

Montanha acima, montanha abaixo

“Indoor cycling” reproduz ambiente de ciclismo de rua

DESPORTO Pedalar tranquilamente numa planície, escalar uma serra, suar com uma vigorosa corrida entre amigos, tudo sem sair do mesmo lugar. É a modalidade que está a atrair dezenas de entusiastas do exercício físico e uma das práticas mais requisitadas nos ginásios, o “indoor cycling” (ciclismo em locais fechados).

Intensa, eficaz e divertida, a modalidade, normalmente praticada em grupo, simula o ambiente do ciclismo de rua e leva os praticantes ora ao cimo de uma montanha, ora a uma estrada plana à beira-mar. Sempre em cima de uma bicicleta estacionária. As aulas são orientadas por um professor, com música a marcar o ritmo, e duram aproximadamente 50 minutos. Não há coreografias elaboradas para seguir, nem passos impossíveis de repro-

duzir. Tudo se resume a pedalar. Umhas vezes mais energeticamente, outras vezes de forma mais suave.

“O indoor cycling” contribui incomparavelmente para a melhoria do estado de saúde, sem os efeitos secundários

ca do “indoor cycling”, Miguel Marcelino destaca: melhoria ao nível da pressão arterial, prevenção de vários tipos de cancro, como o tumor do cólon e da mama, prevenção da diabetes, melhoria da quali-

local ideal para praticar “indoor cycling”, pela possibilidade de acompanhamento profissional, “mas, para quem não tem um ginásio por perto, mais vale pedalar 30 minutos em casa, do que passar uma tarde em frente à televisão...”.



Prática pode melhorar o nível da pressão arterial

resultantes de outras práticas”, explica Miguel Marcelino, especialista em Exercício e Saúde e membro da equipa do programa Peso, da Faculdade de Motricidade Humana. “É um programa de treino cardiovascular que actua de forma eficiente na prevenção e redução de muitos factores de risco para várias doenças graves”, acrescenta.

Entre as vantagens para a saúde consequentes da práti-

dade de sono, mais vitalidade. Tudo isto, sublinha o especialista, aliado a um baixo impacto articular. Conclusão: “Praticamente todas as pessoas podem praticar esta modalidade.”

Bom para perder peso?

Sim, responde Miguel Marcelino. O “indoor cycling” é uma prática que exige um trabalho muscular activo. O que contribui para um “apreciável dispêndio energético”. O especialista recomenda que se pedale sempre em grupo, devido “à forte componente de motivação associada a esta escolha”. O ginásio é, na opinião de Miguel Marcelino, o

Precauções

Existem poucos riscos no “indoor cycling”. Faça um treino progressivo e procure manter uma boa postura na bicicleta. O selim não deve estar nem muito alto, nem muito baixo, para evitar lesões nos joelhos, e as pernas devem estar sempre ligeiramente flectidas.