

# casa de aposta eleicoes

As atividades físicas são recomendadas por todos os médicos como uma das melhores formas de manter uma vida saudável, e, com um grande potencial para a prática esportiva, o Rio reúne muitos atletas em suas diferentes paisagens.

Para onde quer que você se olhe, é possível encontrar cariocas se exercitando, seja em corridas e pedaladas na orla, nos campos do Aterro, nas quadras poliesportivas da Lagoa ou nas pistas de skate do Parque Madureira.

No entanto, ao escolher um esporte, é preciso ficar atento às suas particularidades para não cometer erros que podem acabar gerando problemas como dores e torções.

+ 18 dicas simples para ter uma vida mais saudável;

+ Canais fitness no YouTube ensinam a praticar exercícios em casa;

+ Aplicativos para os amantes de esportes;

Entre os pontos que devem ser levados em consideração estão a escolha do calçado ideal;

“O principal erro que as pessoas buscam comprar um tênis por estar na moda, por simplesmente acharem bonito.”

Mas para cada atividade é recomendado um tipo de tênis, explica o professor de Educação Física Thiago Brito, líder da unidade Ipanema da academia Smart Fit.

Ao mesmo tempo em que a escolha do modelo certo pode melhorar a performance e levar os atletas ao seu máximo rendimento, é um desliz na escolha do calçado também pode trazer muitas dores de cabeça;

Desconforto ao caminhar ou correr, bolhas, calosidades, dores nos pés, nos joelhos, estresse muscular e atletes mais graves na coluna (da cervical à lombar) são alguns dos riscos que se corre, completa Brito.

Para evitar esses problemas e ajudar na escolha do tênis certo, preparamos um manual com dicas para diferentes esportes, além de sugestões de modelos cheios de estilo para praticá-los. Confira! CORRIDA

Conhecer seu tipo de pisada é o primeiro passo para acertar no modelo de tênis a escolher para a corrida: pronada, quando se for para dentro; supinada, com o pé tendendo para fora; ou neutra.

Sem o modelo certo, o corpo acaba forçando os músculos e a coluna em busca de equilíbrio.

O esporte exige também amortecimento reforçado.

O solado não deve ser alto demais para não desestabilizar