

Exercícios focam core system, respiração e articulações

Quando se pensa em fortalecimento muscular, vem logo em mente os treinos de musculação. De acordo com André Leta, diretor-técnico da Proforma, o trabalho ganhou um conceito mais amplo. É um treinamento neuro-muscular, que inclui trabalho de força, potência muscular, e ciclos de alongamento e encurtamento (CAE), que são a capacidade de o músculo se alongar e contrair. Com gestos mais eficientes, há economia de movimentos.

— Eu escolho os músculos mais requisitados na corrida para treinar os ciclos de aceleração e desaceleração. O corredor alcança maior força de propulsão, um tempo menor de contato com o

solo. Para isto, trabalho com a pliometria, que são os treinamento de saltos — explica o técnico André Leta.

Na prevenção de lesões em corredores, Eduardo Netto, diretor-técnico da Bodytech, indica o fortalecimento dos grupamentos musculares do abdômen e costas, o chamado core system, e tratar os desequilíbrios entre as musculaturas:

— O grande problema de lesão no joelho é quando você tem a musculatura da frente do quadríceps mais forte do que a posterior da coxa. Isto leva a uma postura, que gera a lesão. A musculação vai equilibrar os pares musculares.

O economista Eduardo Modiano, de 59 anos, tem um histórico de lesões, por ques-

tões posturais e exageros, que chegaram a fazê-lo parar de correr, até que decidiu fazer o treinamento neuro-muscular com Leta. Há um ano e meio, faz um trabalho de fortalecimento de membros inferiores e superiores, equilíbrio e correções posturais. Enquanto corre, ele fica atento à altura do joelho, à largura da passada e à estabilidade dos ombros e do quadril:

— Faço uma corrida mais consciente.

A consciência corporal também é um ganho dos praticantes de pilates. O método, desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates há mais de 70 anos, tonifica a musculatura, aumenta a flexibilidade, corrige posturas e alivia tensões, a partir de movimentos fluidos, em que equilíbrio, controle e respiração são princípios básicos.

— Fazemos uma avaliação funcional e postural, quando a pessoa chega pela primeira vez. Incluímos também o teste de esforço na esteira para medir a capacidade aeróbia e montar uma planilha de treino — afirma Joana Carvalho, sócia do Estúdio Uuatá, que, além dos aparelhos de pilates, tem uma sala com esteira e transport para atividades cardiovasculares, coordenadas por um professor de educação física.

Fotos de Márcia Foletto



GYROTONIC

Exercícios no gyrotonic estimulam o corpo com equilíbrio e tonificam os músculos com flexibilidade. "A musculatura é trabalhada em sequência e não segmentada, com estabilização do corpo de forma dinâmica", diz Rita Renha, coordenadora do Gyrotonic Instituto Brasil