

Além dos treinos de corrida

Natação, ciclismo, musculação, pilates e gyrotonic são opções para melhorar a performance

ISABELA PALMEIRA

Correr é o foco, o que eles realmente adoram fazer. Mas, em nome de passadas mais rápidas e eficientes, os corredores optam por incluir outras atividades no treinamento voltadas a objetivos, como fortalecimento muscular e prevenção de lesões em articulações, como joelho e tornozelo, que podem ficar sobrecarregadas com a corrida. O Pulso escolheu cinco práticas corporais que trazem benefícios para a saúde do corredor e ajudam na busca por melhor performance nas pistas. São elas natação (no mar e na piscina), muscu-

lação, ciclismo, pilates e o ainda nem tão conhecido gyrotonic.

Dessa lista, as amigas Mirele Drews, de 34 anos, Soraya Cardoso, de 29, e Andrea Roquette, de 41, podem ficar ao lado das três primeiras opções. Elas começaram com a corrida e, com o tempo, sentiram necessidade de anexar outros exercícios na planilha de treinamento.

— Pedalamos com a turma pelo asfalto, na orla da praia, bem cedo, enquanto o dia nasce. Dependendo do dia, emendamos na corrida. Tudo é

dividido para dosar esforços — conta Mirele, que segue o seguinte treinamento multifacetado: ciclismo e natação no mar duas vezes por semana, corrida todo dia, asfalto ou areia, e musculação três vezes por semana. — Já dominava a corrida e fui nadar no mar, onde passei a mexer com outros músculos. A postura e a respiração melhoraram, tanto que hoje, quando eu me sento, presto atenção no alinhamento dos ombros.

— A natação me ajudou na parte respiratória da corrida. Não conseguia

Fotos de Márcia Foletto

NATAÇÃO



Mirele Drews (à esquerda), Andrea Roquette e Soraya Bactuli treinam no Posto 6: natação usada como complemento à corrida