

# Ginástica de conservação da idade madura

( CONTINUAÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR )

Pelo Cap. Ivanhoé Martins

EXERCÍCIOS	COMO DEVE SER PRATICADO	VANTAGENS	OBSERVAÇÕES
Marcha	Sob forma de excursões	Exercício higiênico e de fácil dosagem	Exercício incompleto—interessa pouco os braços e o abdômen e ativa moderadamente a respiração. Estes inconvenientes desaparecem quando é praticado em andadura viva e sustentada em terreno variado
Corrida	Adotar andadura moderada. Evitar as corridas de velocidade ou meio fundo	Provoca ampla respiração, ativa a circulação e provoca o desaparecimento de gorduras	Ainda incompleto, no que diz respeito aos braços e à cintura abdominal
Lançamento—Pêso—Disco e Dardo	Excelente para os homens já iniciados; entretanto, evitar competições	Exerce uma ação benéfica e moderada sobre segmentos superiores	Exigem impulsões bruscas e violentas, incompatíveis com os não iniciados ou idosos
Natação	Sob a forma de lição ativa e curta, pode ser praticada por muito tempo; nunca é tarde para se iniciar nela	Mantém a flexibilidade articular e a musculatura. Estimula a função digestiva e excita o apetite	O banho prolongado em água fria é contra-indicado para os nervosos e artríticos.
Remo e turismo náutico	Excelente; a iniciação tardia não apresenta inconvenientes	Fácil de graduar em intensidade, mantém flexíveis os músculos e as articulações. Age excelentemente sobre o abdômen.	Em competições, as funções cardíacas e pulmonares podem ser perigosamente solicitadas
Tenis e Pelota	Prática moderada e entre homens da mesma idade	Bem indicado. Bastante atração. De dosagem fácil, aciona toda a musculatura	Evitar competições com homens mais moços
Esgrima	O assalto deve ser moderado. Cuidar do coração e dos pulmões. Trabalhar ao ar livre.	Exercício de desperdício por excelência	Grande despesa nervosa. Pode provocar <i>surmenage</i>
Patinação	Com moderação. Evitar quedas. Bom para os já iniciados.	Higiênico	Pode ocasionar quedas perigosas
Equitação	De preferência, ao ar livre.	Mantém a flexibilidade. Nos passeios simples, seus efeitos são insuficientes	Não exige esforços muito intensos dos segmentos superiores, si for praticado sob a forma de passeio
Polo	Com moderação e entre homens da mesma idade	As da equitação. Age sobre os segmentos superiores	Esporte caro
Golf		Age sobre todas as funções do organismo	Esporte caro
Ciclismo	Sob a forma de turismo.	Age sobre a musculatura do segmento inferior e sobre a cintura abdominal	Evitar competição
Lutas—Jiu-jitsu, Box Inglês, Box Francês	Evitar competições	Prática de golpes úteis à defesa individual	Devem ser evitados os golpes violentos e perigosos e a prática com indivíduos moços
Jogos esportivos—Volley, etc.	Entre indivíduos do mesmo valor físico	Ótimo efeito higiênico. Atração	O Basket, muito ardoroso, pode ser perigoso. Deve, por isso, ser reservado a indivíduos já treinados

A prática dos esportes não indicados pode ser continuada após os 35 anos, por indivíduos já treinados e cada vez com maior moderação, até o abandono total.