



ATLETAS EVENTUAIS

- ✘ O ortopedista Ricardo Cury, da Santa Casa de São Paulo, explica por que é preciso cuidado com a prática esporádica de esportes e orienta sobre a forma correta de fazê-los.
- ✘ Evite atividades vigorosas. Prefira andar ou pedalar no parque em horários de sol leve. Nada de jogar vôlei na praia ao meio-dia.
- ✘ "A falta de condicionamento eleva o risco de lesões, fraturas e distúrbios cardiovasculares."
- ✘ Vá devagar. Comece caminhando em ritmo tranquilo entre 15 e 20 minutos e aumente o tempo e a intensidade de forma progressiva.
- ✘ Respeite os sinais do seu organismo. Pare em caso de mal-estar ou fadiga.
- ✘ Prepare-se durante a semana, sendo mais ativa no dia-a-dia. Deixe a preguiça de lado: no escritório, use as escadas em vez do elevador e ande mais a pé. Isso contribui para melhorar o preparo físico. C.N.