

MAIS CONHECIMENTO

Esporte é Vida: Curiosidades e Benefícios de andar de bicicleta

>> Assessoria

Andar de bicicleta é um ótimo exercício cardiovascular que fortalece nosso coração. Além disso, a participação dos músculos e das articulações é máxima em número e intensidade. Está cientificamente demonstrado que a intensidade do exercício realizado ao andar de bicicleta nos traz excelentes benefícios à saúde. Pedalando pelo menos meia hora se treinam ao máximo os quadríceps e se tonificam e endurecem os glúteos. Os maiores benefícios de andar de bicicleta são porque exercitamos a parte superior (peito, costas, ombros) e a parte inferior do corpo (coxas, nádegas, panturrilhas) isto nos traz benefícios diretos sobre nossa saúde. Os maiores benefícios da bicicleta se encontram em um uso regular. Aqueles que vão ao trabalho

diariamente de bicicleta gozam de vantagens para sua saúde maiores que quem pratica o esporte somente nos finais de semana. Com alguns minutos diários de bicicleta, é possível desfrutar de uma saúde de ferro.

“Pessoas que andam de bicicleta regularmente economizam em visitas ao médico”, como nos diz o Dr Proböse, presidente do Centro de Saúde da Universidade Alemã do Esporte. Muitas pessoas que sofrem incômodos típicos como dor nas costas, tem sobrepeso ou padecem de doenças cardiovasculares, poderiam obter muitos benefícios ao andar de bicicleta, e gozar de muitos anos de boa saúde se se decidirem a usar mais a bicicleta. E uma grande notícia para os que pensam que “já estão velhos”: mesmo que não se comece a praticar exercícios regularmente até uma idade avançada os resultados



Está comprovado que andar de bicicleta nos traz excelentes benefícios à saúde

sempre são palpáveis. Os benefícios de se andar de bicicleta são muitos mesmo que se comece tarde.

Uma pessoa que anda habitualmente de bici-

cleta obtém resultados ótimos em sua saúde. A duração e a frequência dos trajetos devem se ajustar de acordo com a condição física, a idade e

os resultados que se queira conseguir. Apenas 10 minutos de pedalada já repercutem na musculatura, a irrigação sanguínea e as articulações. A partir

de 30 minutos aparecem influências positivas nas funções do coração, e a partir de 50 minutos é estimulado o metabolismo lipídico.

1ª DIVISÃO

Luverdense vira pra cima do CEOV no Passo

>> Olhar Esportivo

Ceov e Lec fizeram um primeiro tempo cheio de gols no Passo das Emas na noite da última quarta-feira (1º). Ousado fora de casa, o Chicote da Fronteira foi premiado aos 17 minutos, quando o zagueiro Ruan pegou rebote de cabeçada de Geílson e apenas empurrou para o gol. Os mandantes acordaram para o duelo e dez minutos depois Marcos Aurélio serviu o centroavante Raphael Macena, o goleador não desperdiçou e deixou tudo igual de perna direita. Logo depois, aos 29, o lateral-direito Aderlan achou o atacante Rafael Silva na área para virar o marcador. Após 45 minutos em que as equipes mostraram um futebol ofensivo, o placar ficou em 2 a 1. O segundo tempo foi mais tático e menos físico, o Operário, que já levou qua-



O Duelo foi realizado no Estádio Passo das Emas

tro gols na competição, voltou mais cauteloso e tentou atacar com mais organização. O Lec, por sua vez, contentou-se em segurar o resultado. Fim de jogo e o Operário cai para a terceira posição do Grupo A, somando três pontos. O Verdão do Norte fica com quatro, na segun-

da posição. Escalações; Luverdense: Diogo Silva, Aderlan, Pierre, Neguete e Paulinho; Ricardo, Diogo Sodré e Marcos Aurélio; Rafael, Rodrigo e Macena. CEOV: Thiago, Fabinho, Ruan, Gerson e Jeanzinho; Bogé, Jean, Vinícius e Mandi; Zé Uilton e Geílson.

PARANÁ

Aefex conquista 4º Lugar com duas equipes em Goioerê

>> Redação DS

A escolinha de futebol Aefex, de Tangará da Serra, comandado pelo treinador Aires Beraldo (Xiruca), disputou do dia 27 de janeiro ao dia 02 de fevereiro a 1ª Copa Sul-americana Águas Claras na cidade de Goioerê, estado de Paraná. O time tangaraense que contou com apoio da Secretaria Municipal de Esportes disputou a competição com três equipes, sendo sub-18 (atletas nascidos em 1999/2000), sub-16 (atletas nascidos em 2001/2002), e sub-14 (atletas nascidos em 2003/2004). A equipe retornou para o município na tarde de ontem trazendo na bagagem a quarta colocação na categoria sub-18 e ainda na categoria sub-16. Na categoria sub-18 a equipe enfrentou na semifinal o time A Portuguesa Londrinen-



A equipe participou da competição com três equipes

se – PR e acabou sendo derrotado pelo placar de 2 a 0. Já o time sub-16 enfrentou na semifinal a equipe C.I Corinthians – Londrina –PR e também acabou sendo derrotado, porém pelo placar de 1 a 0. O time sub-14 foi eliminado nas quartas de final ao ser derrotado

nas penalidades. Para disputar a competição o Aefex fez junção com o Projeto Social da Vila Esmeralda, Projeto Social do Jardim Califórnia e também com o Operário Sport Clube da Vila Nazaré. Agora o time trabalha visando novos eventos para o ano de 2017.

floral
floricultura & arquitetura
NÃO ESQUEÇA: datas importantes
têm que ter **Flores**
DISK-FLORES 3326-6024

ÁGUA SOL
MANUTENÇÃO E LIMPEZA
DE PISCINAS E PEDRAS
Venda e Construção de Piscinas em azulejo, fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.
Av. Brasil, 610-E, Centro
3326-7022
9617-3044

CASA SPORT
Agora em novo endereço:
Rua Antônio Hortolani nº 252-w
3326-1984 ou 3326-1869