

Minha amiga

bicicleta

Andar de bicicleta faz bem não apenas ao planeta e à conta bancária — à saúde e à boa forma também. Use a bike para transformar seu corpo numa máquina de queimar gordura

por Thais Szegö

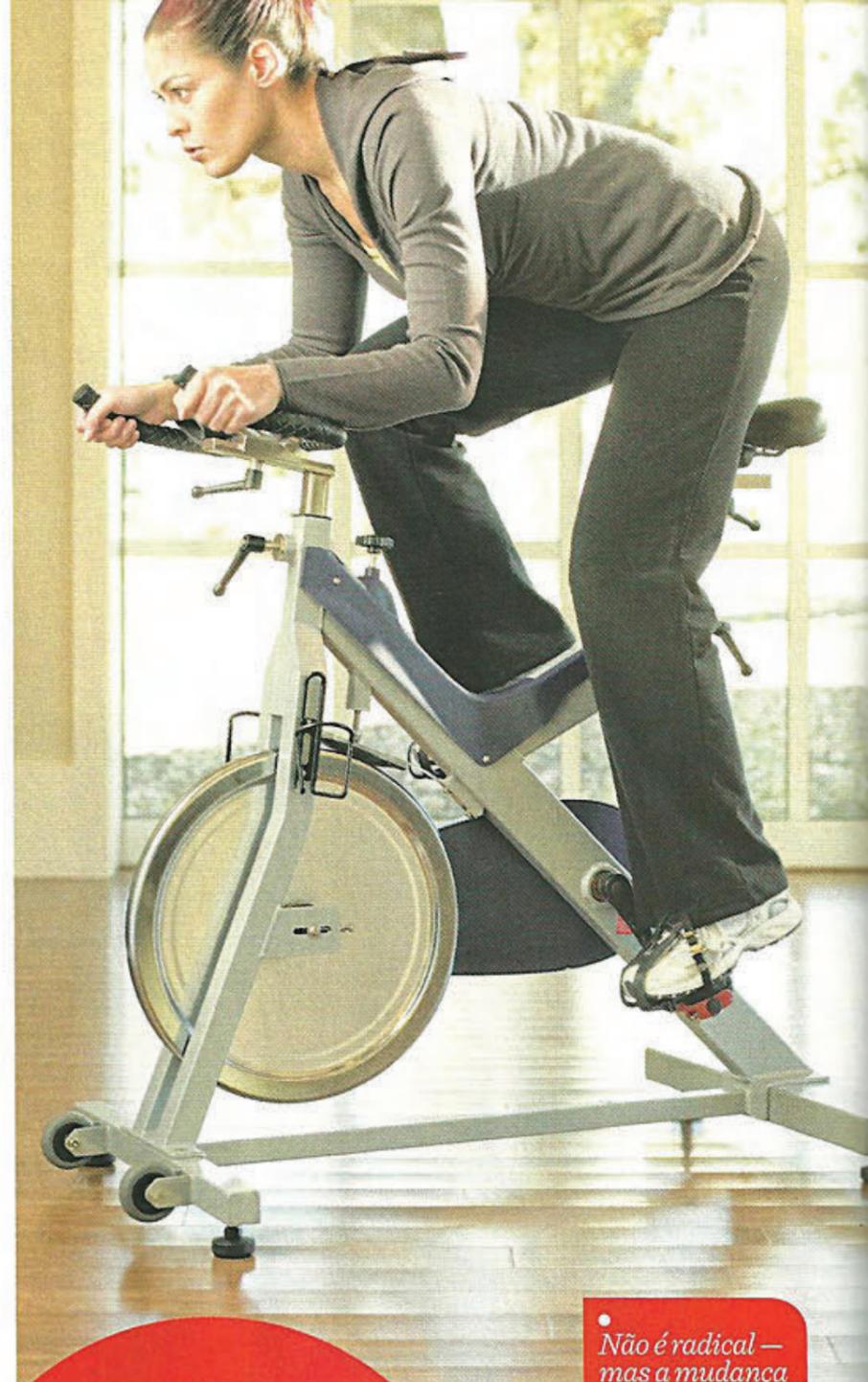
E

m plena hora do rush você volta para casa depois de um dia pesado de trabalho. Ao olhar ao redor, percebe que ainda ficará muito tempo presa no engarrafamento até finalmente se atirar no sofá. Nesse momento de apuro, uma ideia já deve ter passado pela sua cabeça: trocar o automóvel por uma bicicleta. Se não passou, comece a considerar a possibilidade e junte-se aos mais de 65 milhões de brasileiros que pedalam todos os dias, dos quais 50% utilizam a magrela como principal meio de transporte. Descubra nas páginas a seguir por que você deve aderir à moda



Numa só tacada, as pedaladas aliviam o stress, conservam o meio ambiente, poupam dinheiro e trazem benefícios ao corpo. Começemos pelas calorias: **pedalar queima de 500 a 800 por hora**. Eficiente no metabolismo da gordura, elimina os pneuzinhos, além de fortalecer e definir os membros inferiores. “Em apenas dois meses de prática, há um aumento de 25% na força muscular das pernas”, afirma a instrutora de ciclismo indoor Fernanda Cristillo, de São Paulo. Dependendo do treino, é possível engrossar as pernas — alta carga e ritmo lento — ou afiná-las — baixa carga e ritmo acelerado. Bumbum, barriga e lombar também são exigidos. Na parte superior do corpo, braços e ombros trabalham em terrenos acidentados e na academia. Na saúde, a bike melhora a coordenação motora e previne a osteoporose. “A modalidade também combate doenças crônicas pulmonares, cardiovasculares e metabólicas, além de diabetes e câncer de mama e de cólon”, afirma o cardiologista José Kawazoe Lazzoli, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Quer mais? **Prepare-se para ganhar uma dose extra de energia**. Segundo um estudo da revista *Psychotherapy and Psychosomatics*, pedalar aumentou o pique dos voluntários em 20% e diminuiu sua fadiga em 65%. Por quê? “O ciclismo estimula a liberação do neurotransmissor dopamina, um energizante natural”, afirma o autor da pesquisa, Patrick O’Connor, da Universidade da Geórgia, nos EUA.

Quem está acima do peso tem uma razão extra para aderir à bike: ela é mais gentil com as articulações do que esportes com maior impacto. “Trata-se de uma opção intermediária entre a caminhada e a corrida”, diz o ortopedista Ricardo Cury, do Grupo de Cirurgia do Joelho da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo. “O ciclismo reforça a musculatura dos membros inferiores e reduz o risco de lesões.” Contraindicações apenas para quem tem problemas na coluna, no joelho ou no tornozelo — nesse caso, procure um médico.



Para baixar o ponteiro da balança, comece pedalando em um ritmo leve, cadenciado e constante no plano, por pelo menos 30 minutos. Dessa maneira, o corpo funciona com uma frequência cardíaca mais baixa, utilizando apenas a gordura como combustível. Quando tiver mais fôlego, alterne terrenos planos com subidas. Caso não haja ladeiras por perto, use as marchas mais pesadas. “Outra variante é o vento, que pode dificultar ou facilitar o exercício”, diz o educador físico Fabio Lorencone Schauff, especialista em ciclismo. Quem ainda não tem fôlego para girar o pedal por meia hora deve iniciar com menos tempo e aumentar progressivamente — o objetivo é chegar a 1 hora. Uma boa estratégia para iniciantes é alternar 5 minutos de ritmo intenso com 5 minutos de ritmo leve, treino campeão na queima de calorias. Já é condicionada? Adicione subidas ao percurso, intercaladas com trechos no plano para aumentar a capacidade cardiorrespiratória e tonificar pernas e bumbum.

Entre quatro paredes

Se pedalar na rua é assustador, escolha a prática indoor. “Em termos de treinamento, o ciclismo indoor e o outdoor não são tão diferentes”, afirma Flavia Lunezo, professora de spinning, de São Paulo. Seguras, as aulas em academia — em bicicletas estacionárias, com música, ar condicionado, telões e luzes estroboscópicas — são interessantes para quem gosta de atividades dinâmicas. “Em quatro paredes não é preciso fazer paradas em cruzamentos, que prejudicam a continuidade do exercício”, compara Fernanda Cristillo. O ciclismo indoor também é bacana para iniciantes que não sabem se equilibrar na magrela. Afinal, na classe há mais controle sobre as variáveis.

Antes de pedalar, ajuste o banco da maneira correta: suba na bike e verifique se os pés tocam o solo. A altura ideal é aquela que apenas permite encostar a ponta dos dedos no chão. Outra maneira de verificar a posição é sentar-se na magrela e apoiar o calcanhar no pedal que está mais baixo. Os joelhos devem ficar semiflexionados. Posicionar o banco de maneira inadequada é perigoso. Se estiver muito alto, os quadris são prejudicados. Caso esteja muito baixo, são os joelhos que correm risco.

Na rua, preste atenção no trânsito. “**Nada de disputar espaço com os carros**”, alerta Ricardo Cury. Se não houver uma ciclovia disponível, vá para a rua, corrigindo a trajetória sem fazer movimentos bruscos. Mantenha os dedos no freio e olhe sempre para onde deseja ir. “Usar uma roupa clara e colorida também é recomendável, em especial após o pôr do sol”, acrescenta Silvia Viana Rodrigues, vice-coordenadora do Saia na Noite, grupo de mulheres que pedala pelas ruas de São Paulo.

Viu só? Não é porque você não pode trocar as quatro rodas por duas sempre — seja por trabalhar longe, recarregar suada ao escritório, seja por ter medo de acidentes — que precisa deixar a bike enferrujar. Você pode se reunir com um grupo de pedal uma vez por semana ou subir na magrela para buscar pão na padaria. Quando começar a sentir os benefícios do exercício, vai querer mais e mais.

Kit de ciclista

Acessórios indispensáveis para você pedalar na rua

F44, PROWELL

Sua estrutura externa é ligada a uma espuma amortecedora de poliuretano estendido que oferece mais qualidade e segurança. É equipado com correias de ajuste, 14 aberturas de ventilação e faixa refletiva. R\$ 99, tel. (11) 5565 2100.



COMMUTER, CATEYE

Indicado para pedaladas de longas distâncias, possui funções como velocidade atual, média e máxima, tempo total, temperatura e programação de distância. R\$ 279, tel. (11) 5565 2100.

COMP GRAPHIC, B'TWIN

Conta com uma fina camada de espuma na palma para amortecer vibrações. A parte superior é feita com um tecido leve que deixa a pele respirar. R\$ 39,90, tel. (11) 2167 0800, decathlon.com.br.



ENDURING, OAKLEY

Foi desenvolvido para a anatomia do rosto feminino, o que garante mais conforto e estabilidade. Suas lentes filtram 100% dos raios UV e têm um revestimento que repele óleos da pele, loções e poeira. R\$ 540 a R\$ 670 (variam de acordo com as lentes), tel. (11) 4003 7822, oakley.com.br.



Calcule a sua **frequência cardíaca máxima**

FCM = 189 - (0,56 x idade)

Multiplique o resultado por 0,75 para descobrir a frequência ideal para a atividade aeróbica.

Para contabilizar as **rotações por minuto**

Enquanto estiver pedalando, conte quantas vezes o seu joelho toca a sua mão por 6 segundos. O número deve estar entre 6 e 11. Então, multiplique esse valor por 10.

Não é radical — mas a mudança no seu corpo será.

Chegou a hora de suar a camisa

Pedimos a Flavia Lunezo e Fabio Lorencone Schauff que preparassem dois treinos mensais — um de bike outdoor e outro de bike indoor. Basta seguir as planilhas abaixo. Não se esqueça de alongar antes e depois dos exercícios

BIKE OUTDOOR	SEMANA	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	1	Descanso	Aqueça por 20 min. Por mais 40 min, intercale 1 min numa marcha mais pesada e cadência de 40 a 50 rpm com 2 min bem leve. Termine com 10 min solto	Descanso	Aqueça por 20 min em ritmo leve. Por 40 min, intercale 3 min em ritmo forte com cadência de 70 a 80 rpm com 2 min de recuperação. Termine com 20 min solto	Descanso	Descanso	Descanso
2	Descanso	Aqueça por 10 min. Pedale 20 km em intensidade moderada (FC 80 a 85%)	Descanso	Aqueça por 10 min. Pedale 30 km em intensidade moderada (FC 80 a 85%) com 10 min fraco (FC 70 a 75%)	Descanso	Descanso	Descanso	Aqueça por 10 min. Por 60 min, intercale 10 min forte (FC 80 a 85%) com 10 min fraco (FC 70 a 75%)
3	Descanso	Aqueça por 20 min. Dê quatro tiros de 1 km (FC 85 a 90%), com intervalos de 3 min (FC 65 a 70%). Termine com 20 min numa carga mais leve	Descanso	Pedale 50 km (FC 70%)	Descanso	Descanso	Descanso	Pedale 90 km (FC 70 a 80%). Altere as cadências (85 a 90 rpm)
4	Descanso	Aqueça por 30 min. Dê três tiros de 5 min com carga mais pesada (FC 85%) e intervalos de 5 min. Pedale por mais 30 min com giro rápido (90 a 100 rpm)	Descanso	Aqueça por 30 min. Pedale mais 10 km em terreno inclinado com giro rápido (90 a 100 rpm)	Descanso	Descanso	Descanso	Aqueça por 30 min bem leve. Pedale mais 30 min em ritmo médio (FC 65%). A meta é completar 50 km

Treino Fartlek - SEGUNDA OPÇÃO PARA AS SEMANAS 3 E 4.

Percepção de esforço: intenso (75 a 85% da frequência cardíaca máxima)

- 1) Comece com giro rápido a 110 rpm com carga moderada.
- 2) Fique 2 min na pegada 3 com carga pesada.
- 3) Sente-se, alivie a carga e pedale mais forte (esforço entre 8 e 10 em uma escala de 1 a 10) por 30 s.
- 4) Recupere-se pedalando com 110 rpm com carga moderada por 5 min.
- 5) Aumente a carga na pegada 3 por 3 min.
- 6) Sente-se e pedale mais forte (esforço entre 8 e 10 em uma escala de 1 a 10) e carga pesada por 30 s.
- 7) Recupere-se girando mais devagar por 2 min.
- 8) Repita toda a sequência.
- 9) Termine pedalando por 10 min sentada com ritmo leve.

Posições
Pegada 2: pode ser sentada no selim ou com os quadris elevados. As mãos devem ficar no guidão, afastadas na linha dos ombros.
Pegada 3: os quadris devem ficar elevados, acima do selim, e as mãos afastadas com uma distância maior do que a dos ombros.

BIKE INDOOR	SEMANA	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	1	Descanso	Aqueça por 10 min. Por 30 min, intercale 1 min na pegada 3 com 5 min sentada (FC 70 a 80%)	Descanso	Aqueça por 10 min. Por 30 min, intercale 1 min na pegada 3 com 6 min sentada (FC 70 a 80%)	Descanso	Descanso	Aqueça por 10 min. Por 30 min, intercale 1 min na pegada 3 com 7 min sentada (FC 70 a 80%)
2	Descanso	Aqueça por 10 min. Por 40 min, intercale 40 s na pegada 3 com 4 min sentada, seguidos por 1 min na pegada 3 e 5 min sentada (FC 70 a 80%)	Descanso	Aqueça por 10 min. Por 30 min, intercale 1 min na pegada 3 com 7 min sentada (FC 70 a 80%)	Descanso	Descanso	Aqueça por 10 min. Por 30 min, intercale 40 s na pegada 2. Sente-se e acelere por 20 s. Eleve a carga por 1 min 30s na pegada 3. Sente-se e alivie a carga por 2 min. Repita a série até completar 30 min	Descanso
3	Descanso	Aqueça por 8 min. Eleve a carga por 2 min na pegada 3. Sente-se, diminua a carga e acelere por 30 s. Repita a série. Diminua a carga e gire rápido por 3 min. Repita a sequência toda até completar 30 min	Descanso	Aqueça por 10 min. Aumente a carga e pedale por 3 min na pegada 3. Sente-se e acelere por 20 s. Alivie a carga e gire mais 2 min. Repita a sequência até completar 30 min	Descanso	Descanso	Aqueça por 5 min. Aumente a carga por 40 s na pegada 2. Sente-se e acelere por 20 s. Eleve a carga por 1 min 30s na pegada 3. Sente-se e alivie a carga por 2 min. Repita a série até completar 30 min	Descanso
4	Descanso	Aqueça por 10 min. Aumente a carga e acelere por 30 s. Alivie a carga por 30 s. Acelere por 30 s com mais carga. Diminua a carga por 1 min. Acelere por 30 s com carga pesada e reduza a carga por 1 min 30s. Repita a sequência até completar 30 min	Descanso	Descanso	Aqueça por 10 min. Aumente a carga e acelere por 40 s. Alivie a carga por 40 s. Aumente a carga e acelere por 40 s. Alivie a carga por 1 min 20s. Aumente a carga e acelere por 40 s. Alivie a carga por 2 min. Repita a série até completar 30 min	Descanso	Descanso	Aqueça por 10 min. Aumente a carga e acelere por 40 s. Alivie a carga por 40 s. Aumente a carga e acelere por 40 s. Alivie a carga por 1 min 20s. Aumente a carga e acelere por 40 s. Alivie a carga por 2 min. Repita a série até completar 30 min

Primeiros passos

Agora que você já tem uma planilha para se exercitar, é só escolher a bike certa



- PASSEIO** Caloi Ventura: O guidão elevado favorece a postura e o quadro rebaixado facilita a entrada na bicicleta. R\$ 399, tel. 0800 7018022, caloi.com.
- SPEED** Scott Contessa 30: Destinada a mulheres, a bike conta com quadro de alumínio 6061 e caixa de direção semi-integrada. R\$ 2 799,90, scott.com.br.
- MOUNTAIN BIKE** Caloi Sprint: Equipada com o conjunto Shimano 2200 e quadro de alumínio, é indicada para iniciantes nos treinos de estrada. R\$ 1 499, tel. 0800 7018022, caloi.com.
- HÍBRIDA** Kona Lisa HT: Tem freios hidráulicos Shimano e componentes específicos para mulheres, como o selim WTB Speed She. R\$ 2 699, konaworld.com.
- HÍBRIDA** Caloi Easy Rider: Une características dos três estilos de bike e possui bagageiro traseiro para transportar mochila ou pasta. R\$ 999, tel. 0800 7018022, caloi.com.