

Treinando no mar de Brasília

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press

Não é porque estamos a quilômetros do litoral que não podemos curtir uma praia. O Lago Paranoá e sua orla oferecem várias opções de esporte e lazer

POR LUNA VELOSO*

Tem quem diga que o mar de Brasília é o seu céu. Mas o lago Paranoá e sua orla são a perfeita releitura de uma praia no meio do cerrado da capital. Mesmo sem o privilégio de poder correr na orla litorânea aos domingos, não dá para perder o ritmo da prática de exercícios só porque chegou o fim de semana. O lago está aqui como a alternativa perfeita para fugir da academia lotada e ainda se refrescar depois — e durante — o exercício.

A conexão com a natureza traz uma tranquilidade única para a prática das atividades. Remo, stand up paddle, windsurf, canoagem, são algumas das várias opções de esportes que são ofertados por clubes e condomínios à beira do Paranoá. Às vezes, a falta de informações sobre o assunto causa aquela insegurança inicial. Então, a Revista separou várias informações sobre essas práticas para desmistificar as lendas urbanas e ajudar a perder o medo de se jogar na água e aproveitar!

Stand up paddle (SUP)

Esse aqui é a cara de Brasília, mesmo com origem havaiana. O remo em pé ou surfe com remo, como preferir chamar, vem conquistando o coração dos candangos há muitas gerações. Além de toda a diversão, a modalidade trabalha o equilíbrio e o desenvolvimento muscular — de todos os músculos —, o pode fazer você queimar até 400 calorias em uma hora, segundo artigo publicado na pós-graduação em educação física do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas. Redução do estresse, alívio das dores articulares e melhora da saúde do coração são outros benefícios.

Vários clubes oferecem aulas de SUP. No Life (@lifenautica), por exemplo, o aluguel dos materiais sai por R\$ 45, a hora, já incluso os equipamentos de segurança e as instruções feitas por um marinhaeiro capacitado. Agora é só juntar a família para se exercitar, não precisa de agendamento prévio nem experiência no esporte. É recomendado que crianças com menos de 12 anos estejam acompanhadas pelos responsáveis na hora da prática.

Katanka/Divulgação



Windsurf

Vento + surfe é igual a... prancha a vela! Essa junção cheia de adrenalina virou até uma modalidade olímpica no fim do século 20. Mas você não precisa participar da confederação brasileira para aproveitar um pouquinho desse esporte. No Katanka (<http://www.katanka.com.br>), por exemplo, por R\$ 90 é possível alugar o equipamento para uma primeira experiência no esporte. As aulas são a partir de R\$ 160, em dupla ou individual, sempre acompanhadas por um instrutor 100% do tempo.