

Inscrições para a Corrida pelo Verde estão abertas até amanhã, domingo

Até amanhã, domingo (17), estarão abertas as inscrições para a 3ª etapa da Corrida Pelo Verde, que acontece em Avaré, no próximo dia 24 (domingo). São três mil vagas disponíveis: duas mil para a corrida (5 km e 10 km), e mil para a caminhada (5 km). As inscrições são gratuitas e devem ser feitas exclusivamente pelo site www.corridapeloverde.com.br. A inscrição está aberta a crianças, adolescentes, adultos, idosos e pessoas com deficiência.

O evento é realizado pela Associação Paraolímpica de Campinas (APC), por meio da Lei de Incentivo ao Esporte (LIE), com o patrocínio da CTG Brasil e apoio da Prefeitura Municipal de Avaré. De acordo com Daniel Oliveira, da 3Projetos, empresa organizadora, a Corrida Pelo Verde promove a prática esportiva, mas também conscientiza para a preservação ambiental.

Por conta disso, o evento será abastecido por energia solar, gerada a partir de um veículo adaptado com placas fotovoltaicas que estará estacionado no local das provas. "Utilizando energia limpa, buscamos chamar a atenção da população para as diferentes formas de cuidar do meio ambiente e ser a favor do verde", afirma.

Para a diretora de Marca, Comunicação e Sustentabilidade da CTG Brasil, Salete Viana da Hora, o projeto vai ao encontro

dos valores da empresa, que produz energia limpa com investimentos em 17 hidrelétricas e 11 parques eólicos, em 10 estados brasileiros. "Apoiamos iniciativas comprometidas com o meio ambiente e o bem-estar das pessoas. O projeto Corrida pelo Verde, assim como outros patrocinados pela CTG Brasil na região, é também uma forma de nos relacionarmos com as comunidades vizinhas da hidrelétrica Jurumirim", comenta.

SOLIDARIEDADE - A participação é gratuita, mas quem quiser pode doar um quilo de alimento não perecível. A arrecadação será no sábado (23) que antecede o evento, das 9h às 17h, na Praça Monsenhor Celso (Praça do Caic). As doações serão revertidas para entidades assistenciais de Avaré.

Cada inscrito receberá um kit contendo numbrag, número de peito, camisa do evento, um chip eletrônico - que cronometra automaticamente o tempo individual do atleta - e medalha. A distribuição dos kits acontece junto com a arrecadação de alimentos.

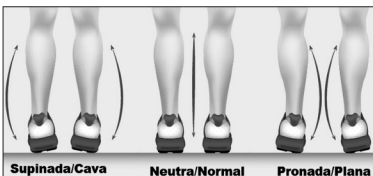
O evento será no domingo (24), com largada às 8h da Praça do Caic.

Serviço
3ª Etapa da Corrida Pelo Verde
Inscrições: Gratuitas, até 17 de junho pela internet
Site: www.corridapeloverde.com.br
Data da prova: 24 de junho (domingo)

A influência da pisada no desempenho da corrida

O tipo de pisada pode influenciar o desempenho numa corrida? O personal trainer e educador físico do Studio Adrenalina Saúde, William Silva, confirma a interferência, entretanto, somente saber a pisada não garante melhora na performance. "Existem variáveis importantes que influenciam, como o toque ao solo, postura, fortalecimento dos músculos, que ajudam a evoluir na biomecânica da corrida. Descobrir a pisada pode ajudar a evitar dores e na prevenção de lesões", comentou.

Os tipos de pisada - neutra, supinada e pronada - possuem particularidades e ténis específicos que, teoricamente, ajudam a desgastar menos a musculatura e evitar lesões no futuro. Contudo, estudos indicam que quando associadas às características dos pés - plano, cavo e normal -, as pisadas podem ter relação com as dores constantes em algumas pessoas. Segundo William, apesar de não ser uma regra, pés planos normalmente estão ligados a pisadas pronadas, assim como os cavos costumam apresentar supinação, e os normais, pisada neutra. "Pessoas com pé plano poderão ter maior tendência a fazer pronação maior do que aqueles que possuem pé



Os tipos de pisada possuem particularidades e ténis específicos

cavo. Porém, isso não é fato determinado e não impossibilita que corredores com pé cavo tenham, por exemplo, tendinopatia do tibial posterior, que é uma lesão relacionada a pés planos. De acordo com uma pesquisa norte-americana que buscou relação entre esses dois elementos e a ocorrência de lesões, obteve evidências fortes de que a pronação e o pé plano estão diretamente ligados à dor no arco do pé. O estudo analisou mais de três mil voluntários", indicou e apresentou outro artigo em que acrescenta a existência de possibilidades de dor nos joelhos para esses pacientes. "No caso dos pés cavos com pisada supinada, há maior probabilidade de dor nos tornozelos", completou.

William explicou ainda que, para evitar tais dores é recomendável fazer alguns exercícios de equilíbrio

e também a segmentação de cada momento de uma passada, onde se trabalha de forma repetitiva cada movimento para integrar a informação no cérebro. Para o educador físico, independente do tipo de pisada, de forma geral, a musculatura tem de ter uma boa sinergia. "A relação simultânea entre os músculos é mais importante do que preparar um músculo específico pelo tipo de pisada e quando os músculos estão treinados para atuar em sintonia, não há sobrecarga e as dores são

minimizadas", acredita. **AS PISADAS** - Pronada: essa é a pisada em que o atleta toca o solo com a borda interna do pé. Para pronadores, porém, vale atenção maior com as lesões no joelho. Supinada: nesse tipo de pisada o toque ao solo ocorre na lateral externa do pé. Nela, o valgo dinâmico é menor, mas o há mais chances de torções. Neutra: a pisada neutra é o contato da planta central do pé com o solo. Ela é a mais estável das três e com menores riscos de lesões.

PROMOÇÃO DE Inverno 2x1

VOCÊ E SUA AMIGA PAGANDO O VALOR 1 MENSALIDADE

NÃO TENHA MEDO DO FRIO, NOS PRIMEIROS MINUTOS DE EXERCÍCIOS JÁ NÃO LEMBRARA QUE ELE EXISTE.

MAIS INFORMAÇÕES 43 3165-7200
RUA EDILEINA MENEZES BANDO Nº1163

ADRENALINA SAÚDE STUDIO

Fernanda Testes
DEPILAÇÃO

43 3542.1013
43 9 9932.9031

Rua Pierina Negrissoli, 146
Jd. Paraíso | Bandeirantes | PR

O mais novo espaço de depilação em Bandeirantes, para você mulher ficar ainda mais bela, com atendimento, conforto e higiene que você precisa. Agende seu horário.

Fiw & Pele
MÉTODO INOVADOR DE DEPILAÇÃO E REJUVENESCIMENTO

FAÇA-NOS UMA VISITA! AGENDE UMA AVALIAÇÃO GRATUITA!

Tel. 3542-3859
R. São Paulo, 1776
Sala 03 - Centro
Bandeirantes/PR
email: fiusepele@yahoo.com

BADEIRANTES (043) 3542-5818
R. Ediléina M. Rancos, 482 - 18C
clnicaprogastroimagem2@hotmail.com

Dr. **Fernando C. Dal Porto** (Cirurg. Geral / Endosc. Digestiva / Gastro)
Dr. **Tânia C. Dal Porto** (Cirurg. Geral / Endosc. Digestiva e Gastro)
Dr. **Tatiane Lima P. Rivaroli** (Nutricionista)

C.PROCÓPIO (043) 3523-5692, 3523-6966
R. Goiás, 65 - Centro
clnicaprogastroimagem@hotmail.com

Dr. **Adriane de C. Guergolet** (Ginecologia e Obstetrícia)
Dr. **Danielle M. Oliveira** (Coach, Análise Comportamental)
Dr. **Maria Cristina de S. Pandolfo** (Psiquiatra)
Dr. **Luiz Gustavo S. Nascimento** (Cirurgia Vascul)

PRO GASTRO

imagem

ESTUDA INGLÊS HÁ ANOS E NÃO CONSEGUE ENTENDER UMA MÚSICA?

MATRÍCULAS ABERTAS

A WASHINGTON FAZ O QUE NINGUÉM FAZ

Av. Com. Luiz Meneghet, 1021
Centro
Bandeirantes/PR
3542-5114

Washington

Bella Cor
Tintas Multimarcas

cobrimos QUALQUER OFERTA

E MAIS!
Suas compras com parcelamento facilitado em até 10 vezes!

• Bandeirantes
Rua São Paulo, 1891 - Centro
Tel. (43) 3542-6262

• Andréia
Rua Rio de Janeiro, 36 - Centro
Tel. (43) 3538-5555