

UM QUARTO DE HORA DE GINÁSTICA PARA A MULHER QUE TRABALHA SENTADA

(Pela professora Luisa Ferrer -- traduzido pelo Cap. Albino M. da Costa instrutor da E.E.F.E.)



Fig. 1 — Com os braços levantados verticalmente, incline-se ligeiramente para trás e volte à primeira posição. Preste atenção para que os braços fiquem bem estendidos, de modo que pareçam um prolongamento do corpo. Repita o exercício lentamente, de oito a dez vezes.

Quantas vezes, numa reunião, ouvimos dos lábios duma mulher: — “Como muito pouco e facilmente aumento de peso cada dia”.

— “É eu? diz outra, quando subo uma escada fico arquejante”. — “O trabalho me fatiga extraordinariamente”, se lamenta uma terceira.

— “Meus membros não têm flexibilidade”, diz ainda uma outra, e assim sucessivamente vão surgindo as lamentações...

Nosso conselho para tôdas: um quarto de hora de exercícios físicos, permitirá remediar êsses males e oferecerá à mulher o meio de conservar sua força, sua graça, sua juventude e sua saúde, tudo sem modificar os seus hábitos.

Comecemos nosso quarto de hora de ginástica com exercícios destinados à mulher que trabalha, porque tem mais necessidade da atividade física cotidiana do que a mulher ociosa. Durante a viagem, esteja sentada ou de pé, certos músculos ficam durante muito tempo contraídos enquanto outros ficam *relaxados*. Nas profissões sedentárias, por exemplo, os músculos do colo, dos ombros e das espáduas são quasi exclusivamente os que trabalham. Isso não é suficiente para o equilíbrio muscular do corpo feminino. É preciso, então, restituir à musculatura sobrecarregada dessas partes do corpo, a elasticidade que necessita. Com êsse objetivo oferecemos esta lição:



Fig. 2 — Deixe cair para a frente a parte superior do corpo e os braços, relaxando ao mesmo tempo um pouco os joelhos, à altura dos quais devem chegar suas mãos. Repita lentamente o exercício, de oito a dez vezes. Execute então o exercício da Fig. 1 inclinando-se para trás e para a frente, alternadamente.



Fig. 3 e 4 — Este exercício se decompõe em dois tempos: 1.º tempo — sentada com as pernas esticadas e os pés em *extensão*, levante os braços verticalmente; 2.º tempo — inclinando a parte superior do corpo, procure tocar os pés com as mãos e os joelhos com a cabeça. Execute o exercício oito a dez vezes.



Fig. 5 — Quando o exercício precedente (Fig. 4) lhe parecer fácil, depois de o haver praticado repetidas vezes, trate de fazê-lo com as pernas abertas. Inclinando-se para a frente, nessa posição, o relaxamento da coluna vertebral é mais intenso. Repita o exercício umas cinco ou seis vezes.



Fig. 6 — Sentindo-se fatigada depois dos exercícios, deite-se, aspire profundamente pelo nariz (enchendo bem os pulmões) e espire lentamente o ar com a boca entreaberta (esvaziando bem os pulmões). Repita lentamente umas três ou quatro vezes.

Nota do tradutor — Não esquecer que nos primeiros dias cada exercício deve ser executado somente duas ou três vezes, para depois ir aumentando gradativamente até o limite de repetições fixado para cada exercício.