

## Celso começou a correr com 40 anos

co inicial. Professor de educação física da Bodytech e membro da Doze Running, Emanuel Victor acredita que a constância no esporte e a quantidade de treinos realizados podem aumentar a evolução na prática das atividades.

“Dependendo da distância da corrida (por exemplo, 5km, 10km, meia maratona, maratona), os tipos de treinamento e preparação podem variar. Corridas mais curtas podem exigir mais treinos de velocidade, enquanto corridas mais longas, como a maratona, exigem foco em resistência e longas distâncias”, explica.

A primeira grande dica para entrar nesse universo, de acordo com Emanuel, é encontrar pessoas que tenham um objetivo em comum com você. Ter uma amizade ou grupo de corrida ao lado, certamente, torna a atividade muito mais dinâmica e alegre. A corrida para Emanuel, que também é maratonista, vai além do simples ato de correr. “É um estilo de vida, em que as pessoas acordam cedo,

pegam sol e, no final, tomam uma água de coco e conversam sobre assuntos diversos.”

## Observações!

Fazer um trabalho de fortalecimento específico para corrida é de suma importância, já que ter estruturas fortes pode não só evitar lesões como também aumentar o desempenho na corrida. “Dito isso, é importante mencionar a necessidade de trabalhos voltados para algumas articulações específicas, tais como tornozelo, joelho e quadril. Todas as regiões apresentam uma recorrência maior de lesões, por exemplo: síndrome do trato iliotibial, canelite, fascite plantar entre outros”, destaca Emanuel Victor.



Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e faça a inscrição para a Maratona Brasília

# Maratona Brasília

Marcada para 21 de abril, data do aniversário da cidade, a Maratona Brasília está com inscrições abertas até 15 de abril. Nesta segunda edição, após 25 anos de pausa, a prova chega mais completa do que a realizada em 2023. Ao todo, serão cinco disputas. Os atletas poderão escolher entre: 3km (caminhada), 5km, 10km e 21km, além da corrida principal, com 42km.

Outra novidade são os dois tipos de desafios que surpreenderão os atletas. O primeiro, o Desafio BSB 64 anos, dará oportunidade ao participante de correr uma meia maratona (21km), em 20 de

abril, no sábado, e a maratona (42km), de fato, no dia seguinte. O segundo, o Desafio JK, será composto pelo término de duas meia-maratonas (21km + 21km), uma no sábado e outra no domingo. Haverá, portanto, diferentes combinações à escolha dos inscritos. Caso ambas as disputas sejam completadas, os atletas receberão uma terceira medalha.

Com realização da Social Prevençionista, o evento conta com a parceria da Secretaria de Esporte e Lazer do GDF, apoio institucional do Correio Braziliense, Clube FM e TV Brasília e tem como apoiadores Arte Inova, Colégio Marista de Brasília, La Priori, Exame Medicina Diagnóstica e foto oficial do Corre pra Foto.

Em 20 e 21 de abril, a largada ocorrerá às 6h, na Esplanada dos Ministérios, em frente ao

Museu da República. O percurso contemplará pontos turísticos da capital, como os palácios da Justiça, do Itamaraty e do Planalto, além do Congresso Nacional. O trajeto ainda passará pelo Eixo Monumental e Eixões, antes de terminar, novamente, em frente ao Museu.

Os interessados em participar do evento poderão se inscrever até as 23h59 de 15 de abril. A inscrição dará direito ao kit atleta, com camiseta, sacochilha, viseira, número de peito e, pós-prova, medalha e kit lanche. Os valores para as adesões variam de prova para prova. No caso da maratona, entre R\$ 80 e R\$ 160. As meias-maratonas, de R\$ 70 a R\$ 140. Os 3km, 5km e 10km, de R\$ 55 a R\$ 110. Por último, os desafios custarão entre R\$ 140 e R\$ 280.

**CHEQUE**

AGÊNCIA  
0001

CONTA  
787372

CHEQUE Nº  
001

**R\$ 500,00**

Pago por esse cheque quantia de: Quinhentos reais de cash back

no curso Supera, ginástica para o cérebro.

O Supera Jardim Botânico está presenteando no mês da mulher com R\$ 500,00 de Cash Back. Além de treinar seu cérebro, ter mais criatividade + memória + raciocínio + concentração + bem estar, você pode ganhar de volta 500 reais.

Jardim Botânico  
Brasília - DF

Supera Jardim Botânico

Assinatura

**Supera**

Condições e regulamento no Supera Jardim Botânico.

Faça uma aula **Grátis e garanta seu Cash Back.**

Promoção válida até dia 28/03.

**61 9 9670-5747**

