



**Camiseta Run It,  
da Adidas (R\$ 149,99)**

E é possível que você já tenha notado, na academia ou nas redes sociais, pessoas usando tênis tipo All Star ou Vans para se exercitar. A justificativa seria que o solado reto desses modelos ajuda na estabilidade, principalmente, durante os treinos de membros inferiores. Entretanto, Luciana faz uma ressalva: “Os profissionais de educação física são e estão suficientemente munidos de informação para indicar o melhor tênis para cada aluno. Mas é preciso pensar, primeiro, nas articulações e lesões de cada aluno antes de aderir às modinhas.”

## Modelagem

Segundo Vanessa Kotters, diretora de produtos da Authen, marca de produtos específicos para corredoras, exercícios de alto impacto, como a corrida, são um desafio a mais para as mulheres. Um estudo publicado pelo *Journal of Science and Medicine in Sports*, feito pela Universidade de Wollongong, na Austrália, mostrou que, conforme o tamanho do sutiã aumenta, a participação das mulheres em atividades físicas diminui, o que sustenta essa afirmação.

“Com as roupas certas, é possível prevenir fadiga, com a redução da vibração muscular e, conseqüentemente, possíveis dores e incômodos. A tecnologia Firmness Control® também previne o rompimento dos ligamentos das mamas, que poderia acontecer por impacto”, explica. Tops de sustentação e de compressão são estratégias interessantes nesses casos. O primeiro evita o balanço excessivo e funciona para corridas de até 10km de distância, mas não é recomendado para mulheres com seios grandes.

A tecnologia de compressão, como sugere o nome, comprime os seios contra o tórax e reduz ao máximo o movimento deles. Independentemente do tipo de top escolhido, a especialista recomenda atentar-se à classificação dos níveis de suporte — leve, médio e alto. Alças robustas mantêm os seios e o tronco mais estáveis durante a corrida. E, embora pareça óbvio, comprar o tamanho certo é outro cuidado importante para garantir os benefícios da peça.

Há opções de compressão também para os membros inferiores. Quando na medida certa, sem transparência, shorts, leggings e bermudas reduzem a vibração muscular e as microlesões causadas pelo impacto da alta intensidade, minimizando a fadiga.



**Top (R\$ 169,90) e  
bermuda (R\$ 299,90)  
Wellness Tie  
Essential, da LIVE!**



**Shorts curto  
azul Track  
& Field  
(R\$ 239,90)**



**Mi smart Band 7  
Xiaomi (R\$ 367,90)**



**Top suporte  
leve Adidas  
x Marimekko  
(R\$ 279,99)**



**Camiseta manga  
longa térmica, da  
Lupo (R\$ 191,90)**



**Shorts com  
bermuda stretch  
Track & Field  
(R\$ 249,90)**



**Top de alta  
compressão  
Signature Power  
+7, da Authen  
(R\$ 206,91)**