

A close-up photograph of a person's legs in cycling shorts and a saddle. The person is wearing purple and orange cycling shorts with a white waistband. The saddle is black and red. The person's legs are tanned and muscular. The background is white.

*Bicicleta*mania

Andar de bicicleta faz bem à saúde, ajuda a manter a forma e é um transporte ecologicamente correto. Descubra como tirar proveito da sua e experimente usá-la para chegar com mais pique ao trabalho Edição

Ulrica d'Orey/Reportagem Maria Carolina Balro/Fotos Fábio

Heizenreder Realização Noris Martinelli

Em uma recente pesquisa realizada pela rádio BBC de Londres, os ingleses elegeram a bicicleta como a melhor invenção dos últimos 200 anos – a força das pedaladas foi tanta que deixou para trás até a internet. Em Paris, mulheres

chiques, maquiadas e equilibradas em saltos altíssimos costumam ir trabalhar sobre duas rodas graças a um incentivo da prefeitura, que disponibiliza bicicletas de aluguel a cada esquina. Já na Holanda, 48% da população usa a “magrela” como meio de transporte. Apesar de o Brasil ser um país pobre em ciclovias, a Associação Brasileira dos Fabricantes de Motocicletas, Ciclomotores, Motonetas, Bicycletas e Similares (Abraciclo) estima que quase 25 milhões de pessoas pedalem todo santo dia para driblar o trânsito, economizar tempo, dinheiro e contribuir para a preservação do meio ambiente. Se você quiser espantar o sedentarismo e ingressar nesse time ecologicamente correto, vá devagar. Pedalar na rua exige habilidade, coordenação motora e atenção. Sim, porque, além das condições climáticas (chuva, frio, vento), é preciso se preocupar com os motoristas e motoqueiros apressados e com o estado lamentável do asfalto em avenidas. “Comece pedalando em parques, ciclovias e ruas pouco movimentadas até se sentir segura”, aconselha Paulo Behr, especialista em medicina do esporte, de São Paulo. Evite vias com grande fluxo de ônibus e caminhões, obedeça às leis de trânsito, mantenha-se no lado direito da rua, respeite as faixas de pedestre e nunca invada a calçada. “Por mais agradável que seja, não pedale ouvindo música. Isso impede que você escute o movimento dos veículos e as buzinas”, alerta Beto Lider, professor de ciclismo da Fórmula Academia, em São Paulo.

Corpo em *forma*

Pedalar durante uma hora queima de 350 a 750 calorias (dependendo da velocidade e do terreno), fortalece o coração, define as pernas e enrijece o bumbum, além de aumentar o condicionamento físico. Para deixar o treino mais eficiente, escolha um modelo de bicicleta feminino – menor e com o quadro rebaixado para facilitar na hora de subir e descer. Na bicicleta, mantenha a coluna reta, o abdome contraído e os ombros encaixados. Sente no

selim e verifique se os pés tocam o solo. A altura ideal é aquela que permite colocar apenas a ponta dos pés no chão. “Mesmo sendo um exercício de baixo impacto, você deve preservar os joelhos ajustando a altura do selim e a distância entre ele e o guidão. Os calcanhares devem ficar apoiados no pedal, e os joelhos ligeiramente flexionados”, orienta o ortopedista Ricardo Cury, de São Paulo. Comece pedalando duas vezes por semana por, pelo menos, 30 minutos. Mantenha uma intensidade que permita sentir as pernas leves e respirar pela boca e pelo nariz normalmente, sem ficar ofegante. “Depois de uns 12 passeios regulares, você terá adaptado seu corpo para desafios maiores e poderá dar pedaladas mais vigorosas ou encarar subidas e descidas com facilidade”, diz Paulo Behr.

Até debaixo *d'água*

A bicicleta ergométrica tradicional (aquela que não sai do lugar) também faz maravilhas pelo seu condicionamento físico e é fácil de ter em casa. Mas quem prefere malhar na academia pode fazer aulas de ciclismo indoor, mais dinâmicas e realizadas em aparelhos ultratecnológicos – simulam vários tipos de terreno, controlam a velocidade e a intensidade do exercício nos pedais, tocam música... “Além disso, há treinamentos específicos. Por exemplo, a pessoa quer fazer um passeio pelas trilhas da serra do Mar, em São Paulo. Durante as aulas na academia, exibimos o trecho a ser percorrido no telão para a pessoa se adaptar ao tipo de terreno”, explica Caio Correia, coordenador da academia Competition, em São Paulo. Não está tão em forma para isso tudo? Aposte no ciclismo aquático: pedalar dentro d'água, em bicicletas especiais, é uma opção refrescante e indicada para quem está há muito tempo longe das academias. A resistência da água exige mais dos músculos das pernas e o impacto nas articulações é menor. ONDE FAZER Espaço Stella Torreão, tel. (21) 2579 3138, no Rio de Janeiro; 19 Academia, tel. (48) 3369 2777, em Florianópolis; Competition, tel. (11) 3061 1155, em São Paulo.

Vestida para *pedalar*

CAPACETE É item obrigatório de segurança no trânsito.

ÓCULOS Protegem os olhos da poeira e das pedrinhas.

LUVAS Evitam que as mãos escorreguem do guidão.

CAMISETA Branca ou colorida, para ser vista pelos motoristas e pedestres.

BERMUDA Com forro interno acolchoado, para dar mais conforto.

TÊNIS Com sola emborrachada, não escorregam a cada pedalada.

ESPELHO RETROVISOR Para saber o que acontece atrás de você.

REFLETORES Nas rodas e na lateral da bicicleta, para pedalar à noite.



Produção Sylvia Radovan/Cabelo e maquiagem Giuliano Rezende, BLZ/Modelo Luciana Prado, Lumière/Bicicleta, Caloi para Ciclo Ravena; top, Mulata Brasil; short, Track & Field; capacete e bermuda, Bike Tech; óculos, luvas e mochila, Mundo Terra; camiseta, Stella McCartney para Adidas, na Bayard; tênis, New Balance