

corrida

FÁBIO NASCIMENTO

5 MOTIVOS PARA CORRER

1. Fazer exercício físico proporciona mais saúde, disposição e alegria.
2. Ajuda a ter foco nos assuntos pessoais.
3. Você traz disciplina para a sua vida com a rotina de exercícios.
4. Deixa sua vida mais ativa e você com mais vontade de fazer outras coisas.
5. Você fica mais persistente para conseguir o que deseja, sem pensar em desistir na primeira dificuldade.

5 DICAS PARA VOCÊ CORRER

1. Use um bom tênis com amortecimento adequado para a atividade física.
2. Hidrate-se com isotônicos e energéticos, antes, durante e depois da corrida.
3. Seja paciente. Comece com um treino mais devagar e só depois acelere.
4. Não faça provas longas sem treinar por, pelo menos, dois meses. Comece com provas de, no máximo, 10 km.
5. No dia anterior à prova, procure relaxar e descansar. Ouça uma boa música, assista à televisão etc.

FÁBIO NASCIMENTO, 27 anos, patrocinado pela Reebok, Caixa, Fal e Mogi

Fábio se inscreveu em uma corrida em São Caetano, SP, por curiosidade e conseguiu um bom tempo. "Depois dessa vez, meus amigos me incentivaram e entrei para o esporte. Percebi que era isso mesmo que queria para a minha vida", lembra. Nesse mesmo pique, ele convenceu a mulher a fazer parte desse mundo. "Vi que ela tinha jeito para o atletismo e dei a maior força. Assim, também a trouxe para ficar mais perto de mim", confessa. Aspirante a uma vitória da São Silvestre, Fábio já conquistou o ouro na Meia Maratona de Puntal Del Leste (Uruguai), ouro na Meia Maratona de Buenos Aires (Argentina) e bronze na Meia Maratona de Assunção (Paraguai). "A competição no Paraguai é bem difícil, com bastante declives. Então, como tinha me saído bem nessa vez, já esperava sair com o ouro na mão da Argentina!"

TREINO DO ATLETA



Na parte da manhã, Fábio corre de 12 a 15 km e, à tarde, mais um percurso de 8 a 10 km. Duas vezes por semana, ele treina velocidade e faz corrida com rampa. A cada três meses, pega pesado na musculação para fortalecer os pés e as panturrilhas. No fim de semana, é preciso fôlego dobrado para correr de 20 a 25 km sem pausa.

BEATRIZ NASCIMENTO

5 MOTIVOS PARA CORRER

1. É muito prazeroso.
2. É uma maneira de mostrar que você gosta de si mesmo e se cuida.
3. Você conhece gente nova e passa a ser um incentivo para elas também.
4. Praticando exercício, você reflete mais e novas idéias podem surgir para ajudá-lo no dia-a-dia e no trabalho.
5. Após o exercício, se ganha mais disposição para fazer qualquer outra coisa, inclusive obrigações profissionais.

5 DICAS PARA VOCÊ CORRER

1. Tenha foco no treino e, conseqüentemente, em uma competição que venha a participar.
2. Faça uma boa e leve alimentação.
3. Tenha uma boa noite de sono.
4. Concentre-se nos exercícios e na técnica para fazer o correto e não se machucar.
5. Seja paciente. Não é sempre que se vence uma competição ou se sai bem em um treino.



SERIOUS PERFORMANCE

www.mizunobr.com.br

Mizuno Nirvana 2

Mais estabilidade para os seus pés.