Esportes

Vida Fit

GABRIELA MÁXIMA e LUANA PONSONI
www.jconline.com.br/vidafit
Telefone: (81) 3413.6188

Selfies da inconveniência

Além do tênis e da roupa de treino, o aparelho celular também vem se tornando indispensável nas idas à academia. Mais que tocar músicas ou transmitir ligações importantes, o equipamento tem tido todas as suas valências extrapoladas no ambiente onde os exercícios são feitos. E é justamente aí que está o problema. Esqueça a pessoa que se perde no tempo do intervalo, entre uma série e outra, e passa vários minutos conversando no WhatsApp. Esse tipo de comportamento já se tornou tão comum que nem vale a pena ser aprofundado. Um 'com licença, falta muito ainda?' costuma ser suficiente para trazer o descuidado (a) para realidade. Realidade essa que ainda não prevê uma máquina para uso individual pela eternidade. Pior são os riscos nos quais alguns frequentadores se colocam só para fotografar a rotina de treinos. Deixam de atender a execução correta dos movimentos para estar com a mão levantada tirando fotos. Conduta de quem está clamando por uma lesão. Ainda mais preocupante é a mania de tirar fotos no espelho do banheiro. Vez por outra, sobra a nudez de alguém por trás da pose meticulosamente ensaiada para mostrar a boa forma. Sinal de que, também nas academias, o uso dos smartphones requer bom senso.

Fitness do amor

DIVULGAÇÃO

Quem busca motivação para abandonar o sedentarismo pode aproveitar que junho é o mês dos namorados e convidar o amado(a) para entrar em uma rotina mais saudável. Fazer exercícios em casal aumenta a motivação e tira o relacionamento da rotina.

Dica do ortopedista

ACERVO PESSOAL

"O exercício promove saúde e pode ser utilizado como arma para o tratamento de diversas patologias do joelho. Todos devem praticar atividades físicas, dentro dos limites de movimento e do conforto das suas articulações", Charles Cachoeira.

Mais espaço para as "magrelas"

FERNANDA CARVALHO/FOTOS PÚBLICAS

Dados da pesquisa Perfil do Ciclista Brasileiro, de organizações não-governamentais, apontam que 88,1% dos 5012 entrevistados, de dez grandes metrópoles, utilizam bicicleta para ir ao trabalho e 76% para o lazer. Resta agora construir mais ciclovias no País para que o hábito continue crescendo.

Mais fibras

O brasileiro consome de 10g a 15g por dia de fibras, quando o recomendado pela OMS é de 25g a 35g. Esses alimentos têm diversos benefícios, como controle de taxas de colesterol, triglicerídios e glicemia.

Estação do chá

O friozinho do inverno pode ser o momento ideal de acrescentar chás termogênicos à rotina. Conhecidos por acelerar o metabolismo, essas bebidas ajudam no emagrecimento. O verde, de hibisco e gengibre são opções.

JOGOS DE TÓQUIO Filho de espanhol e brasileira, Carlos Robles conquistou vaga em março

FOTOS: DIVULGAÇÃO

TOP TEN Ao lado de Grael (D), na etapa mundial em Palma de Maiorca

Catalão **na equipe brasileira de** vela

TAÍZA BRITO
Especial para o JC

BARCELONA – Um catalão de 21 anos é o mais novo integrante da equipe brasileira de vela para temporada 2017, a primeira do ciclo olímpico dos Jogos de Tóquio de 2020. Carlos Robles, barcelonês de pai espanhol e mãe brasileira, conquistou a vaga em março passado durante a IV Copa Brasil de Vela, em Porto Alegre, fazendo dupla com Marco Grael na categoria 49er. A vitória garantiu aos dois o suporte da Confederação Brasileira de Vela para este ano, além da prorrogação do patrocínio que a Icatu Seguros já garantia a Grael.

Robles aportou no Brasil em novembro de 2016 a convite de Grael, que buscava um parceiro de tripulação. Depois de três semanas de teste ganhou a vaga e começou a treinar para participar na copa brasileira. Até pouco tempo competia na Espanha, onde começou a velejar aos 4 anos. Mas por falta de patrocínio decidiu seguir carreira no Brasil, uma vez que além da nacionalidade espanhola, tem a brasileira.

Robles, 21 anos, garantiu espaço na IV Copa Brasil, em Porto Alegre

Os dois se conheciam das várias competições internacionais das quais participaram ao longo da carreira. Robles começou a competir oficialmente aos 7 anos. Por coincidência, já recebeu troféu das mãos do mito olímpico Torben Grael, pai de Marco. Foi em 2009, em Niterói , no Rio de Janeiro, onde sagrou-se Top Ten mundial da categoria Optimist.

"O destino é fantástico. Agora sou parceiro de equipe do filho de Torben, que foi ganhador de cinco medalhas olímpicas e é uma referência mundial na vela", comemora Robles, que passou a residir em Niterói na casa da família Grael.

Robles é consciente que o caminho que tem pela frente é duro e mostra humildade quando fala do futuro. "Agora estamos envolvidos com as competições do circuito mundial e do campeonato europeu", comentou o atleta, que conversou com exclusividade para o **JC** em Barcelona, de onde seguirá para treinar na Itália.

Em abril passado participou da etapa mundial em Palma de Maiorca, onde se posicionou no Top Ten ao lado de Grael. Os próximos desafios são o Campeonato Europeu na Alemanha, em julho, e o Campeonato Mundial em Porto, Portugal, em agosto.

"Além do aprendizado, está sendo uma experiência maravilhosa", comenta. Robles está tendo a oportunidade de treinar com uma legenda mundial, o regatista Robert Scheidt, também detentor de cinco medalhas olímpicas, que agora concorre na 49er. O treinador da equipe Grael/Robles é o espanhol Javi Torres.

Sobre o sonho de participar da olimpíada, Robles é cauteloso. "Há muito trabalho pela frente, mas vejo que temos muito potencial. Marco Grael é um grande companheiro. Além disso, os integrantes da Confederação Brasileira de Vela me receberam de braços abertos", explica. Robles recorda que ele e Grael possuem muita experiência individualmente, mas não tanta em equipe. "Este é um trabalho de longa duração, mas tenho certeza de que vamos crescer muito", completa.

Um encantamento herdado do pai

A história de Robles é inspiradora. A paixão pela vela foi herdada do pai Daniel Robles, que navegava por lazer. Aos 4 anos entrou na Escola de Vela de Garraf, a 30 km de Barcelona. Encantou-se pelo mar, o vento e todos os mistérios do mundo aquático.

Ganhou o primeiro troféu com 7 anos, na Optimist. Repetiu a façanha com 8, 9 e 10 anos. Depois ganhou o Campeonato da Espanha e aos 12 anos venceu o Mundial sub-12 da categoria.

Nos anos 2008, 2009 e 2010 continuou como primeiro no campeonato espanhol, figurando no Top Ten Mundial. Robles seguiu ganhando prêmios depois de mudar para a categoria Doble nos anos 2011, 2012 e 2013. Conquistou três mundiais e o europeu.

Com 18 anos, seguiu a carreira profissional na categoria 49er. Naquele momento havia três equipes espanholas com mais experiência que ele. E por isso tinham prioridade e mais facilidade para conseguir patrocínio.

"Até aquele momento havia contado com a ajuda dos meus pais e avós, mas manter uma equipe é muito caro", recorda. As despesas chegam a US$ 100 mil por ano. Como Robles não dispunha de apoio da federação espanhola, decidiu passar um tempo nos Estados Unidos, onde trabalhou como treinador. "Foi uma decisão difícil porque não queria abandonar as competições. Além disso sonhava com uma olimpíada", disse.

Foi então que se deu conta de que os laços da sua família no Brasil, onde avós e tios moraram por 30 anos, podiam lhe abrir um novo horizonte. Decidiu procurar Marco Grael, e após conversas observou novas possibilidades para fazer o teste no Brasil.

PAIXÃO Mundo aquático conquistou Robles desde pequeno