

respirar corretamente durante os treinos. E ainda precisei vencer o medo que tinha do mar — lembra a enfermeira Soraya.

O treinador Vinícius Magalhães, da Fox Assessoria Esportiva, responsável pela planilha de treinos das três amigas, explica que a natação é uma atividade de baixo impacto nas articulações e fortalece a musculatura do corpo por completo, aumentando a capacidade pulmonar.

— Nadar também ajuda na recuperação das musculaturas sobrecarregadas por atividades de alto impacto, como a corrida. Além disso, o corredor pode experimentar um novo ambiente, o mar, e descobrir outros estímulos com a prática, aumentando a motivação nos treinos de corrida — destaca o treinador.

Sobre a escolha entre a piscina ou o mar, o atleta precisa pesar as vantagens que cada um oferece. No mar, ele tem uma maior capacidade de flutuar, sem precisar fazer tanta força para sustentar o quadril, com economia de pernas, ao contrário do que ocorre na

piscina, mas que também tem suas vantagens:

— Na piscina, é mais fácil deslizar na água. O nadador usa menos a musculatura da cintura escapular. A água do mar é mais viscosa e aumenta o atrito com o corpo, fazendo com que ele dê mais braçadas.

Outra atividade complementar praticada por corredores é o ciclismo. Todas as terças e quintas, às 6h30m, um grupo de atletas da Tribus Adventure monta na bike e treina subida, indo do Horto até a Vista Chinesa — um total de 22km, ida e volta. Há também o treino no rolo estático, a bicicleta estacionária, um tripé de aço no qual se encaixa a roda de trás da bike, fazendo uma resistência.

— Neste equipamento, o atleta pode alcançar uma maior velocidade e fazer treinos educativos, como pedalar com uma perna só ou em sequências intercaladas. Na subida do Horto, treinamos a parte cardiovascular e o fortalecimento da musculatura das pernas — afirma o treinador Bernardo Tillmann, que reconhece grandes resul-

tados com o treinamento. — A motivação dos alunos para a corrida só cresceu, e o número de lesões é baixíssimo, comparado aos atletas que correm todos os dias.

Por ser uma atividade sem impacto, o ciclismo oferece o aumento da capacidade aeróbia, sem desgaste das articulações.

— Você ganha resistência e, por ser uma atividade sem impacto nas articulações, consegue uma maior duração do exercício, sem prejuízos — acrescenta Tillmann.

Para Andréa, a terceira integrante do trio das corredoras que pedalam, nadam e malham, o amor pela corrida chegou há seis anos. No ano passado, ela comprou uma bike e começou a pedalar.

— Fui acrescentando atividades e acabei gostando da coisa... Vou fazer meu primeiro triatlo: 700m de natação, 20km de bike e 4km de corrida no Aterro do Flamengo. Com os treinos de bike, melhorei a postura na corrida e o movimento das pernas — diz a analista de sistemas. ➔

CICLISMO



Atletas da Tribus pedalam na Vista Chinesa, em treino com ênfase na parte cardiovascular e no fortalecimento da musculatura das pernas