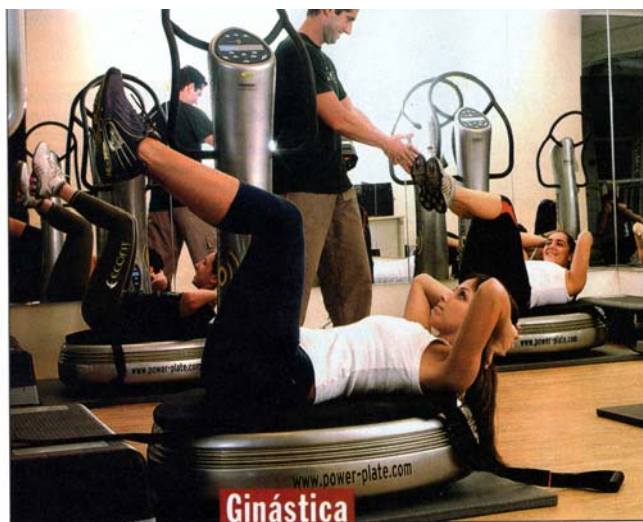


Quero ser Madonna

Bastou saber que ela tem o aparelho em casa para a procura a procura do Power Plate crescer



Na ginástica cotidiana, para agradar ao imenso público que só faz exercício físico se ele tomar pouco tempo e mostrar resultado rápido, a indústria do fitness lançou nos últimos anos uma série de aparelhos envoltos em promessas de altíssimo desempenho. Alguns falharam e sumiram; muitos viraram peça de decoração das academias, sem grande serventia; outros efetivamente mostraram serviço, aprimoraram-se e ganharam cada vez mais adeptos. Destes, a estrela é o Power Plate, a plataforma vibratória que contribuiu para a Madonna, aos 48 anos, ter corpo de Madonna. Desde que se informou que ela tem uma em casa e se exercita nela quase que diariamente, o aparelho, caro e ainda bastante exclusivo, também aliado da boa forma da Julia Roberts e Clint Eastwood, virou sonho de consumo de uma legião de atletas. Das noventa máquinas que já estão instaladas ou vão chegar ao Brasil até dezembro, 46 foram importadas só neste ano. Cada uma custa cerca de 30.000 reais e 60% estão em casas particulares. A quem se interessar uma boa notícia: começam a chegar ao Brasil os Power Plates domésticos, com metade do tamanho, metade da vibração e metade do preço (o que ainda quer dizer 15.000 reais).

Reinventado na Holanda com base em protótipos desenvolvidos na antiga União Soviética para treinamento de astronautas e atletas olímpicos, o Power Plate foi lançado em 2000; atualmente, são cerca de 20.000 aparelhos em mais de quarenta países. De pé, sentada ou deitada sobre uma plataforma que vibra em várias direções de trinta a cinquenta vezes por segundo, a pessoa executa movimentos conhecidos, como agachamento e abdominais, só que com músculos contraídos pela necessidade de manter o equilíbrio, o que, segundo o fabricante, pode multiplicar por cinco a intensidade do exercício. Pelo fato do aparelho exigir muito esforço, recomenda-se a quinze a vinte minutos de

atividade pesada, seguida de alongamento. Em academia, cada aula de meia hora para turma de em media quatro alunos (cada um em um aparelho) custa de 30 a 60 reais. “Sempre fiz ginástica localizada e estou acostumada a agachamentos. Mas, no Power Plate, bastam dez pra eu ficar cansada”, diz a designer Roberta Silberger, 28, que faz duas aulas por semana há quatro meses. Traduzindo: o aparelho não é para iniciantes e requer bom condicionamento físico e requer acompanhamento constante. “Como ele exige muito do músculo, se o exercício for malfeito os riscos de lesão são maiores”, explica o fisioterapeuta Ricardo Regi. Ele recomenda cautela inclusive para quem tem experiência no ramo. “Ate atletas devem fazer um treino progressivo, começar como se fossem amadores”, diz. Isto é, agachar, dobrar, puxar e sonhar com a replicação das formas de Madonna, inspiradora da maioria das alunas do Power Plate. “Se ela gastou um dinheirão para ter um em casa, deve ser bom”, acredita Roberta.