

HOJE

Dia 10 de Fevereiro – Dia do Atleta Profissional

>> Redação DS

Dia 10 de Fevereiro comemora-se o dia do Atleta Profissional, atleta é aquele que treina árduo, diariamente. Por isso, os atletas devem ter uma vida estritamente regrada para que qualquer desgaste não atrapalhe seu desempenho nas competições.

Em Tangará da Serra temos como exemplo o atleta maratonista, Rusinei Rodrigues, que há mais de nove anos é atleta profissional da Confederação Brasileira de Atletismo. Ele foi revelado ainda quando servia no Exército Brasileiro em Cáceres e até o momento tem mais de 140 corridas em seu currículo como profissional, sem contar o tempo ainda que corria como amador.

Em 2014 Rusinei Rodrigues esteve entre os 20 melhores atletas do

Brasil na prova de uma milha divulgado pelo Ranking Nacional da Confederação Brasileira de Atletismo, nos 10km destaque para o hexa Campeonato Estadual Universitário e 4º melhor no Brasileiro de 2007, 7º lugar nos Jogos Regionais de São Paulo da 1º divisão em 2008 – naquela oportunidade o vencedor havia sido o agora atual campeão pan-americano, Solonei Rocha. 11º Lugar na Meia Maratonista de Minas Gerais, Rusinei também foi 7º na Corrida TV Tem (Rede Globo) em São Paulo, tem o título de campeão estadual de atletismo nos 1.500 metros. Quatro dos sete últimos anos sendo o Melhor Atleta Tangaraense na Corrida Internacional de Reis mais bem colocado.

“Graças a Deus, eu tenho empresários que há mais de 10 anos investem e que acreditam no



Essa data homenageia todas as pessoas que lutam constantemente para superar os limites do próprio corpo

meu potencial. Infelizmente são poucos atletas no Brasil que tem estas mesmas condições favoráveis, mas esta minha condição é frutos



do meu trabalho, força e dedicação que venho desempenhando, isso vem sendo revertido com várias vitórias, com excelentes resultados con-

quistados.” disse o atleta. “Quero aproveitar e agradecer ao apoio da: Rural Soluções, B&P Informática, Elétrica Pinheirão, ALT Brasil Transportes,

Empresa Andorinha, Academia Polly Dance, Cerealista Masson, Hotel Gaúcho, e Imprensa em geral”, disse Rusinei Rodrigues.

PRIMEIRA RODADA

Campeonato de Futsal: 22 gols são registrados em três jogos

>> Redação DS

Aconteceu na noite da quarta-feira no ginásio Douglas Poyane na Vila Olímpica Rei Pelé, em Tangará da Serra, a primeira rodada do Campeonato Municipal de Futsal Aberto 2017 (Troféu Valdir Acácio), competição está organizada pelo desportista Sasá e que conta com a participação de 16 equipes, divididas em quatro chaves, onde apenas duas equipes de cada chave avançam a segunda fase (quartas de final). A primeira rodada registrou um total de 22 gols marcados em três jogos, média de 7,33 gol por partida. No primeiro duelo da noite a equipe do San Diego venceu o time Tangará Turbo Diesel pelo placar de 6 a 2. Já no segundo embate o time Paulistinha venceu a Vidromar pelo placar de 6 a 1 e na última partida a equipe House Construtora/Lorenzetti Materiais



Os jogos acontecem no Ginásio Douglas Poyane, na Vila Olímpica

para Construção/ Supermercado Polo Centro venceu o time Tamo Junto FC também pelo placar de 6 a 1. A próxima rodada acontece na segunda-feira com a realização de mais três partidas: às 19h30 – Via Motos x Karan Sport Clube, às 20h20 – CEC/Prime Contabilidade x Ipê Sport Bar, às 21h10 – Colchões Ortobom x Drogamax. Composição dos grupos: Chave A;

Via Motos, Karan E.C, Tangara Turbo Diesel, San Diego. Chave B: Colchoes Ortobom, Vidromar, Drogamax, Paulistinha. Chave C; CEC/Prime Contabilidade, Lajes Tangará, Atlético Serra, Ipê Sport Bar. Chave D; Dona Júlia, House Construtora/Lorenzetti Materiais para Construção /Supermercado Polo Centro, Tamo Junto F.C, Audax.

CURIOSIDADES

Importância da hidratação durante as atividades físicas

>> Assessoria

Quando suamos em excesso, além da perda de água, também perdemos eletrólitos, uma combinação de sódio e potássio, entre outros nutrientes. Dependendo do tipo e da intensidade dos exercícios, água pura pode não ser a forma ideal para repor as perdas ocorridas.

Em casos de atividades superiores a uma hora de duração e, principalmente, corridas de longa distância e maratonas, prefira os isotônicos e bebidas esportivas, ricas em calorias, vitaminas e sais minerais, essenciais para repor, sobretudo, os eletrólitos perdidos.

Fora isso, a forma mais recomendada de hidratação é tomar de 400 ml a 600 ml de líquidos duas horas antes do início do treinamento, e durante a prática esportiva ingerir 100 ml de água fria a cada 20 minutos. Entretanto, o



Durante a prática esportiva é importante ingerir 100 ml de água fria

excesso é sempre prejudicial, podendo comprometer seu desempenho e causar até mal-estar, como a hiper-hidratação, que pode provocar a queda dos níveis de sódio no organismo e também leva a fortes dores de cabeça, náuseas e vômitos. Já a hidratação pós-treino é tão ou mais importante que as demais. As duas primeiras horas após o treino são signifi-

cativas para absorção de líquidos, aumentando assim o volume de plasma no sangue. Para agilizar a reidratação, prefira bebidas geladas ou até com açúcar, se houver necessidade, pois elas aceleram esse processo. O ideal de consumo de água diário é de cerca de 2,5 litros, sendo de 1,5l a 2l em forma de líquidos e o restante proveniente dos alimentos.

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