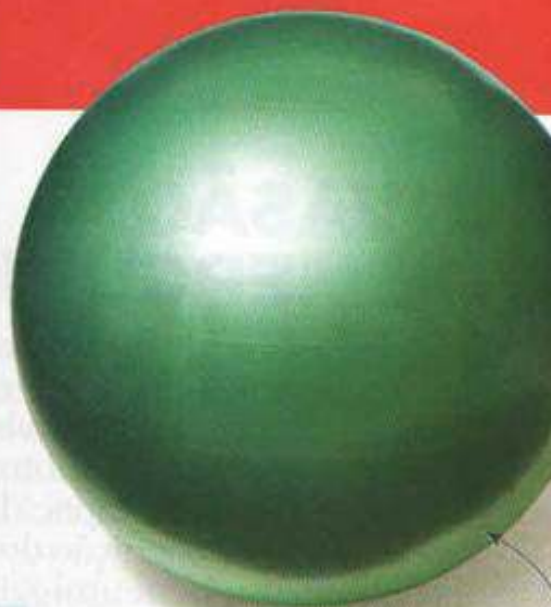


TREINO PERIGOSO

Quando você exagera na atividade física, pode comprometer a saúde com o aumento do despertar noturno e da vulnerabilidade a resfriados, de acordo com um estudo publicado no *Medicine & Science in Sports & Exercise*, dos EUA. Para evitar essa síndrome - chamada de *overreaching* -, amplie só em 10% por semana o tempo de exercícios aeróbicos. E só levante pesos maiores quando puder fazer facilmente 12 repetições com o atual. Tarde demais? Fique alguns dias sem ir à academia e, quando retornar, volte com calma. "Para não acontecer um destreino, reduza-o pela metade", ensina Marcelo Aragão Moraes, fisiologista de São Paulo.



60

SEGUNDOS É O TEMPO QUE UM ALONGAMENTO DEVE DURAR (COM 30 DE INTERVALO PARA O PRÓXIMO) PARA AUMENTAR A MASSA MUSCULAR. EXERCÍCIOS DE PILATES AJUDAM A MANTER A BOA FORMA, POIS ESTIMULAM A SÍNTESE DE PROTEÍNA, QUE FAZ COM QUE A ÁREA DO MÚSCULO CRESÇA.

SUPERE SEUS LIMITES

De acordo com um estudo do periódico americano *Strength and Conditioning Journal*, direcionar o foco para algo além do exercício pode ajudar a melhorar o desempenho. Experimente fazer essa mudança com as dicas abaixo.



• **Exercício?**
Que exercício?

Associação

Pense: em se sentar numa cadeira.
Não se foque: em manter a curva de 90° nos seus joelhos.
Você vai: ser capaz de manter essa posição por mais tempo.

Corrida

Pense: no chão como pratos quentes.
Não se foque: na sua pisada.
Você vai: correr mais rápido.

Obstáculo

Pense: em atravessar uma barreira.
Não se foque: nas pernas, encolhendo-se por cima do obstáculo.
Você vai: pular mais alto e mais longe.

Equilíbrio

Pense: em manter a plataforma reta.
Não se foque: na posição do seu pé.
Você vai: ficar mais estável.

RADAR

Segredo do Sucesso

É fácil deixar a atividade física de lado quando você está insatisfeita no trabalho ou foi desligada dele, diz um estudo do periódico *Social Science & Medicine*, dos EUA. Mas tirar o pó do seu tênis de corrida - e do seu CV - pode ajudá-la a encontrar um novo emprego. "Bater as metas de fitness aumenta a segurança", diz a psicóloga esportiva Michelle Cleere. Tem mais: as endorfinas induzidas por exercício acabam com o stress e clareiam a mente (assim você pode escrever aquela carta de apresentação).