

A corrida ou caminhada complementa o trabalho de pilates, reforçando a musculatura e aperfeiçoando a agilidade motora. Os praticantes fazem exercícios em aparelhos, orientados por instrutores, e cada um possui uma série planejada de acordo com seus objetivos. Em corredores, é comum câimbras, dor nas pernas e lombalgias e, para isto, são feitos alongamentos específicos para a região, sempre combinando a respiração ao movimento.

— Além disso, trabalhamos o power house, o centro de força do corpo, combinando a respiração com o fortalecimento da musculatura mais profunda do abdômen — diz Joana.

De acordo com especialistas, um power house bem trabalhado estabiliza a coluna lombar, diminuindo possíveis compressões entre os discos intervertebrais.

— Alongamos e mobilizamos a coluna, com ganho de espaço entre as vértebras. Fazemos isso também em todas as articulações do corpo, gerando amplitude articular — explica Joana, que utiliza ainda a ferramenta power plate, uma plataforma vibratória, que transmite ondas de energia pelo corpo, ativando contra-

ções musculares entre 25 e 50 vezes por segundo. — Se um corredor fizer um agachamento em cima desta plataforma, ele trabalha, ao mesmo tempo, equilíbrio, fortalecimento muscular e alongamento.

Outra opção de complemento à corrida que se aprofunda na consciência corporal é o gyrotonic, criado no fim dos anos 70, por Juliu Horvath. O método baseia-se nos princípios chaves de ioga, tai chi chuan, natação e balé, promovendo uma movimentação circular no corpo, contínua e sincronizada com a respiração.

A prática pode ser feita em aparelhos chamados gyrotonic expansion system, especialmente desenvolvidos para o trabalho, ou diretamente no solo, em aulas em grupo, chamadas de gyrokinesis.

— Brinco que é lavar por dentro, limpando desequilíbrios musculares e movendo as articulações de quadril, joelho, tornozelo, cintura escapular. Ocorre uma lubrificação e liberação da estrutura óssea — diz Rita Renha, coordenadora do Gyrotonic Instituto Brasil.

A atividade estimula o corpo com equilíbrio e tonifica o músculo com flexibilidade. Os aparelhos são montados com cabos e

roldanas em sua estrutura e fazem no corpo uma movimentação em espiral, com torções, em uma mecânica tridimensional. Muitos movimentos lembram figuras de oito, partindo sempre do centro do corpo para as extremidades, como se a coluna fosse o órgão motor do movimento.

— A musculatura é trabalhada em sequência e não segmentada, com estabilização do corpo de forma dinâmica — explica Rita, que descreve a sensação que se tem durante os exercícios: — É como se mover dentro d'água, com leveza das extremidades e pernas liberadas para o movimento.

A fisioterapeuta e corredora Fernanda Furlanetto, de 46 anos, gostou tanto da prática que se formou instrutora do método. Ela costuma dizer que são duas etapas em relação à corrida e ao seu corpo: antes e depois do gyrotonic. Com a atividade, ela evita lesões articulares, tem menos rigidez em tendões e mais controle corporal.

— Os movimentos espiralados me dão uma propriocepção articular incrível. É do que todo corredor precisa: pernas leves, sob controle, e articulações livres, dando a sensação de leveza com controle e liberdade de movimentos — reconhece Fernanda.



Eduardo Modiano utiliza a musculação para fortalecimento de membros inferiores e superiores, equilíbrio, e correções posturais: prática o livrou de uma série de lesões que já o afastaram da corrida