

equilíbrio

Veja um treino para fazer em casa e espantar o frio da academia

Exercícios melhoram o sistema cardiovascular e ajudam na manutenção do físico no dia a dia

Jéssica Santos

SANTO ANDRÉ Com temperaturas abaixo dos dois dígitos, a disposição de muita gente para ir à academia ou ao parque fazer exercícios vai por água abaixo. Mas é possível fazer isso em casa usando apenas o peso do próprio corpo.

Segundo José Carlos de Freitas Batista, professor de Educação Física da Universidade Metodista de São Paulo, nosso corpo é um dos equipamentos mais eficientes, está sempre disponível e o custo é zero — o que é bem-vindo em tempos de orçamento apertado.

Entre os benefícios de se exercitar no frio, ele aponta a melhoria cardiovascular e a manutenção do tônus muscular para suportar as atividades do dia a dia, além do bem-estar que o exercício promove. “O que importa é a frequência. No mínimo três vezes por semana. Outra vantagem é que você determina o tempo de acordo com seus objetivos. Bastam 15 minutos por dia”, diz.

Mas antes de sair fazendo exercícios por aí, é bom ter alguns cuidados. “Comece com exercícios simples e de fácil execução”, orienta.

Entre outras precauções estão aumentar gradativamente a complexidade dos exercícios e também a frequência.

Por fim, procure um médico de sua confiança e as orientações de um profissional de educação física. O personal trainer Márcio Lui, que divulga treinos no Instagram e no seu canal no YouTube, destaca ainda a importância para a saúde mental.

“É muito importante manter nosso corpo em movimento, tanto para a nossa saúde física quanto para a mental. E, para isso, você não precisa de desculpas, pois em poucos minutos você consegue trabalhar todo seu corpo em casa.”

Se você se animou em fazer exercícios em casa durante esta temporada de frio, veja este treino desenvolvido por Lui.

ALONGAMENTO

São 4 exercícios que devem ser feitos durante 20 s.

Abre e fecha o braço

Em pé, abra e feche os braços em frente ao corpo em uma velocidade lenta

Panturrilha

Apoie-se na parede, fique na ponta dos pés e em seguida retorne à posição inicial.

Agachamento lateral

Com pés na largura do quadril, dê um passo largo para a lateral direita e abaixe o tronco, de forma a flexionar a perna direita e manter a esquerda esticada. Mantenha a posição por 20 segundos. Depois, volte à posição inicial e repita o movimento no sentido oposto

Skipping baixo

Basta fazer uma corrida parada elevando o joelho até a altura do quadril. O ideal é manter os braços dobrados ao lado do corpo em um ângulo de 90 graus

AGORA O TREINO

Os iniciantes devem fazer os exercícios durante 20 segundos, repetindo-os duas vezes.

Ao final de cada série, o descanso será de 1 minuto. Já quem está em dia com a malhação, a série pode ser repetida de 3 a 4 vezes e cada exercício deve ser feito por 30 segundos, descansando por mais 30 segundos a cada série.

Corrida frente e trás

Corra, dando 4 passadas para frente e volte, dando 4 passadas para trás

Prancha baixa

Fique em uma posição de flexão, de barriga para baixo, mantendo as palmas das mãos e dos pés plantados firmemente no chão. As pernas devem estar estendidas, sem encostar os joelhos no chão. Permaneça com as costas retas e os músculos centrais tensionados. Não deixe sua cabeça ou costas caírem

Pólicino

Afaste as pernas com os pés levemente apontados para fora. Em seguida, abra e erga os braços até as mãos apontarem para cima. Salte de forma sincronizada, abrindo e fechando braços e pernas

Agachamento

Ainda em pé, abra as pernas, mantendo os pés apoiados no chão e abertos na altura dos ombros. Os joelhos devem ser flexionados enquanto o quadril é jogado para baixo até ultrapassar ligeiramente a linha do joelho. Não esqueça de empurrar os glúteos para trás

Profundo alternado

Em pé, dê um passo à frente com uma das pernas. Márcio indica que as mãos fiquem na cintura para ter mais equilíbrio no movimento. Flexione o joelho da frente e abaixe em direção ao chão o de trás. O ideal é flexionar os joelhos de modo que a perna de trás forme um ângulo de 90 graus. Retorne à posição inicial, troque a posição das pernas e faça novamente o movimento

PARA TERMINAR...

Faça mais uma série de alongamentos, desta vez mantendo cada posição por 30 s.

Abrace os joelhos

Deite-se com as costas no chão, traga os dois joelhos de encontro ao peito e abrace-os para sentir o alongamento da lombar

Alcançando os pés

Em pé, tente alcançar os pés sem dobrar as pernas

Quadríceps

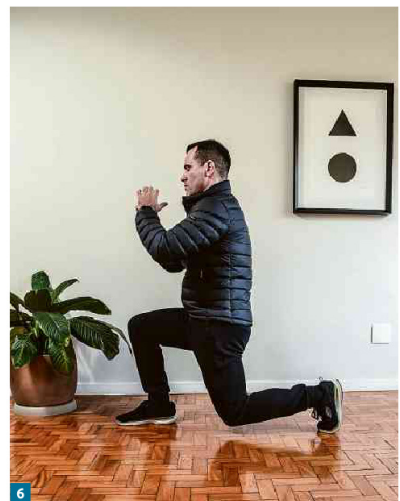
Ainda em pé e com os pés afastados na largura dos quadris, segure-se em uma cadeira ou na parede com a mão direita. Com o joelho direito ligeiramente flexionado, segure o pé esquerdo com a mão esquerda puxando o calcanhar na direção das nádegas. Mantenha os joelhos alinhados

Panturrilha

Apoie as palmas das mãos na parede. Coloque a ponta do pé esquerdo na parede enquanto mantém o calcanhar apoiado no chão. A outra perna deve permanecer esticada, com o pé direito a alguns centímetros do esquerdo e fixo no chão. Você precisa sentir o alongamento na panturrilha

Lateral do pescoço

Com o auxílio das mãos, puxe o pescoço para um lado e, depois, para o outro



Mercedes sofre para oferecer carro competitivo a Hamilton

Novas regras criam dificuldades para escuderia, com hegemonia ameaçada

Luciano Trindade

SÃO PAULO Quando o hepta-campeão Lewis Hamilton cruzou a linha de chegada do GP da Emília-Romagna apenas na 13ª posição, uma volta atrás de Max Verstappen, da Red Bull, o vencedor da corrida, o chefe da Mercedes, Toto Wolff, nem esperou o inglês retornar aos boxes para conversar com ele.

Pelo rádio, o austríaco mostrou seu descontentamento.

"Desculpe pelo que você teve que pilotar hoje. Eu sei que é indigestível. Foi uma corrida horrível. Vamos sair dessa", afirmou o dirigente.

Aquela era a quarta etapa de uma temporada em que a Mercedes parece irreconhecível nas pistas. Ainda que George Russell tenha terminado a corrida na quarta colocação, ele também não tinha um veículo capaz de lutar pela vitória — passadas cinco corridas, Hamilton e o recém-chegado à equipe têm como melhores resultados no ano um terceiro lugar cada um.

Para mais da metade das escuderias do grid, um único pôdio já seria motivo de comemoração. Mas não é o caso para o time que ostenta a maior hegemonia da história da F1. De 2014 a 2021, a Mercedes ganhou oito títulos de construtores e sete de pilotos, sendo seis com Hamilton e um com Nico Rosberg.

A equipe comandada por Wolff foi a que mais se beneficiou da mudança de regulação na categoria em 2014, quando teve início a era dos motores híbridos.



Carro de Hamilton tem desempenho fraco em 2022; apenas em 6º na classificação neste início de temporada, o inglês largará na 6ª posição no GP da Espanha, neste domingo

Albert Gea/Reuters

Nesta temporada, a F1 estreou uma nova regulamentação para os carros, e, desta vez, a equipe alemã observou as rivais Ferrari e Red Bull saltarem à frente.

O carro da Mercedes "veio com um conceito radical", explica Wolff, "que no papel teve ótimos resultados". Eles não se confirmaram na pista. "A realidade é que a física e a física teórica não combinam no momento", lamenta.

Os novos veículos da categoria trazem de volta o conceito do "carro asa". Projetado no formato de asas de avião invertidas, eles usam elementos do "efeito solo", o responsável por acelerar o

carro que passa por baixo do carro. A ideia é que haja mais aderência e velocidade.

O conceito produziu carros que oscilam ou saltam ao longo de um circuito, o chamado efeito "porpoising". Todas as equipes estão sofrendo com isso em algum grau, mas o caso da Mercedes é o pior.

Enquanto não se fabrica uma solução, os carros de Hamilton e Russell precisam aumentar a altura em relação ao solo, o que acaba afetando bastante a performance.

Na última etapa, em Miami, a equipe estreou algumas peças, incluindo a asa traseira, e viu avanços no primeiro treino livre, na sexta-feira, quando Russell chegou a fazer o melhor tempo.

Na corrida, porém, o recém-chegado foi quinto colocado, e Hamilton, sexto.

A Mercedes reservou para a etapa deste domingo (22), às 10h, no circuito de Barcelona, o maior pacote de atualizações — a Band transmite a prova. Leclerc largará na frente, seguido por Verstappen, Sainz e Russell.

A pista espanhola foi o lugar onde a primeira parte da pré-temporada foi realizada em fevereiro. Na ocasião, os carros da equipe apresentavam um conceito mais próximo do convencional, semelhante aos veículos

dos rivais, ainda sem os chamados "sidepods zero". Assim ficaram conhecidas as laterais dos carros de Hamilton e Russell por serem bem estreitas, deixando as bordas do assoalho salientes.

Essa saliência pode estar por trás justamente do efeito "porpoising" que está fazendo o carro quicar nas pistas e perder desempenho, sobretudo velocidade, tanto nas retas como nas curvas.

Hamilton tem sido mais sacrificado do que o novato com as atualizações. Ele vem permitindo que a Mercedes faça em seu carro os testes mais complicados, e isso ajuda a entender por que o novo companheiro tem mais pontos (59 a 36).

Em todas as entrevistas, ele tenta demonstrar confiança de que a situação será revertida. "Estamos com a mesma velocidade que estávamos na primeira corrida, então temos de continuar tentando. Infelizmente, não melhoramos nessas cinco corridas, mas espero que, em algum momento, isso aconteça."

Além de querer voltar a brigar por vitórias e, quem sabe, pelo título que faria dele o maior vencedor da categoria de forma isolada, deixando Michael Schumacher para trás, o inglês defende uma impressionante marca de vitórias.

Desde que estreou na categoria, em 2007, ele sempre venceu ao menos uma etapa em todos os anos. Com isso, tornou-se o primeiro piloto da história a atingir três dígitos no número de triunfos, com 103 — Schumacher vem atrás, com 91.

Para manter sua escrita, Hamilton vai precisar se agarrar mais do que nunca ao mantra que costuma lembrar os momentos difíceis e que foi sua primeira tatuagem: "Still I Rise" ("Ainda me levanto"). Naquela de um poema de Maya Angelou (1928-2014), escritora negra e ativista em prol dos direitos humanos.

PSG anuncia renovação de Mbappé após disputa com Real Madrid

SÃO PAULO Depois de especulações sobre sua transferência ao Real Madrid, o astro francês Kylian Mbappé, 23, renovou neste sábado (21) seu contrato com o Paris Saint-Germain. O novo acordo será válido por três anos.

O anúncio foi feito pouco antes da partida do PSG contra o Metz, pela última rodada do Campeonato Francês — 5 a 0 para o PSG, com três de Mbappé, um de Neymar e um de Di Maria, que deixa o clube. No mês passado, o time conquistou o 10º título nacional com cinco jogos de antecedência e se tornou o maior vencedor da competição ao lado do Saint-Étienne.

O clube preparou uma festa para Mbappé, que exibiu camisa com o número 2025 (ano para qual seu vínculo foi estendido) ao lado do presidente do PSG, o qatari Nasser Al-Khelaifi.

De acordo com a rede britânica BBC, o time deve pagar € 150 milhões (R\$ 772 milhões) para manter o francês. O clube de Paris é responsável pela transação mais cara da história, em 2017, quando Neymar veio do Barcelona por € 222 milhões (R\$ 1,14 bilhão em valores atuais).

O presidente da LaLiga, que administra o Campeonato Espanhol, chamou a renovação de "insulto" e criticou o presidente do clube, Nasser Al-Khelaifi. Em nota, a liga espanhola afirmou que irá denunciar o PSG à Uefa e a autoridades fiscais da França.

16º Majestoso em Itaqueria

Há uma escrita de 15 jogos sem que o time tricolor vença o alvinegro na zona leste. E há outras

Juca Kfourir

Jornalista e autor de "Confesso que Perdi". É formado em ciências sociais pela USP

Será hoje, neste domingo (22), o fim da invencibilidade corintiana em seu novo estádio diante do São Paulo?

São dez vitórias e cinco empates, 28 gols marcados contra 12, uma escrita iniciada em 21 de setembro de 2014, lá se vão quase oito anos.

Pela Teoria das Probabilidades é de se apostar que está a cada Majestoso mais próximo o dia da vitória tricolor por que, convenhamos, não é normal entre times tão equilibrados tamanha desequilíbrio.

É verdade que nos três últimos encontros, sem torcida devido à pandemia, o São Paulo não aproveitou a chance, embora tenha saído com dois empates.

Além de Itaqueria, outro personagem comum aos 15 Majestosos é o goleiro Cássio.

Até mesmo o célebre 6 a 1 de 2015, quando o alvinegro entrou em campo já hexacampeão brasileiro e, por isso, sem escalar todos os titulares, era ele quem estava na meta anfitriã.

Há outra escrita em jogo, porém, contudo e todavia: o Corinthians não vence um clássico estadual há cinco jogos, todos disputados, nesta temporada de 2022.

Perdeu para o Santos, em Itaqueria, demitiu Sylvinho e contratou Vitor Pereira, que

perdeu duas vezes para o adversário deste domingo e mais duas para o Palmeiras.

Desde 1959 não acontecia de o Corinthians ser derrotado em cinco clássicos seguidos, e resta saber se a tal Teoria das Probabilidades tem mais simpatia pela quebra da escrita em Itaqueria ou por essa mais recente.

É evidente que os jogos com torcida única colaboram fortemente para o fator casa prevalecer e parece que conviveremos com isso daqui para a frente em São Paulo, a menos que, um dia, tenhamos autoridades capazes de resolver a questão da violência sem proibir, proibir e proibir — porque para tanto basta ter o poder, em vez do saber.

Tudo indica que os dois times jogarão com força máxima porque o São Paulo está classificado para seguir adiante na Copa Sul-Americana e pode descartar o jogo da quarta (25), contra os peruanos do Ayacucho, no Morumbi.

E o Corinthians, embora tenha de vencer seu próximo adversário pela Libertadores, os bolivianos do Always Ready, só jogará contra eles, e de novo em casa, na quinta-feira (26), com tempo de sobra para recuperar todos os jogadores.

Vitor Pereira sabe que a satisfação com o ponto trazido

na marra de Buenos Aires irá pelos ares se acontecer a sexta derrota.

Assim como Rogério Ceni conhece bem o tamanho do trauma em Itaqueria, apesar de poupado do vexame do 6 a 1 e de só ter participado, como goleiro, de um dos 15 jogos da escrita, em 2015, 2 a 0, pela Libertadores. Porque participou de outros dois Majestosos, um empate e uma derrota, como treinador são paulino, em 2017, do mesmo modo que ao dirigir o Fortaleza em Itaqueria perdeu uma vez e empatou outra.

Ou seja, Ceni jamais saiu do estádio da zona leste com os três pontos e, de novo, há de contar com a Teoria das Probabilidades.

Quem ganhar, se alguém ganhar, terminará a sétima rodada do Campeonato Brasileiro na liderança, o que ainda não significará nada demais, mas é sempre melhor do que estar por baixo. Será o jogo do líder contra o terceiro colocado.

Os dois times têm usado a base sem cerimônia, o que é muito saudável: o Corinthians tem mais jogadores talentosos, e o São Paulo tem Calleri em grande fase.

Que a escrita seja quebrada. Como? Corinthians e são-paulinos sabem.

A magia do futebol

Resultados inesperados são uma das razões da empolgação e da popularidade da modalidade

Tostão

Cronista esportivo, participou como jogador das Copas de 1966 e 1970. É formado em medicina

Uma das tarefas mais importantes e difíceis dos treinadores e dirigentes é a contratação de jogadores com qualidade, que não sejam caros e que tragam benefícios técnicos e financeiros ao clube. Penso que alguns clubes contratam jogadores demais. Alguns chegam para somar, como gostam de dizer. Outros, para subtrair. Ganham muito e jogam pouco.

No passado, havia os olheiros, amadores, com fama de descobrir jovens futuros craques. Existem muitas lendas do futebol sobre isso. Com o tempo, progressivamente, os olheiros foram substituídos por analistas de desempenho profissionais, científicos, que ajudam bastante os treinadores nas decisões. Porém, mesmo com tantas informações, as contratações, para dar certo, precisam de conhecimento científico e também de fatores inesperados, de detalhes, objetivos e subjetivos, que vão além do previsto.

A contratação de Hulk pelo Atlético foi, na época, questionável, por causa do enorme investimento. Hulk, pela técnica, pela força física, pela dedicação e pelas muitas facilidades que encontra, na média, no Brasil e na América do Sul, tornou-se um dos principais ou o melhor jogador do país.

Contra o Del Valle, fez dois belos gols, após dois passes brilhantes do volante Allan.

A seleção é outro patamar. É discutível se Hulk deveria ou não ser chamado. Ocorre o mesmo com outros jogadores que atuam no país. O nível técnico, no Brasil e na América do Sul, é muito inferior ao da seleção brasileira e ao dos grandes times do mundo. Gabigol, nos melhores momentos, atuou algumas vezes pela seleção e não foi bem.

Nesta semana, o Manchester City contratou o norueguês Haaland, sensação na Europa. Ele será o jogador que vai fazer o City ficar melhor e ser campeão da Europa ou terá muitas dificuldades de se adaptar ao time em que todos do meio para a frente são muito habilidosos e trocam muitos passes? Veremos.

Deve dar certo, porque Haaland não se limita a ser apenas um pivô ou um finalizador. Ele é ágil e costuma se posicionar na intermedidária, com o corpo de lado, com um olhar no passe e outro no posicionamento dos defensores, para receber a bola na frente. Romário era mestre nessas lances. Jogadores como Romário, Haaland e outros contrariam os modernos conceitos neurológicos de que o cérebro faz uma coisa de cada vez.

São atletas especiais, com uma inteligência espacial e cinestésica, capazes de, em uma fração de segundo, calcular a velocidade da bola e a movimentação dos companheiros e dos adversários.

Dizia-se que Mbappé poderia ir ao Real Madrid. Se fosse verdade, seria bom ou ruim para Vinícius Junior, já que Mbappé é mais completo e também joga melhor da esquerda para o meio? Vinícius Junior iria para a direita, para ocupar o lugar de Rodrygo, outro excelente jogador.

As grandes equipes do Brasil e do mundo contratam, cada vez mais, excelentes jogadores e, com isso, diminuem as chances de perder para equipes inferiores. Segundo o matemático Marcelo Viana, colonista da Folha, a Universidade de Oxford, na Inglaterra, publicou, recentemente, um trabalho com 88 mil jogos de ligas europeias, realizados entre 1993 e 2019. As vitórias das equipes nitidamente superiores passaram de 66% para 80%.

Penso que os 20% de resultados inesperados são ainda uma porcentagem muito alta, por causa do grande número de partidas. Ainda bem. A incerteza é uma das razões da empolgação, da magia e da popularidade do futebol.