

# Com fazer para ficar bem na pose



No Brasil, sou a primeira a exercer essa profissão, que tem

como principal objetivo cuidar da performance de atletas fitness – **bikini** e *wellness* – modalidades do fisiculturismo.

Nas duas categorias, estas atletas precisam apresentar curvas suaves e firmes, sem exibir taxa de gordura e hipertrofia (musculatura) exageradas. Além de saber desfilarem, andar – de salto alto! – e, principalmente, executar lindas e delicadas poses.



O trabalho requer uma visão ampliada, para que seja possível realizar um planejamento individual que inclui, por exemplo, a análise do andar, da flexibilidade, do carisma e da postura de

cada uma das moças.

Modelos e candidatas a misses procuram no trabalho de **posing coach** as condições necessárias para uma performance segura, com mais domínio da técnica e presença em cena.

Tão importante quanto os treinos e a dieta, é ensinar a equilibrar-se com elegância no salto alto e apresentar as poses de forma a valorizar melhor as cadeias musculares. Tudo isso enquanto, realizam um desfile técnico, com estilo próprio, – o que acaba tornando este trabalho, além de desafiador, imprescindível.

Uma das minhas grandes inspirações nesta área – e com quem vim a descobrir ter muito em comum – chama-se Maria Augusta Nilsen, a maior preparadora de misses no Brasil, que ficou famosa nos anos 1960 não apenas por sua elegância, mas, também, pela inseparável bengala que a acompanhava.

Na falta de uma bengala, carrego comigo a minha fiel cadeira de rodas.



[alinecharpinel.com.br](http://alinecharpinel.com.br)