA), esforços envolvendo o corpo todo reduzem em 30% o nível de proteína C-reativa no organismo. O índice dessa substância no corpo é usado para prever risco de doenças coronárias. Em 2010, ano do último levantamento do Ministério da Saúde, a principal *causa mortis* de homens no Brasil foi infarto agudo no miocárdio (parte do coração).

Shape nos trínques,
órgãos nos conformes

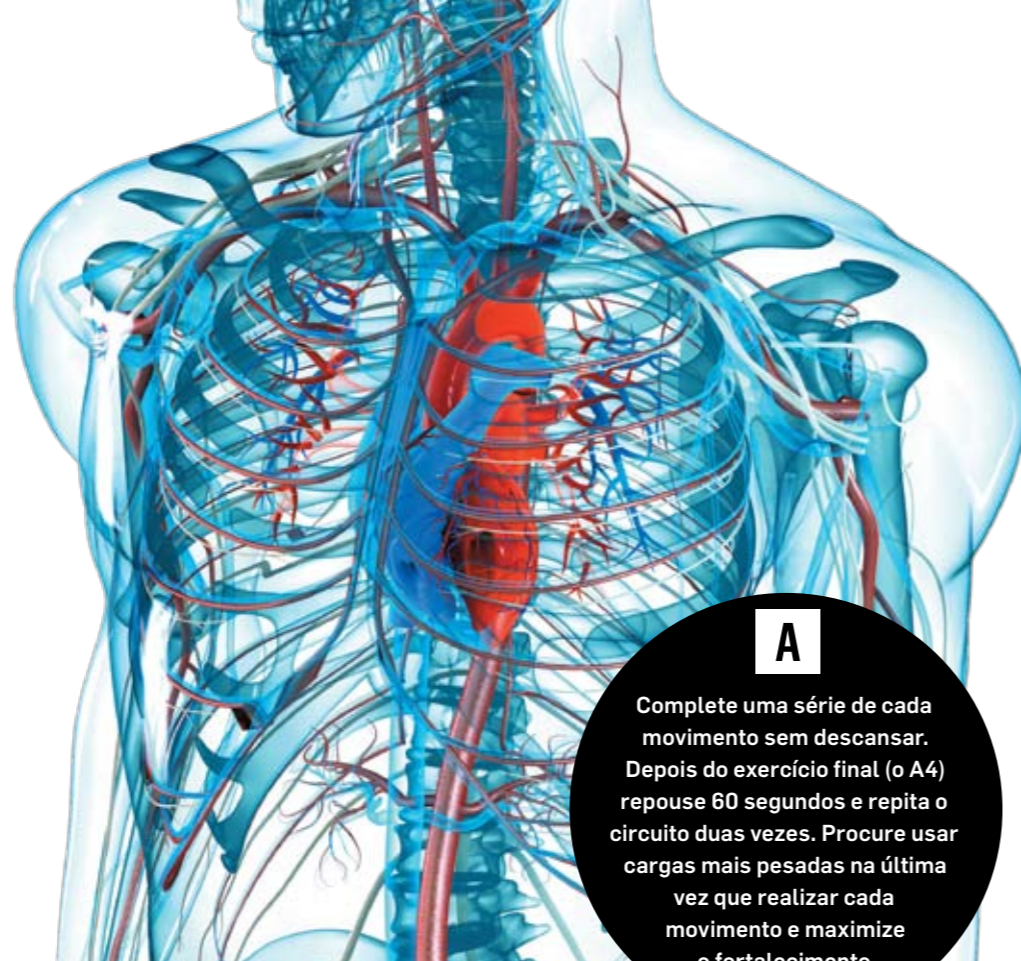


SEU TREINO SALVADOR COMEÇA AQUI

Eis 45 minutos de exercício extremamente saudáveis. Colocando seu corpo inteiro para trabalhar pesado, este treino ajuda você a construir músculos e queimar gordura, enquanto afasta doenças graves e prolonga a vida. É composto por três circuitos (A, B e C) criados por Olly Foster, personal trainer britânico e colaborador da MH inglesa. Lembre: malhar em circuito é fazer uma série de cada exercício em sequência e sem pausa – você só descansa um pouco após completar um ou mais circuitos.

MAS, ANTES, AQUEÇA

Acorde o corpo no aparelho de remada, até completar mil metros. Isso protege você de lesões e reduz seu risco de ter artrose. Mais: a coordenação necessária ajuda a diminuir sua chance de desenvolver Alzheimer. Instruções: (1) Sente-se no aparelho e ponha os pés no suporte. Os joelhos ficam flexionados para deixar as canelas quase na vertical. Segure os pegadores com os braços esticados. (2) Empurre os pés para quase estender as pernas enquanto dobra os cotovelos, levando as mãos às costelas. Volte.



A

Complete uma série de cada movimento sem descansar. Depois do exercício final (o A4) repouse 60 segundos e repita o circuito duas vezes. Procure usar cargas mais pesadas na última vez que realizar cada movimento e maximize o fortalecimento do coração.

PARTE A GARDE SEU CORAÇÃO

Comece com esta sequência pesada: recruta o corpo todo e combate doenças cardiovasculares

A1 Barra fixa

1. Fique em pé sob uma barra fixa (pode ser no gravitron, como na foto) e agarre-a com as mãos afastadas numa largura pouco maior que a dos ombros. As palmas voltam-se para trás.
2. Puxe o corpo, sem balançar para frente e para trás, até o pescoço chegar à linha das mãos. Depois, desça até estender completamente os braços. Faça o maior número de repetições que conseguir.



A3 Supino com halter na bola suíça

1. Com os pés inteiros no chão e os joelhos paralelos, deite o tronco na bola suíça. Segure um par de halteres ao lado do peito, com as mãos voltadas uma para a outra.
2. Com os cotovelos paralelos, levante os pesos até estender os braços. Volte devagar. Faça 15 repetições com a carga mais pesada possível.



A2 Agachamento com barra

1. Apoie uma barra no trapézio (músculo entre ombros e pescoço) e afaste os pés na mesma largura dos ombros.
2. Leve o quadril para trás e para baixo, enquanto flexiona os joelhos até deixar as coxas quase paralelas ao chão. Então volte à posição inicial. Execute de 8 a 12 repetições, usando uma carga confortável para você.



A4 Agachamento com halter

1. Afaste os pés na largura dos ombros. Leve o quadril para trás e para baixo até os joelhos formarem ângulos de 90 graus. Pegue os pesos ao lado dos pés.
2. Levante-se mantendo costas e braços estendidos até ficar de pé. Retorne à posição de agachamento. Isso é uma repetição. Realize-a de 8 a 12 vezes, usando uma carga suficiente para deixar as últimas bem difíceis.



PARTE B DRIBLE O CÂNCER E TURBINE O CÉREBRO

Mantenha a intensidade do esforço, evite tumor e instigue seus neurônios

B1 Desenvolvimento com kettlebell e extensão de panturrilha

1. Segure um kettlebell sobre o ombro. Flexione os joelhos, leve o quadril um pouco para trás e use o impulso da volta para erguer o kettlebell, esticando o braço e ficando na ponta dos pés.
2. Mantenha-se nessa posição por 1 segundo e retorne. Repita de 8 a 12 vezes e troque de braço.



B3 Paralelas

1. Apoie-se nas barras paralelas (no gravitron, como na foto, ou num aparelho específico) com os braços quase estendidos. Tenha certeza de que os ombros estejam sempre sobre as mãos, e quadril e tronco alinhados.
2. Desça o corpo devagar flexionando os cotovelos até o peito se aproximar das mãos e retorne. Nunca toque os pés no chão. Realize de 8 a 12 repetições.



B2 Afundo no step com halter

1. Com os braços esticados ao lado do corpo, segure um halter com cada mão e apoie a ponta do pé esquerdo sobre um step posicionado dois passos atrás de você.
2. Flexione devagar os joelhos até a coxa direita ficar quase paralela ao chão. Volte também lentamente. Faça 15 repetições antes de trocar de lado.

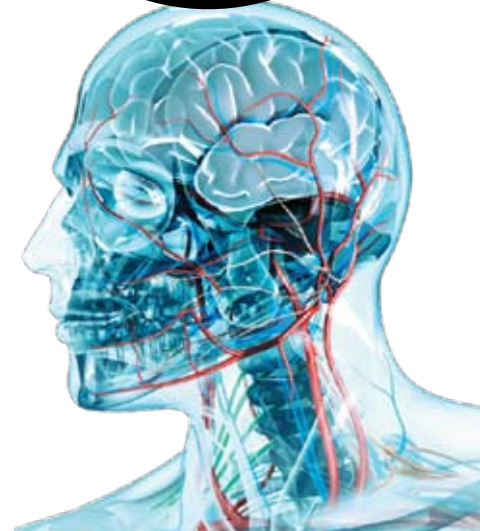


B4 Remada inclinada com barra

1. Segurando a barra com as mãos separadas numa distância maior que a dos ombros e as palmas para trás, fique em pé, com os pés afastados na largura dos ombros e os joelhos um pouco flexionados. Deixe a coluna reta, imóvel e inclinada à frente a cerca de 45 graus.
2. Leve a barra às costelas. Pause e volte os braços. Repita de 8 a 12 vezes.

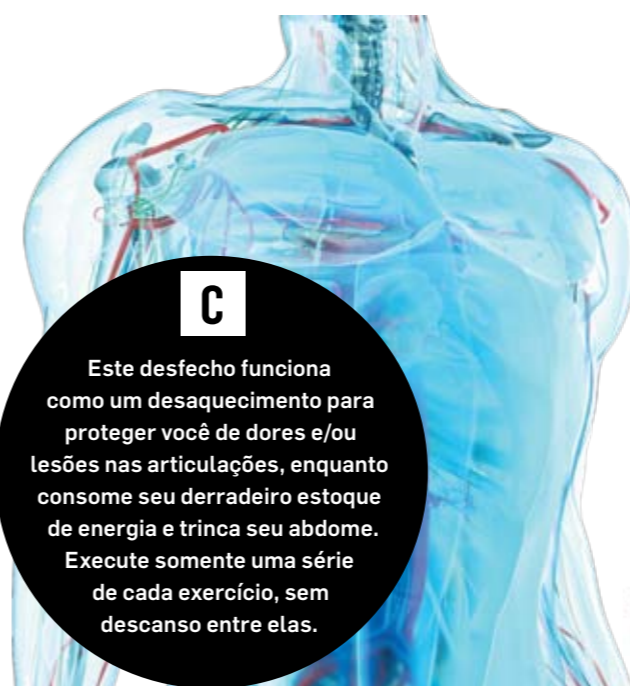


B
Depois da exaustão do circuito A, mais pesado, estas séries demandam movimentos precisos, que também desafiam o cérebro. Aqui, você faz só uma série de cada exercício e não descansa entre elas. O treino segue aeróbico e vigoroso: combate o risco de câncer de próstata.



PARTE C PROTEJA AS ARTICULAÇÕES

Com este desafio final, você define o core enquanto se previne de lesões e artrose



C

Este desfecho funciona como um desaquecimento para proteger você de dores e/ou lesões nas articulações, enquanto consome seu derradeiro estoque de energia e trinca seu abdome. Execute somente uma série de cada exercício, sem descanso entre elas.

C1 Flexão e extensão de quadril na bola suíça

1. Fique em posição de flexão de braço, só que com as canelas e os pés apoiados na bola.
2. Sem curvar as costas, role a bola tentando encostar os joelhos no peito. Quando chegar no seu máximo, volte. Repita isso 15 vezes.



C2 Abdominal na bola suíça

1. Apoie glúteos e lombar na bola, arredondando o resto do tronco e flexionando os joelhos a 90 graus. Segure um peso sobre o peito.
2. Com a força do core, eleve o tronco até sentir maior tensão no abdome. Faça 15 repetições.



C3 Prancha na bola suíça

1. Deixe a ponta dos pés, paralelos, no chão e apoie-se na bola com os cotovelos, dobrados num ângulo de 90 graus. Mantenha cabeça, tronco e pernas (esticadas) em linha. Dica extra: se você afastar os pés, ganha estabilidade; ao uni-los, tem um desafio maior.
2. Fique assim de 30 a 60 segundos, ou até não conseguir mais. ■



Ilustrações: PETER CROWTHER ASSOCIATES / Fotos: ADRIAN WEINBRECHT