

Você é louco????

Parte Final



O treinamento em que me encontro visando a Maratona de Paris em 4 de abril de 2004; com a largada nada mais que embaixo do Arco do Triunfo, lá onde a história assistiu as vitórias de Napoleão Bonaparte, mas também viu as tropas de Hitler passar sob o mesmo durante a invasão nazista na 2ª Guerra Mundial; consta de 16 semanas com treinos variados que vão do 'longão' (grandes distâncias), treinos leves de corrida, tiros de alta velocidade e treinamento em ladeira. Associado a isto eu faço musculação para reforçar os músculos para o exercício. Como o período de treinamento é longo, é de primordial importância não forçar para querer correr mais rápido o que pode ocasionar uma grande decepção a ponto de sofrer alguma lesão e não chegar ao seu objetivo. Tenho o acompanhamento do meu personal trainer (Paulo Marcelo) que tem me orientado nos exercícios e corrido comigo sempre que possível.

Tão importante quanto o exercício em si é a sessão de alongamento tanto antes, quanto depois dos treinos que vai permitir que os músculos, ligamentos e tendões estejam aptos para suportar o esforço e minimize as dores musculares que possam advir. Outros fatores como hidratação adequada durante o dia e os treinamentos acima de 1 hora de duração, bem como uma dieta rica em carboidratos (65%) e balanceada com proteínas e lipídios são essenciais para o sucesso do empreendimento. A redução drástica da bebida alcoólica é fundamental uma vez que o álcool é um fator determinante para a indesejável desidratação, no entanto, o consumo social do vinho não só é saudável como prazeroso, e não esqueça do sono correto de 7 a 8 horas por dia.

O uso de tênis adequado a corridas como já foi aqui nesta coluna exposto, da mesma forma que roupas apropriadas para o clima a onde vai ser a prova. Especial atenção deve ser dada ao uso de frequencímetros cardíacos que vai lhe permitir correr confortavelmente dentro de sua faixa de exercício aeróbico evitando desta forma a retirada do músculo de suas reservas de glicogênio que em última análise resulta na transformação de ácido láctico em lactato e outros catabólitos com os seus fatores indesejáveis.

Não sei se por ser velejador ou radiologista a tecnologia me fascina, de tal forma que a nova geração de relógios de corrida com sinal de GPS, tem me ajudado muito com informações como distância percorrida, ritmo de corrida média em min/Km, velocidade média, melhor ritmo, velocidade máxima, etc., tornou a corrida mais técnica, divertida, curiosa e confortável. A sensação que tenho é que há um controle da nossa engenhoca da mesma forma que um comandante de avião tem de sua máquina de voar.

Aí volta a pergunta você é louco? NÃO. Louco é quem não liga para hiperlipidemia, para hipertensão, para o sobrepeso, para a dieta, para o estresse, é quem não apaga de vez o cigarro. Louco é quem pensa que esta máquina forte e frágil ao mesmo tempo em que carrega os nossos pensamentos, sentimentos, alegrias e tristezas esta apta a suportar todo tipo de excesso. Aproveite os seus críticos de que você está gordo, sedentário para dar início a uma nova vida, afinal, ano novo vida nova.

Prepare-se para uma corrida de 10 Km, em seguida trace um plano tendo como meta uma maratona, aí você vai encontrar vários motivos para ser "louco". Corra uma maratona para se divertir; para desafiar a você mesmo; para melhorar a sua saúde; para conhecer melhor a si; para conhecer pessoas e fazer amigos; para viajar e conhecer o mundo; para que você possa comer mais e sem peso na consciência; para ter contato com a natureza; para reduzir o estresse; para conhecer melhor a sua cidade; para controlar o seu peso; para viver mais; para realizar um sonho como o que eu espero realizar; por fim para inspirar e contaminar outros amigos com esta prática deliciosa que é a nossa primeira brincadeira de infância: Correr.

Espero poder vê-los comigo em breve. Allez, au revoir!

Dr. Arthur Lobo é vice-presidente do CBR - Região Norte e Diretor da Clínica Lobo