

Zona Oeste



Os cariocas estão aproveitando as manhãs de verão para começar cedo a se exercitar

Cariocas acordam cada vez mais cedo para praticar exercícios na praia

Professor Sérgio Tavares comanda treinos matinais no posto 4 da Praia da Barra

O verão chegou e com ele as altas temperaturas. Em meio à pandemia, e o costume de se refrescar na praia nesta época, a aglomeração se forma nas areias cariocas, com isso, uma nova tendência tem se formado. Banhistas e praticantes de esporte passaram a chegar mais cedo às praias.

O sol, nasce por volta das 5h30. E entre 6h e 7h da manhã, é na praia que muitos estão buscando seu momento de exclusividade, para evitar a aglomeração, aproveitar a natureza e ainda se exercitar.

Se nem a pandemia afugenta os frequentadores das praias cariocas, é preciso criar alternativas de escape. Essa rotina já faz parte da vida de muitos esportistas, que perceberam o aumento de pessoas pelas areias. É o caso do professor Sergio Tavares. O profissional tem

É na praia que muitos estão buscando seu momento de exclusividade, para evitar a aglomeração

um programa chamado Rio Ecoesporte Treino, onde oferece atividades esportivas, como Treino Funcional, no posto 4 da Barra da Tijuca, em parceria com o hotel Wyndham Rio Barra, sempre de segunda a sábado, das 7h às 11h.

Para o profissional, os esportes em áreas abertas são as melhores alternativas para manter corpo e mente saudáveis, de forma segura. “Não é saudável fi-



Adepto de esportes na natureza, o professor Sérgio Tavares comanda o programa Rio Ecoesporte Treino, das 7h às 11h

car sedentário, sem fazer nenhuma atividade física. Isso pode acarretar numa baixa na imunidade e gerar outros problemas de saúde. Se exercitar é importante e contribui para uma vida com mais qualidade, saúde e bem estar”, comenta.

Sergio que também é surfista, gosta de acordar cedo, e inicia suas atividades sempre pela manhã. Ele conta que tem ficado feliz por ver que as pessoas estão se interessando por buscar alternativas para vencer a covid-19. E, acredita que os esportes ao ar livre, não são uma tendência ou modismo da pandemia e da alta estação. A alternativa chegou para ficar.



REPRODUÇÃO

MEXA-SE

Dicas para aproveitar as manhãs com exercícios

- Escolha uma atividade que te dê prazer.
- Se ainda tem dificuldades para acordar cedo, comece a dormir cedo. Determine um tempo para você e não coloque o famoso “10 minutinhos a mais”. Levante e vá em frente!
- Não adianta o extremismo. Dê um passo de cada vez. Fazer ao menos 30 minutos de caminhada logo cedo, já é algo que contribui para sua vida.
- Quando você separa as manhãs para você. Garante que não irá se perder em outros compromissos, já se dando os primeiros momentos do dia, para algo que é para você mesmo.
- Tenha paciência. Ter uma rotina saudável só vira um hábito quando você se permite, um dia de cada vez.



Se exercitar é importante e contribui para uma vida com mais qualidade, saúde e bem estar”

SERGIO TAVARES, professor de Educação Física