

DOMADORES DAS BELAS

Elas pedem, e eles pegam pesado: como treinadores de algumas das modelos mais famosas do mundo esculpem os corpos que sobem à passarela usando praticamente nada

MARÍLIA LEONI

“**N**ão precisa ter dó de mim.” Qualquer pessoa normal não daria ouvidos ao comando da baiana Adriana Lima. Ela havia dado à luz sua segunda filha apenas quinze dias antes e queria recuperar a forma a tempo de desfilar, em menos de dois meses, para a mais conhecida marca de lingerie, a Victoria’s Secret. Mas Michael Olajide é qualquer coisa menos normal: pertence à pequena turma que dá aulas de ginástica a várias das modelos mais deslumbrantes do mundo. Sem contar que usa um tapa-olho de metal (consequência do passado de boxeador), legging de cobra e tênis com asinhas de sua própria invenção. O regime de exercícios de Adriana era insano, e ninguém, jamais, deveria pensar em imitá-la. Porém, num mundo de competição igualmente exacerbada, ela foi alvo de mais críticas por entrar na passarela, em novembro passado, com um ligeiro vestígio de barrigui-nha do que por fazer duas sessões diárias de até três horas de exercícios.

Em lugar das jovens altas, magras e lânguidas das passarelas tradicionais, desfiles e campanhas como os da Victoria’s Secret exigem músculos definidos e abdomens extraordinariamente secos. Produzir corpos assim sem transformar as modelos em mulheres fortunas, como as malhadoras convencionais, é a especialidade de Olajide, britânico de origem nigeriana baseado em Nova York, e do americano Justin Gelband. Quando o desfile de lingerie se aproxima, beldades esguias como Adriana, Alessandra Ambrosio e Candice Swanepoel chegam perto do esforço feito pelas vitaminadas musas do Car-

naval. Os treinadores exigem, e elas pagam para ser exigidas. A aula de Olajide custa o equivalente a 510 reais. E não adianta querer fazer uma turminha. “Elas não são amigas e são inseguras. Já tentei dar aula a duas delas juntas, mas não funciona. Depois, elas ligam reclamando que dei mais atenção à outra”, diz Gelband.

Apesar da rivalidade natural, essas modelos possuem características parecidas: estão na faixa dos 30 anos, têm um ou mais filhos, chegaram ao topo da carreira e trocam informações sobre os treinadores mais eficientes. Dono de uma academia em Nova York e de bíceps que lembram os do marinheiro Popeye, Olajide aperfeiçoou uma modalidade de boxe, o aero, com socos desferidos em ritmo acelerado. “A ideia é que as alunas deem o maior número de golpes possível por minuto. Isso acelera o metabolismo durante boa parte do dia, além de definir o abdômen”, comenta. O treinamento de Adriana Lima provocou reações de espanto, mas também disseminou sua fama, e Olajide parti-

TÊMPERA BAIANA Depois do alucinante regime pós-parto, em que fazia exercícios durante seis horas por dia, **Adriana Lima** está pegando mais leve. Nos termos dela, claro. Chega a ficar com machucados nas mãos de tanto repetir os movimentos da modalidade de boxe desenvolvida por Olajide. Não sossega enquanto não alcança a perfeição e aguenta até soco no olho. “Começou a ficar roxo e fiquei desesperado”, conta o treinador que quase a nocauteou. “Ela riu e disse que resolveria com maquiagem.”

JIM SPELLMANGETTY IMAGES



QUASE UMA FREIRA A holandesa **Doutzen Kroes** só pega pesado nos exercícios antes da temporada anual de desfiles e sessões de foto de lingerie. No resto do ano, faz ioga e pilates. Em compensação, segura o peso com disciplina monacal, que chega ao ápice semanas antes de colocar as asas de anjinha provocante: corta todo tipo de carboidrato. E de prazer gustativo. "Ela não sai para comer e se divertir", diz o treinador. "Jamais come fora de casa nem vai a restaurantes com amigos."

HOMEM-COBRA

Michael Olajide, entre duas alunas, desenvolveu o boxe das magrinhas: "Golpes rápidos queimam calorias e definem o abdômen"

ALCIR N. DA SILVA

EVAN AGOSTINI/AP

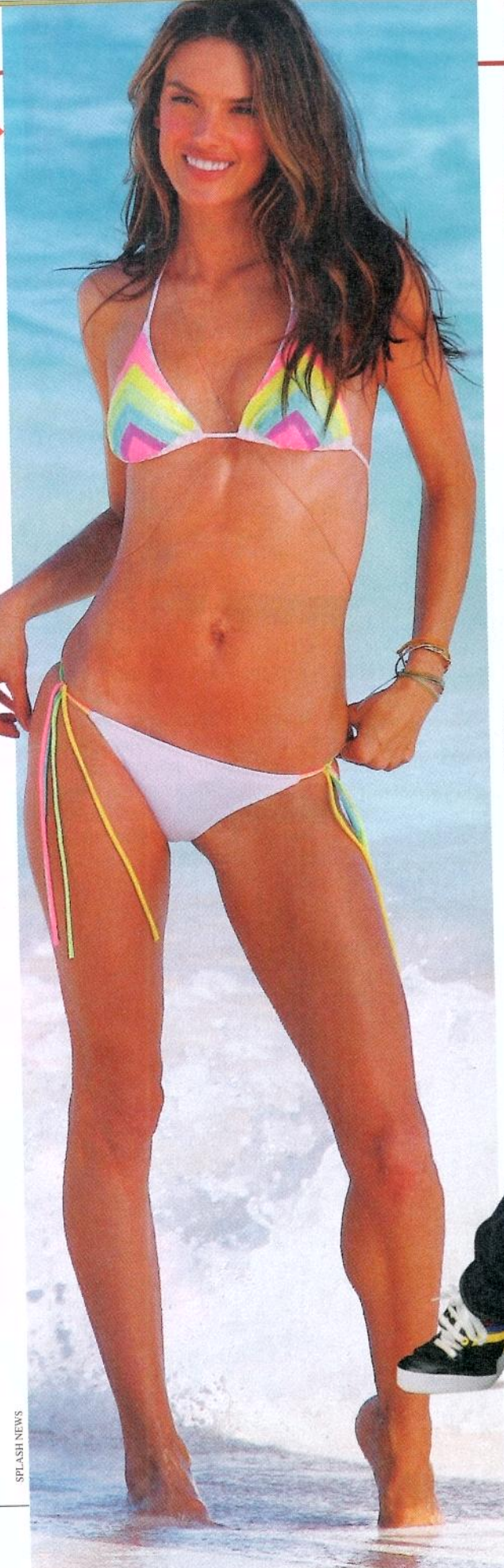
DEIXA QUE ELA CHUTA Aos 31 anos, com dois filhos pequenos, a gaúcha **Alessandra Ambrosio** atingiu o topo da carreira e não vai sair de lá tão fácil. “Ela é durona”, resume o treinador. Da hora e meia de exercícios que faz por dia, metade é dedicada às pernas bem definidas. Só de chutes de jiu-jítsu são 120. E com uma fita elástica ao redor dos tornozelos, para aumentar a resistência e movimentar grupos musculares das pernas e do abdômen.

cipou na semana passada, com a modelo, do lançamento da linha de roupas de ginástica da mesma grife da lingerie famosa. “Geralmente, não faço isso, mas o médico a liberou, e ela pagou a minha hora para que eu fosse de Nova York até a Flórida, para treiná-la durante seis semanas”, defende-se.

“Modelos bem-sucedidas costumam combinar quatro características: elas quase não têm gordura corporal, comem pouco, fazem muita ginástica e são bastante determinadas”, define Justin Gelband. “Quando vejo que a garota não consegue se concentrar no exercício, já sei que ela não comeu. Paro a aula e peço que vá se alimentar.” Gelband também desenvolveu uma técnica direcionada chamada Model Fit, uma mistura de capoeira, boxe, jiu-jítsu, pilates e ioga. Pesos e halteres estão fora. “Modelo não pode ter músculos salientes porque interferem no caimento das roupas na passarela. O que eles precisam é ser definidos”, diz. Como faz isso? “Foco nos músculos profundos, aqueles que ficam nas camadas mais internas do corpo. Para atingi-los, as alunas fazem exercícios de resistência com elásticos, cordas e bolas e trabalham, ao mesmo tempo, vários grupos musculares, como os da barriga e os das coxas.”

O próprio tipo de corpo longilíneo das modelos já tem naturalmente fibras musculares que, mesmo quando estimuladas, não ganham volume expressivo. Os corpos volumosos, das bombadas que se multiplicam durante o Carnaval, são o oposto. “Têm mais fibras que chamamos de 2B. Elas crescem facilmente com o estímulo da musculação”, explica Paulo Zogaib, fisiologista da Universidade Federal de São Paulo. Quem fica entre os dois extremos pode, pelo menos, pôr a culpa nas fibras. ■

SPLASH NEWS



DIVULGAÇÃO

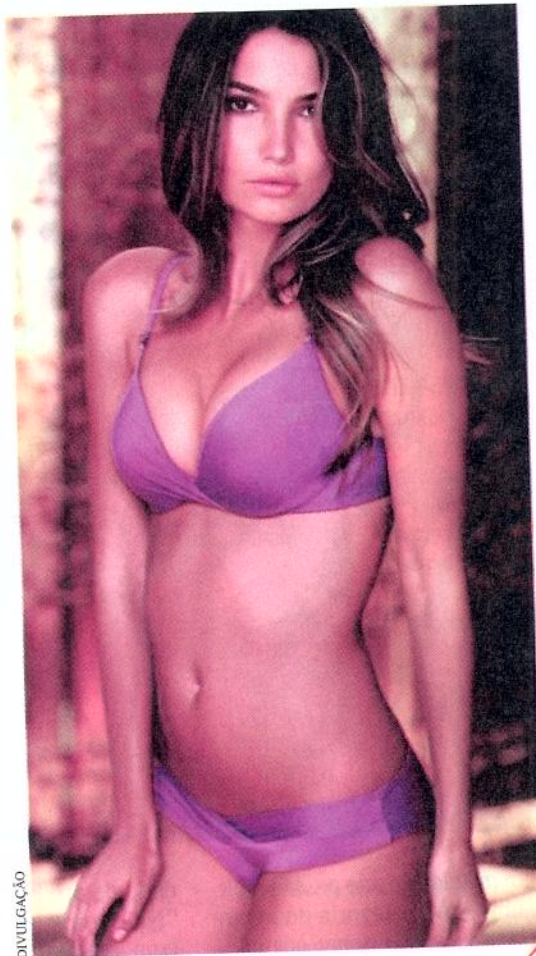
PESO M

Justin Gelband turma de beldaa definidas, que fazem exercícios com “Elas não podem ter m. saltados porque interfere caimento das r



EDU LOPES

SOLTA E LEVE Ter as costelas despontando sob a pele é uma vantagem competitiva que a australiana **Miranda Kerr** cultiva com cuidado. Para manter a silhueta extremamente esguia, ela faz exercícios leves como alongamento e ioga. Na véspera dos desfiles, pega ligeiramente mais pesado: 15 minutos de cardiovasculares, 30 de pilates e um certo peso. *“Mas nada que ultrapasse a carga de 1 quilo”,* avisa o treinador. *“Prefiro esculpir os músculos dela a deixá-los grandes.”*



DIVULGAÇÃO

O SEGREDO É O ELÁSTICO Salmão com aspargos é uma boa combinação, mas passar meses praticamente comendo só isso enjoaria qualquer uma que não fosse a americana **Lily Aldrige**. Com o repetitivo cardápio, ela perdeu 30 quilos em quatro meses depois do parto. Em matéria de ginástica, ao contrário, Lily gosta de variar: nos 75 minutos diários, ela pula corda, faz pilates e aperfeiçoa movimentos de balé. E também dá-lhe exercícios com elásticos para bumbum e abdômen.



VICTORIA SEGRETDIVULGAÇÃO

BARRIGA ZERO A sul-africana **Candice Swanepoel** gosta tanto de chutes e socos que já machucou o treinador nos treinos de boxe. Para aperfeiçoar a famosa barriga negativa, em uma de suas séries ela desfere 75 socos intercalados, movimentando a cintura para os dois lados. Também usa elásticos para trabalhar a mesma área. *“Ela é preguiçosa. Tenho de ficar ligando para que venha malhar”,* brinca Gelband. *“Em compensação, é a que tem a melhor genética.”*