



COMPORTAMENTO
//ESTILO

Vestida para CORRER

Os ténis saltaram das pistas de corrida para as *passerelles* e, mais do que uma tendência de moda, são reflexo de um estilo de vida prático e confortável, que não abdica da liberdade.

POR PAULA CRISTÓVÃO SANTOS

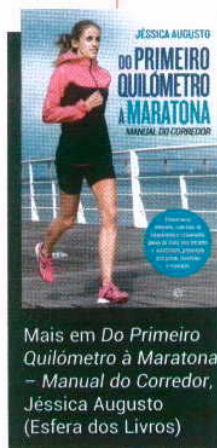
Correr está na moda. No local de trabalho, junto à máquina do café, partilham-se planos de treino e percursos no Google Maps. A Marginal à Noite, a São Silvestre e os 20 km Paris estão no *ou-tlook*. Em almoços de amigos e família, distâncias e velocidades fazem parte do menu do dia. É mesmo quem (ainda) não aderiu ao *running* sabe quem anda a queimar calorias no seu mural. Correr tornou-se um verbo popular. Mesmo para quem nunca ou raramente põe os pés no ginásio. Pela manhã, corremos para deixar as crianças na escola. Corremos para chegar a tempo de uma reunião marcada em cima da hora e que vamos ter de conciliar com os 30 minutos de *manicure* agendados desde o início da semana. Sem esquecer o *post-it* amarelo que trazemos na carteira: "Fruta, leite, cereais." Corremos para espreitar o blazer *ready-to-wear* da montra ao lado, que vamos ter de 'provar' melhor na coleção no catálogo *online*, porque há que marcar o ponto e hoje ainda temos de sair a tempo de tirar os óculos de sol do estojo e aceitar o convite de uma amiga para uma caipirinha na esplanada. Mesmo com a mochila de treino incólume no porta-bagagens, este *multitasking* do dia a dia tornou-nos uma espécie de maratonistas. "É quem quer correr de um lado para o outro nuns sapatos pesados?", pergunta Kelly Tweeden, vice-presidente da Global Women's Design, da Nike. A marca, conhe-

cida por criar ténis para atletas de maratona, desenvolveu o modelo feminino Nike Flyknit com base numa tecnologia que permitiu obter dos ténis mais leves do mercado, com ajuste ideal ao formato do pé e um amortecimento dinâmico, feito em espuma, de modo a garantir um suporte firme. Os melhores corredores do mundo aprovaram a ideia. Mas a marca também tem acompanhado a evolução do seu produto de alta *performance* fora da pista. "Temos observado que algumas mulheres adotam estes ténis como uma extensão do seu estilo de vida. As mulheres incluíram estes ténis no seu guarda-roupa porque são confortáveis", diz Kelly à *Vogue* americana. "Existem muitos sapatos desportivos que na verdade nunca chegam a pisar um campo. São sempre usados na rua", complementa Dirk Schonberger, o diretor criativo da Adidas que lançou este ano os clássicos Stan Smith, criados originalmente para jogar ténis. Também Schonberger parece espantado com a atual popularidade dos ténis de alta *performance* que, ora são usados no local de emprego, conjugados com um blazer e uma mala Prada, ora completam o *look* de uma saída à noite, combinados com peças de joalharia e vestidos compridos. Mais do que uma questão de moda, os ténis são o reflexo de uma mudança de hábitos de vida – mulheres ocupadas que desempenham vários papéis por dia e que confirmam a tendência de *daywear* inteligente, tão pro-

A MINHA PRIMEIRA MARATONA: CONSELHOS DE JÉSSICA AUGUSTO

Há sempre uma primeira vez. E quando chegar a vez da sua primeira maratona, não se esqueça de seguir estes dez conselhos que a atleta olímpica partilha com as leitoras da *Máxima*.

1. Uso de equipamento confortável e leve. Há uma variedade de lojas com secções especializadas em *running*. Aqui encontrará equipamentos com tecidos que permitem ajudar a regular a temperatura do corpo.
2. Uso de calçado adequado. Existem sapatilhas de treino (mais pesadas e que protegem mais os tendões) e sapatilhas de competição (mais leves).
3. Importante tomar um bom pequeno-almoço antes da prova. Aconselho a não fugir muito da sua rotina, mas faça-o duas a três horas antes da prova.
4. É importante hidratar antes, durante e depois da prova porque o nosso corpo vai perdendo sais minerais e é essencial repor. Aconselho as bebidas isotónicas.
5. Ritmo da prova. Comece como se fosse o início do treino, sem exageros; depois, aumente o ritmo sem excessos após a segunda metade da maratona. Ajuda-nos a controlar o tempo e até nos pode ajudar no ritmo que pretendemos correr.
7. Óculos e boné ou gorro e luvas, dependendo das condições climáticas. Pode começar com estes acessórios e "livrar-se" deles durante a corrida.
8. Protetor solar. Para proteger a pele exposta ao sol.
9. Aquecimento antes da prova. Pode fazer um trote de 5 a 10 minutos (muito devagarinho) e fazer alguns alongamentos (sem forçar).
10. Metas pessoais. É importante traçar objetivos, existir automotivação durante a maratona e ter pensamentos positivos.



Mais em *Do Primeiro Quilómetro à Maratona* – Manual do Corredor, Jéssica Augusto (Esfera dos Livros)



5 RAZÕES PARA CORRER

1. É UM DESPORTO PRÁTICO E ECONÓMICO

Podemos correr em qualquer lugar e a qualquer hora. Correr não implica cumprir horários de ginásio nem investir muito dinheiro em equipamento.

2. PROMOVE A BOA FORMA FÍSICA GERAL

Correr mantém o coração e os pulmões em forma, reduz o mau colesterol, fortalece os músculos, regula o metabolismo e ajuda a controlar o peso.

3. DÁ ANOS DE VIDA

Os estudos mostram que, mesmo quem pratica o mínimo de atividade física recomendada (30 minutos, cinco vezes por semana), vive mais tempo.

4. FAZ-NOS PENSAR... MELHOR!

Cientistas do National Institute on Aging, Maryland, Estados Unidos da América, revelam que a corrida conduz ao crescimento de novas células do cérebro, o que melhora a performance mental.

5. FAZ-NOS FELIZES

Segundo a conclusão publicada por investigadores alemães na revista científica *Cerebral Cortex*, a corrida provoca uma inundação de endorfinas (substâncias associadas ao bem-estar) no cérebro. Estas endorfinas afetam o humor e quanto maior a quantidade de endorfinas 'bombeadas' pelo corpo do corredor, maior o efeito.



CORRER DAQUI P'RA FORA
 Algumas provas no estrangeiro:
 > Corrida de São Silvestre, São Paulo, Brasil, 15 km
 > 20 km Paris
 > Meia Maratona de Nova Iorque
 > Meia Maratona de Paris
 > Maratona de Nova Iorque
 > Maratona de Londres
 > Maratona Grande Muralha da China



movido pela designer britânica Stella McCartney. Zandra Rhodes é mais uma designer de moda a tentar uma explicação para esta nova atitude sem limites de idade: "Os ténis são um antídoto para os incríveis sapatos altos que as mulheres têm vindo a usar, e o conforto quando estamos a trabalhar é essencial. Em Nova Iorque, onde toda a gente usa transportes públicos, as mulheres andam frequentemente de ténis no seu local de trabalho", salienta a designer inglesa de 73 anos.

"TIRO OS MEUS SAPATOS ALTOS COMO UMA AFIRMAÇÃO FEMININA"

Sim, ténis. É esta atitude soa a um grito de liberdade de quem decidiu compensar em conforto os centímetros que vai perder em altura. Esta não é decididamente a era de Jimmy Choo ou de Christian Louboutin, que em tempos afirmou: "Não faz parte do meu trabalho criar algo confortável." A verdade é que, do alto dos seus arranha-céus, até as estrelas de Hollywood começam a dar sinais de cansaço. Nos Globos de Ouro 2014, Emma Thompson subiu ao palco descalça e, segurando o seu elegante par Louboutin nas mãos, fez campanha contra a crueldade dos sapatos altos: "Tiro os meus sapatos altos como uma afirmação feminina. Porque os usamos? São tão dolorosos." Por alguma razão, já há muito que

Michelle Obama marca presença em compromissos públicos de ténis Lanvin. É mesmo a rainha dos saltos altos, Victoria Beckham, assumiu já nas redes sociais a sua nova obsessão: "Totalmente obcecada pelos meus novos Nike Air prateados. Adoro-os", twittou a modelo e designer. Em eventos, lançamentos, desfiles, não faltam imagens de celebridades a inspirar looks mais ou menos bem conjugados com este 'novo' símbolo de descontração.

Os sapatos desportivos também já pisam a passadeira vermelha e esta 'ousadia' é mais um argumento para quem nos pergunta se é dia de ginásio só porque calçámos uns ténis. "Mas é possível usar ténis com um vestido formal?", perguntam. Sim. E a resposta tem as costas quentes do senhor Lagerfeld. Quem não acompanhou a semana de Alta-Costura de Paris, em janeiro, onde o diretor criativo da Chanel colocou uns ténis até nos pés da modelo Cara Delevingne, com um vestido de noiva? "Na história da moda, por volta de 1800 a 1840 ou 1845, as mulheres usavam sapatos baixos. Mesmo com vestidos de baile, elas usavam sapatos baixos", disse Karl Lagerfeld. Em janeiro, a coleção primavera-verão da conceituada Casa Chanel surpreendeu o mundo com uns ténis *expensive sporty chic*, em rosa, azul-gelo, tons metálicos, laços de chiffon e bordado inglês. E no passado mês de março, no Grand Palais, durante a apresentação da coleção Ready-to-Wear outono-inverno 2014/15, Lagerfeld insistiu no conceito e voltou a calçar cada um dos seus modelos com ténis, conjugados com blazers, vestidos de corte rígido, looks alegres e peças marcadas pela cor e riqueza de tecido. "Podemos estar na moda sem sermos vítimas", diz Lagerfeld. E quem somos nós para contrariá-lo? □



1. Flyknit Air Max em malha e borracha, €250, Nike.
 2. Originals EQT Racing em nylon e camurça, €100, Adidas.
 3. Em pele, nylon e borracha, €320, MM6 by Maison Martin Margiela, em www.shooscribe.com. 4. Trinomic XT 1 Plus em pele, nylon e borracha, €95, Puma.
 5. Em nylon e borracha, €120, Stella McCartney para Adidas.
 6. Em pele, nylon e borracha, €258, Kenzo, em www.shooscribe.com.

CONSELHOS DE ESPECIALISTA



CARLA AFONSO, médica fisiatra no Centro de Medicina Física e Reabilitação de Alcoitão, explica o que fazer para correr mais depressa, de forma eficiente e sem lesões. Uma boa postura na corrida é a chave para correr melhor e mais rápido e, para tal, é necessário saber "ouvir o nosso corpo".
 > Manter a cabeça elevada, olhando a linha do horizonte: este é um dos truques fundamentais para manter uma boa postura, pois a partir daqui é definida a postura corporal.
 > Ombros devem estar relaxados, soltos, de forma a acompanhar o movimento

oscilante dos braços.
 > Os braços devem estar também relaxados, com cotovelos a 90°, palmas das mãos a olhar uma para a outra, com os dedos ligeiramente fletidos, tocando as palmas e os polegares relaxados em cima dos indicadores.
 > O tronco deve estar relaxado, alinhado com os ombros e estes com a cabeça, de forma a aumentar a capacidade pulmonar e não existir qualquer tipo de tensão a nível da coluna, bem como as ancas devem estar alinhadas com o tronco, olhando para diante.
 > Os joelhos devem estar mantidos em

semiflexão, mas evitando elevá-los em demasia, pois assim irá gastar energia.
 > Os pés, ao contactar com o solo, devem primeiro apoiar o calcanhar e o médio pé e rolar rapidamente para a frente. Isto é feito através da ativação dos dorsiflexores do pé (com os dedos a apontar para cima) e posteriormente permanecer pouco tempo com o pé no solo, sendo importante sentir a força dos gêmeos a propulsionar a perna para a frente.
 > Os passos não devem ser muito longos, nem muito curtos, deve ser mantido o calcanhar alinhado com a anca quando contacta o chão.