



INFORMATIVO

OUT/NOV/DEZ/2009

Ano

XVII

nº 70

ABMN AGORA É MASTER

NESTA EDIÇÃO:

Depoimento de
Cynthia Egypto
pág. 3

A idade é só um
número

págs. 4, 5, 6 e 7

Técnica dos nados
págs. 8, 9, 10 e 11

XIV Torneio Aberto
Brasil Masters de
Natação

págs. 12, 13 e 14

Entrevista com
Ricardo Padilha
pág. 15

APAMN - 14 anos
de História pág. 16

46 Campeonato
Brasileiro Masters
de Nataçao

págs. 18 e 19.



Ao completar 25 anos de existência, no dia 8 de dezembro, podemos dizer que a nossa Associação Brasileira de Masters de Nataçao agora já é de fato master. E como desde a última etapa do circuito nacional já ansiávamos pela celebração, os aproximadamente 200 atletas que atenderam ao chamamento feito durante todas as etapas da competição em João Pessoa, cantaram os parabéns e se deliciaram com salgadinhos e com esse magnífico bolo. Ao embalo do DJ, os presentes dançaram animadamente.



PALAVRA DO PRESIDENTE



Estamos encerrando mais um ano civil. Foram quatro eventos em que encontramos um bom equilíbrio, um bom número de nadadores participando dos mesmos. Encontramo-nos em Goiânia; Foz do Iguaçu; Ribeirão Preto, e por último, a nossa volta a João Pessoa, onde comemoramos com os nadadores de todas as partes do Brasil o Jubileu de Prata da ABMN, em uma festividade animada, do tamanho e tempo certo para os nadadores que iriam competir no dia seguinte.

Este ano de 2009 tivemos sucesso na conquista da chance de realizar mais um Campeonato Internacional no Brasil, será o Panamericano de Desportes Aquáticos, que acontecerá em 2011. Esta importante competição, foi realizada nas suas três edições

anteriores na América Central - Santo Domingo, Puerto Rico e este ano em Santa Fé, no México. Portanto esta é a primeira vez que esse evento será realizado na América do Sul.

Sem dúvida será nosso grande desafio um campeonato desse porte no Brasil. Poderá significar um enorme campeonato com a assistência de aproximadamente 2.000 atletas, considerando as modalidades de Nataação, Pólo Aquático, Nado Sincronizado, Águas Abertas, e Saltos.

Para concluir, devo agradecer aos nossos associados pela grande participação nos campeonatos, à nossa nova diretoria composta por Aécio, Helane e Elaine, bem como nossos coordenadores: Jeorgino e Aroma. Agradeço também ao nosso ilustre Vice Presidente Alberto, que como os demais membros, tem colaborado e participado ativamente de todas nossas decisões.

Um Feliz Natal a todos e um próspero 2010.

Espero vê-los no Rio, nossa primeira etapa do circuito nacional.

Um abraço,

Carlão

CALENDÁRIO MASTERS 2010

NACIONAIS ABMN

Evento: Mais Mais
Comemoração do 50 anos de Brasília
Data: Março
Local: Brasília/DF

Evento: XV Torneio Aberto Brasil Masters de Nataação
Data: 05 e 06/Junho
Local: Ribeirão Preto/SP

Evento: XVII Copa Brasil Masters de Nataação
Data: 18 e 19/Setembro
Local: Londrina/PR

Evento: 47º Campeonato Brasileiro Masters de Nataação (II Jogos Brasileiros Masters)
Data: 22 a 25/Abril
Local: Rio de Janeiro/RJ

Evento: 48º Campeonato Brasileiro Masters de Nataação
Data: 30 e 31/Octubro e 01 e 02/Novembro
Local: Fortaleza/CE

ABMN Notícias Informativo da Associação Brasileira de Masters de Nataação

Av. Treze de Maio, 23
salas 739 a 741
Rio de Janeiro/RJ
CEP 20031-007

Telefone: (21) 2240-8591
Telefax (21) 2532-5948
www.abmn.org.br
abmn@abmn.org.br

Presidente:

Carlos Roberto Silva

Vice-Presidente

Alberto Cavalcante R. da Fonseca

Diretora Financeira

Helane Quezado de Magalhães

Diretora Secretária

Elaine Romero

Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira
Sergio Barros Costa

*Os artigos publicados
neste Informativo
são de responsabilidade
de seus autores*

**ABMN Notícias é uma
publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero
Diagramação: Leandro Mendes
Impressão: Gráfica SPL
Rua Antunes Maciel, 367-A
São Cristóvão – Rio de Janeiro/RJ
CEP 20940-010

CYNTHIA EGYPTO ANDRADE

ABMN - Quando você começou a nadar?

Cynthia - Comecei a nadar quando garota, talvez aos 7 anos e parei aos 18, quando me mudei para Belo Horizonte para frequentar a UFMG.

ABMN - E no máster; qual foi a motivação que a levou a este grupo?

Cynthia - Não comecei a nadar no master por acaso. Li uma reportagem no Jornal do Brasil sobre a natação máster, e comecei a procurar maiores informações no Minas Tênis Clube, onde eu freqüentava. Demorei semanas até que achei um grupo que já estava formado, e por assim dizer, um pouco fechado. Porém, na primeira competição tive a oportunidade de mostrar meu desempenho; tirei o 1º lugar, e assim, conquistei meu espaço.

ABMN - O que significa nadar/competir para você; é claro que gosta de nadar; não?

Cynthia - Gosto muito! Nadar também propicia fazer novas amizades. Nadar competitivamente significa enfrentar novos desafios.

Por outro lado, é a oportunidade de rever e fazer amigos em cada etapa do Circuito da ABMN. Competir para mim significa lutar sempre, ganhar talvez, mas não desistir de



tentar! Sou recordista no nado de peito na minha faixa etária. Para mim, toda competição é uma emoção, um frio na barriga que eu gosto.

ABMN - O que você diria sobre o binômio natação – saúde?

Cynthia - Hoje entendo melhor porque: a água é a nossa grande amiga, mas para conviver com ela é preciso cuidar da saúde. Faço periodicamente teste ergométrico;

tento comer o que é saudável, portanto, bom para saúde. Faço o possível para que outras pessoas me acompanhem, pois é muito bom ter a natação como parceira.

ABMN - Comente um momento importante na natação master.

Cynthia - Minha maior emoção no master foi chegar à piscina de Tóquio para o 1º Mundial Master de Natação em 1980. A entrada ficava situada num plano mais alto e poder ver a piscina no meio daquele estádio fechado foi maravilhoso! Foi dez!

ABMN - E depois da competição; o que acontece?

Cynthia - O que melhor acontece depois da competição para mim é a oportunidade de fazer a seguinte reflexão: treinar mais porque poderia ter tido um resultado melhor.

A IDADE É SÓ UM NÚMERO

Tradução e Resumo por Jose Eugenio Guisard Ferraz

Este é o título do livro escrito por Dara Torres, com o auxílio de Elizabeth Weil, lançado este ano após sua participação nas Olimpíadas de Pequim. Apropriadamente seu subtítulo é “Alcance seus sonhos em qualquer estágio de sua vida”.

No seu prólogo ela diz: “Eu fui velha antes. Eu estava velha com 29 anos e me divorciei. Eu estava velha quando tinha 35 anos e não conseguia engravidar. Eu estava realmente velha quando tinha 39 anos e meu pai morreu. Mas quando tinha 41 anos e eu acordei na vila Olímpica em Pequim, eu não me senti velha...”

E neste momento, preparando-se para nadar a final dos 50 metros nado livre, ela lembra que deixou na Flórida sua filha, Tessa, com 2 anos de idade, e que seu técnico Michael Lohberg estava hospitalizado com uma raríssima e grave doença no sangue...

Pequim foi a quinta Olimpíada para Dara. A primeira foi Los Angeles em 1984, seguida de Seul em 1988, após a qual ela parou de nadar por algum tempo. Voltou a treinar, novamente, para ir, em 1992, à Olimpíada de Barcelona. Mais uma vez ela se “aposentou” da natação, voltando somente para os Jogos Olímpicos de 2000 em Sydney. Novamente deixou a natação até este novo e sensacional retorno em Pequim, em 2008. Nesta trajetória conseguiu 12 medalhas olímpicas.

Este último retorno começou em agosto de 2005, quando tinha 38 anos e estava grávida de 7 semanas,

e vomitando quase o tempo todo. Parada há 5 anos, ela decidiu nadar durante o período de gravidez, junto com seu namorado David, para manter a forma física. David tinha ouvido falar de um grupo de natação master em Coral Springs, a 15 km de onde moravam, na Flórida. Na realidade o Coral Springs Aquatic Complex é um dos melhores centros de natação dos Estados Unidos.

Dara confessa que quando jovem pensava: “Que diabos são estes caras velhos nadando? Masters significa velho. Eu não sou velha. – Graças a Deus...” E Dara tornou-se uma nadadora master...

Nos treinos com os masters seu espírito altamente competitivo voltou à tona. Ela afirma em seu livro que “prefere parar de nadar se não puder vencer.”

Dara começou a nadar muito cedo na vida. Tendo nascido em 15 de abril de 1967, bateu seu primeiro recorde mundial com 15 anos de idade, em 1982 – 25"89 nos 50 m nado livre. Ganhou sua primeira medalha olímpica, de ouro, no revezamento nado livre, em 1984, com 17 anos.

No seu afã de vencer, de ficar em forma e na frente das demais, chegou à bulêmia – por 5 anos ficou

bulêmica, da Universidade até 1991. Isto foi consequência do treinamento intensivo e de um desejo de manter o corpo fisicamente adaptado ao padrão exigido pelos técnicos – neste período treinava com Mark Schubert em Mission Viejo. Com 1,82 m de altura, seu peso deveria ser menor que 68 quilos.

Na Olimpíada de Seul, em 1988, ganhou a medalha de bronze no revezamento nado livre e a de prata no revezamento medley. Nos 100 m nado livre não foi bem e terminou em 7º lugar.

Em Barcelona, 1992, ganhou a medalha de ouro novamente no revezamento nado livre. Em Atlanta, 1996, não nadou.

Em meados de 1999 decidiu voltar a treinar e procurou o técnico Richard Quick, na Universidade de Stanford. Dara tinha na época 32 anos, e sua principal concorrente também treinava em Stanford, era Jenny Thompson então com 26 anos. As duas treinavam muito forte. Como exemplo, ela cita que chegou a fazer musculação como o “bench press” (supino) com até 90 quilos, e o “leg press” com até 270 quilos.

Em julho de 2000 aconteceram as eliminatórias americanas para os Jogos de Sydney.

Dara então com 33 anos se classificou para 3 eventos e para os 2 revezamentos femininos. Em Sydney ela ficou com a medalha de bronze nas 3 provas individuais, 50m livre, 100m livre, 100 borboleta, e ganhou duas de ouro nos dois revezamentos. Completou assim 9 medalhas olímpicas.

Em março de 2006, grávida, com 15 quilos a mais, continuava treinando em Coral Springs com o técnico dos masters, Chris Jackson, e também fazendo musculação. Treinava por 2 horas cinco vezes por semana, além de fazer musculação quatro vezes por semana por 90 minutos depois da natação.

Dara treinou durante todo o período de gestação. Como o parto foi induzido, no dia marcado ela e seu namorado foram treinar, fizeram musculação, pegaram a mala e no final da tarde foram para o hospital. Sua filha Tessa nasceu no dia seguinte, 17 de abril de 2006.

Quando, após o parto, o médico ia sair de seu quarto, Dara lhe disse: “Obrigado por tudo. Eu queria lhe perguntar algo. Quando é que poderei começar a treinar de novo?”

O médico respondeu: “Bem, você pode voltar a se exercitar na academia amanhã mesmo, se você quiser, o que acho que você não vai querer. Mas não faça grande esforço cardiovascular por 6 semanas.”

E Dara conta: “Após uma semana e meia, quando pude andar e sentar confortavelmente de novo, deixei Tessa com a babá e... levei meu

corpo “pós-parto” para a academia”. Lá encontrou, por coincidência, seu médico. Conversando com ele, informou que haveria uma competição de masters daí a uma semana e meia, e perguntou se poderia participar. O médico respondeu: “Sabe de uma coisa? Vá em frente e nade! Você sabe que nós médicos sempre dizemos a nossos pacientes para esperar por 6 semanas, mas nós realmente não temos certeza disso”. E concluiu: “OK, Dara, mas tenha cautela.”

No dia seguinte Dara caiu na água para treinar. Dez dias após o parto. Treinou apenas 3 vezes na semana antes da competição, somente 1.600 metros cada vez.

No primeiro sábado de maio, Dara competiu em 2 revezamentos nadando as 50 jardas nado livre em 24 segundos cada vez. E ficou desapontada por que queria fazer um tempo melhor... Como curiosidade, eu também nadei nessa competição, e pelo mesmo clube, o Gold Coast Masters.

Como toda dupla mãe-filha, os meses seguintes foram difíceis. Amamentando Tessa, acordando três vezes toda noite, cuidando de fraldas, banhos etc. Mas David, seu namorado, convidou-a para mais uma competição – o Mundial de Masters que iria acontecer em Agosto em Stanford, Califórnia. E Dara voltou a treinar, três vezes por semana por uma hora, até o dia do voo para Palo Alto, Califórnia.

No Mundial Masters de Stanford Dara nadou e ganhou os 50

m nado livre, com o tempo de 26"4, também ficando desapontada por nadar tão lentamente. Mas no revezamento livre feminino, abriu a prova com 25"9, tempo que a classificaria para participar das eliminatórias para as Olimpíadas de Pequim daí a 2 anos. Isso 3 meses e meio após o parto de Tessa.

Entremeando seus resultados nas competições, Dara relata em seu livro, a história de sua família, seus dois casamentos e seus dois divórcios, seu relacionamento com os técnicos e com seus colegas de treino. Um ponto marcante para ela foi o falecimento de seu pai no final de outubro de 2006.

Em fevereiro de 2007, o principal treinador de Coral Springs, Michael Lohberg convidou-a para uma clínica de natação junto com os garotos de sua equipe. Daí para a frente passou a treinar com ele mesmo, cinco vezes por semana, 5000 metros cada vez, fazendo somente um treino mais forte por semana. Dara lembra que durante sua participação no Mundial em Stanford, recebeu uma grande quantidade de elogios e palavras de estímulo dos nadadores masters, incentivando-a a tentar ir para a Olimpíada uma vez mais. Todos diziam que ela seria uma representante dos masters em Pequim.

Assim Dara decidiu ir fundo nessa tentativa – tinha 18 meses para isso. Conseguiu o apoio financeiro da Toyota e da Speedo, fundamentais

para a sua tentativa. E iniciou sua preparação.

O técnico seria Michael Lohberg. A preparação física ficou a cargo de Andy O'Brien, técnico de fortalecimento muscular da equipe dos Florida Panthers – equipe de hóquei no gelo. Andy mudou completamente a abordagem anterior de fortalecimento. Seu método considerava que a velocidade no esporte é consequência de movimentos altamente coordenados e harmônicos e não do levantamento de uma montanha de pesos na academia. Um velocista não deve ter o corpo de um halterofilista. Ele deve é procurar uma fluidez nos movimentos. Dara deveria treinar não só os músculos, mas também o sistema nervoso central, ou seja, seus reflexos e sua coordenação de movimentos. Assim, Andy sem nunca ter treinado um nadador foi contratado por Dara.

Outro aspecto importante para Dara é o alongamento dos músculos. Contratou dois profissionais de massagem e alongamento, Steve Sierra e Anne Tierney. Eles, em conjunto, fazem 3 vezes por semana, após o treino, uma sessão com 45 minutos de massagem e 90 minutos de alongamentos, além de acompanharem em todas as competições de que participa.

Dara é extremamente objetiva e cuidadosa no seu treinamento. Ela diz: “Nadar rápido não diz respeito, somente, a ter mãos grandes, ou pés grandes, ou quadris flexíveis, ou uma alta porcentagem de fibras

musculares rápidas, apesar de todas essas coisas ajudarem muito. Nadar rápido diz respeito à disciplina mental para se ter cada último detalhe correto, todo dia.”

Diz também: “Eu tento fazer todas as coisas que os outros nadadores não fazem. Eu ajusto tudo – meu treino, minha técnica de competição, minha dieta, até quando eu durmo. Eu me asseguro que as pessoas em meu entorno sejam positivas e boas para meu estado mental. Eu olho o que coloco em meu corpo – não tomo café nem álcool. Eu procuro os melhores treinadores, preparadores físicos, e nutricionistas... Eu tenho um compromisso com cada detalhe que pode ajudar a minha performance. Estou totalmente comprometida, dia após dia.”

Como parte da preparação para as eliminatórias, Dara participou em algumas competições. Em junho de 2007 esteve em Roma, onde ganhou os 100 m nado livre com 54"63, e foi segunda nos 50m com 24"93. Porém, em novembro seu ombro começou a doer, e ela teve de se submeter a uma intervenção cirúrgica – Decompressão subacromial artroscópica. Por seis semanas após a cirurgia seu treino foi somente de pernas. Resultado disso foi nova cirurgia, agora no joelho, para corrigir uma lesão no menisco.

Apesar de tudo, em fevereiro de 2008, Dara competiu no Grand Prix de Missouri, onde foi segundo lugar nos 50m livre, com 24"85.

Em junho de 2008 as eliminatórias aconteceram em Omaha, e Dara continuava com problemas no ombro - Artrite no AC (Acrômio Clavicular). Sem tempo para operar, submeteu-se a várias injeções de cortisona.

Em Omaha Dara se classificou em primeiro lugar, tanto nos 50 m quanto nos 100 m nado livre. Nos 50m fez 24"25, novo recorde americano, e nos 100 livres, fez 53"76 nas semi-finais, o melhor tempo de sua vida. Assim estava classificada para nadar essas provas em Pequim, além dos 2 revezamentos femininos. Os 100 m iria desistir de nadar logo depois.

Dara tem um capítulo importante em seu livro sobre o trabalho através da dor e da incerteza. Ela diz: “Uma coisa que aprendi é que a vida não é nunca tão simples ou direta como você pensa que ela será”.

“Independentemente de quão cuidadosamente você planeja as coisas,... independentemente de quantas vezes você treinar sua saída..., uma boa parte do que acontece continua fora do seu controle”.

“A natação me dá a impressão – realmente a ilusão – que a vida é ordenada. A piscina tem sempre 50 m. A água está sempre a 79° F (quase sempre). A partida segue uma seqüência de apitos e segue-se o tiro de saída... A pessoa que toca na borda primeiro, vence”.

“Mas esta não é a vida real. Ela é imprevisível e algumas vezes

desleal. Assim uma das habilidades mais importantes para um nadador competitivo é a capacidade de deixar o que estiver acontecendo na sua vida pessoal fora da piscina”.

“Aprenda a gerenciar suas emoções. Sem isso não interessa quanto você treinou.....”.

E seguindo com a série de imprevistos no seu planejamento para as Olimpíadas, Dara recebe, 5 dias antes da viagem para a Ásia, a notícia que seu técnico Michael, estava muito doente, hospitalizado. A doença, “Anemia Aplástica” na qual a produção de células sanguíneas cessa no corpo humano. Dara e seu namorado movem céus e terras para conseguir o melhor tratamento para Michael, e conseguem...

Mesmo doente, Michael falava diariamente com Dara e com Mark Schubert, o técnico americano em Pequim. Juntos decidem que Dara não deve nadar os 100m livres, pois ficará sobrecarregada demais.

E Dara descreve as emoções dos dias em Pequim. Sua primeira prova é o revezamento livre feminino. A equipe americana termina em segundo lugar, medalha de prata, com Dara fechando o revezamento com o tempo de 52"44.

Seguem as provas preliminares, dos 50 livre, com Dara fazendo 24"27 na semi-final, quando termina em primeiro lugar. E finalmente a grande final, tão esperada, dos 50m livres. Dara faz o melhor tempo de sua vida, 24"07, e quando olha no placar vê que a alemã Britta Steffen, chegou na sua

frente, com 24"06. Um centésimo de segundo de diferença.

Dara mal tem tempo de subir ao pódio e receber sua medalha de prata. Em meia hora tem a final do revezamento dos 4X100m medley feminino, no qual deve fechar nadando livre. As americanas terminam em segundo lugar, mais uma vez, medalha de prata. Dara faz 52"27, o melhor tempo de todo o mundo num revezamento. Tanta foi sua determinação nessa prova que na sua chegada ela estourou os ligamentos num dos dedos de sua mão ao bater na placa.

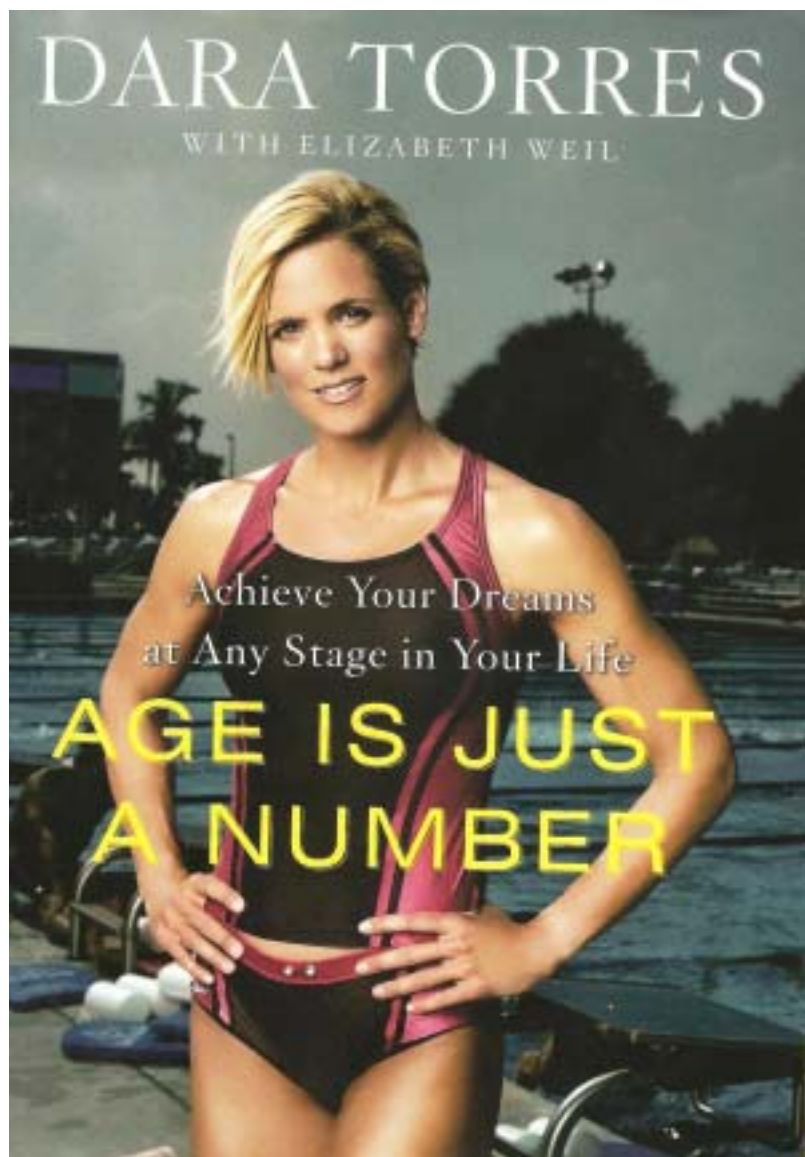
Completo assim 12 medalhas olímpicas, em 5 participações, dos 17 até os 41 anos.

Dara termina o livro dizendo “Eu terei 45 anos no verão de 2012, quando a próxima Olimpíada acontecer. Quem sabe se eu tentarei de novo a equipe olímpica? Ou se eu conseguirei?”

Notas: O livro “Age is just a number” foi publicado pela Broadway Books, uma subsidiária da Random House, Inc.

www.broadwaybooks.com

www.daratorres.com



1ª CLÍNICA DE NATAÇÃO MASTERS

Promovida pela FARJ/RJ nos dias 12, 13 e 19 de setembro, a 1ª Clínica de Natação voltada para o público máster, sob a orientação do Prof. Dr. Roberto Pável, auxiliado pela Ms Simone Belém e pelo Prof. Jeorgino Jorge Neto, teve 40 atletas inscritos e foi um sucesso!

Os participantes puderam, em dois finais de semana adquirir conhecimentos teóricos e fazer a aplicação prática dos quatro nados.

As aulas teóricas foram desenvolvidas com recursos audiovisuais muito bem preparados e muito atraentes. As aulas práticas que transcorreram na sequência, permitiram aos atletas aprimorarem a biomecânica dos nados crawl, costas, borboleta e peito.

Os participantes também assistiram uma palestra sobre maratonas aquáticas proferida pelo professor Daniel Wolokita, coordenador

técnico da natação do Marina Barra Clube, onde aconteceu o evento.

Com o objetivo de melhorar a performance, os nadadores procuraram realizar uma reeducação psicomotora. Segundo Pável “As atividades desenvolvidas na Clínica têm por objetivo melhorar a eficiência mecânica, o que significa um resultado melhor com menor desgaste. E isso é a base da técnica dos nados”.

TÉCNICA DOS NADOS

Prof. Dr. Roberto de C. Pável

“Como nosso cérebro possui plasticidade neural, você pode e deve mudar para melhor sua técnica de nadar”(Pável, 2009)

A natação competitiva tem como objetivo a performance. Para alcançá-la, umas das variáveis mais importantes é a técnica dos nados, que baseia-se na hidrostática e na hidrodinâmica.

Tenho vivência em natação por mais de 50 anos, e posso afirmar que meu sucesso com vários recordistas mundiais é fruto de ser apaixonado pela eficiência mecânica na água.

Os masters conseguem melhorar com o passar dos anos, principalmente quando concentram suas energias em aperfeiçoar a técnica natatória.

Para ilustrar minhas afirmações, apresento alguns itens importantes:

1) Imagem do movimento.

Para uma boa execução da técnica se faz necessário que se tenha uma imagem correta dos movimentos. A imagem de movimentos é determinada pela interação das seguintes partes: imagem visual; imagem auditiva; imagem cinestésica; imagem verbal

2) Detalhes da técnica dos nados;

A técnica é determinada pela apresentação de sequência de movimentos para todas as fases. Os pontos principais da técnica devem ser:

- 1) – Evite movimentos desnecessários;
- 2) – Busque uma ótima combinação de contração e relaxamento muscular;
- 3) - Garanta a harmonia da respiração com os movimentos;
- 4) – Produza FORÇAS PROPULSIVAS;
- 5) – Reduza a ação de FORÇAS RESISTIVAS;

6) – Garanta a transferência de força de uma parte do corpo para outra, através do tempo certo da aplicação das alavancas de força;

7) – Mantenha a continuidade (fluência do nado).

Concepção Pável

3) CORRELAÇÃO DOS MOVIMENTOS DAS PERNAS NOS 4 NADOS




2 PROPULSÃO FORMAS Saber aproveitar os movimentos ascendentes e descendentes das pernas
(Movimento da cauda do peixe)



Uma propulsão para frente causada pelo movimento das pernas como se fosse a cauda de um peixe.

3 Saber aproveitar as maiores superfícies das pernas (pés, pernas e coxas) durante os movimentos (constituição anatomo-cinesiológica do corpo)



3 Saber aproveitar as maiores superfícies das pernas (pés, pernas e coxas) durante os movimentos (constituição anatomo-cinesiológica do corpo)



4 Procurar sempre aumentar o raio do movimento



6 Desenvolver a musculatura extensora das pernas e das coxas



> RAIO

5 Desenvolver uma grande flexibilidade da articulação tibio-társica (flexão plantar, dorsiflexão – inversão e eversão)



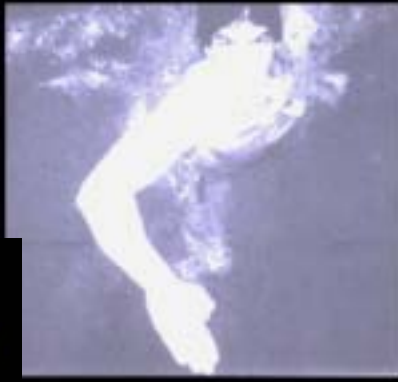
Concepção Pável

4) CORRELAÇÃO DOS MOVIMENTOS DOS BRAÇOS NOS 4 NADOS

2 ROTAÇÃO MEDIAL DOS BRAÇOS NAS BRAÇADAS



1 O principal fator de propulsão dos braços é a conjugação correta do seu ângulo de atuação e de sua velocidade.



3 Fluxos na mão, antebraço e braço

DIREÇÕES DE FLUXO

SCALDWATER:
 Dedos e mão em diversas flexões, tendão reflexivo de sustentação (TRF) e resultante (SRAG), em diversas direções de fluxo.

DISTAL: Fluxo dos dedos para a mão
PROXIMAL: Fluxo do punho para os dedos
RADIAL: Fluxo do polegar para o dedo mínimo
ULNAR: Fluxo do dedo mínimo para o polegar



4 UTILIZAÇÃO DA MAIOR SUPERFÍCIE DOS BRAÇOS (Aproveitamento do princípio de Bernoulli)



5 PROFUNDIDADE (Verticalidade) dos braços Nado crawl e costas



6

LATERALIDADE DAS BRAÇADAS
NADO DE PEITO E BORBOLETA



7

TRABALHAR OS MOVIMENTOS DAS ESCÁPULAS
(Elevação – depressão – protração – retração)



8

DESENVOLVIMENTO DO CORPO À FRENTE,
FAZENDO QUE O BRAÇO FIQUE ADUZIDO.



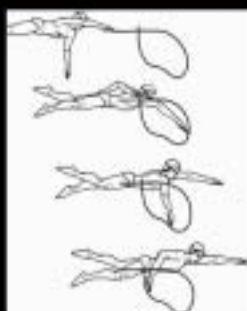
9

Ter a(s) mão(s) e o(s) antebraço(s) à frente do(s)
cotovelo(s) durante as puxadas



10

EMPURRAR ÁGUA PARA TRÁS E PARA CIMA
(Crawl, Costas e Golphinho), exceto no nado peito.



CONCLUSÃO

Procure tornar o difícil mais fácil.
Espero poder ajudar-te neste objetivo.

Roberto Pável

rpavel@globo.com

www.aquacao.com.br

(21) 9124-3859

Pável

XIV TORNEIO ABERTO BRASIL DE MASTERS DE NATAÇÃO

SUCESSO ABSOLUTO !



Como havíamos antecipado no Informativo anterior, o carinho dos anfitriões foi o destaque, sobremaneira na acolhida aos que lá estiveram pela primeira vez, bem como aos que costumam participar desta etapa. Podemos dizer que a competição “bombou”!

Com 682 atletas inscritos, esta competição foi, sem dúvida, perfeita - um sucesso absoluto! Foram batidos: 5 recordes Mundiais; 38 recordes Sulamericanos e 6 recordes Brasileiros. Para prestigiar esses atletas, elaboramos um painel de recordistas, que ilustra a presente matéria.

XIV TORNEIO ABERTO BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

Ribeirão Preto – 26 e 27/09

RELAÇÃO DE RECORDES

50 METROS LIVRE Atleta LIVIA ITAPEMA GUARIENTO GUIMARÃES (20+) MARIA SALVADORA G. MOREIRA PENNA (70+) DANIEL BELINI (25+) LEANDRO KENZO OKUDA (30+) ANDRE HENRIQUE CORDEIRO (35+) RICARDO PINHEIRO PADILHA (SEL) (45+)	Clube APEA C. R. FLAMENGO MAC-NINA OKUDINHAS CLUB MINAS T. C. MAC-NINA	Tempo 27"51 39"49 22"74 22"61 23"14 24"74	Recorde B SAB SAB SAB SAB SAB
50 METROS COSTAS Atleta RODRIGO TRIVIÑO (25+) ANDRE HENRIQUE CORDEIRO (35+) JOSE ORLANDO DE ALMEIDA LORO (60+)	Clube MAC-NINA MINAS T. C. PAINEIRAS	Tempo 26"10 26"69 31"50	Recorde SAB SAB SAB
50 METROS PEITO Atleta MARIA TEREZA D. R. VAN DER BOOR (40+) ROSANGELA LATUF CORRADO (50+) MARCELO AUGUSTO TOMAZINI (30+) VITOR JAQUERI CORDEIRO (40+) RICARDO PINHEIRO PADILHA (SEL) (45+) CARLOS ROBERTO DA SILVA (55+) ANTONIO CARLOS ORSELLI (65+) SEBASTIAO LIMA DE CARVALHO E SILVA (90+)	Clube RECRA RECRA AQUASPORT CIA ATHLETICA MAC-NINA C. R. ICARAÍ RECRA PINHEIROS	Tempo 39"05 41"85 27"11 30"88 31"96 34"14 36"63 1'24"52	Recorde B SAB M SAB SAB B SAB SAB B
50 METROS BORBOLETA Atleta MARILIA YURI MAEDA (25+) GISELI CAETANO PEREIRA (35+) DANIEL BELINI (PREFEITURA DE PIRACICABA) (25+) LEANDRO KENZO OKUDA (30+) RUBEN ROCHA (BHTE) (55+) PAULO ROBERTO PIERRE MOTTA (60+)	Clube MAC-NINA PINHEIROS MAC-NINA OKUDINHAS CLUB RIO SPORT - BH RECRA	Tempo 29"70 28"37 23"95 24"11 29"58 30"56	Recorde SAB M SAB SAB SAB SAB SAB
100 METROS MEDLEY Atleta AROMA MARTORELL (50+) MARIA SALVADORA G. MOREIRA PENNA (70+) CELIO CARNEIRO DO AMARAL (60+) HORST KESTENER (75+)	Clube MAC-NINA C. R. FLAMENGO MASTERS PARANA MASTERS PARANA	Tempo 1'16"18 1'47"52 1'16"80 1'28"43	Recorde SAB SAB SAB SAB
200 METROS LIVRE Atleta MYRIAN DORELLA FERREIRA (50+) MARIA SALVADORA G. MOREIRA PENNA (70+) MARCUS LABORNE MATTIOLI (45+)	Clube CIA ATHLETICA C. R. FLAMENGO MINAS T. C.	Tempo 2'36"68 3'05"96 1'56"26	Recorde SAB SAB SAB
200 METROS COSTAS Atleta GISELI CAETANO PEREIRA (35+) AROMA MARTORELL (50+) ANDRE HENRIQUE CORDEIRO (35+) MARCIO SERGIO GOMES DE ALMEIDA (50+) JOSE EDUARDO CRUZ FERREIRA (55+) JOSE ORLANDO DE ALMEIDA LORO (60+)	Clube PINHEIROS MAC-NINA MINAS T. C. RECRA RECRA PAINEIRAS	Tempo 2'14"49 2'40"14 2'09"57 2'33"59 2'37"25 2'37"90	Recorde SAB SAB SAB B SAB SAB

200 METROS PEITO Atleta CYNTHIA EGYPTO ANDRADE (70+) YVELINE ANDREE JOUANNEAU (80+) RODRIGO BARDI (SUZANO) (30+) ANTONIO CARLOS BARILLARI SILVA JUNIOR (40+) PAULO SANTOS (45+) ANTONIO CARLOS ORSELLI (65+)	Clube MINAS T. C. FLUMINENSE MAC-NINA RECRA PINHEIROS RECRA	Tempo 3'59"10 6'23"40 2'21"22 2'27"85 2'44"23 3'12"89	Recorde SAB SAB SAB SAB B SAB
200 METROS BORBOLETA Atleta SUZANI SILVA PAZ (20+) ALEXANDRA E. MAIA CORDEIRO (50+) LUIZA DUARTE SILVA (80+) MARCELO AUGUSTO TOMAZINI (30+)	Clube ACQUAMASTER ATHLETICS C.O.P.M./MG AQUASPORT	Tempo 2'35"22 3'22"88 8'50"61 1'59"51	Recorde B SAB SAB MSAB
200 METROS MEDLEY Atleta AROMA MARTORELL (50+) HORST KESTENER (75+)	Clube MAC-NINA MASTERS PARANA	Tempo 2'48"06 3'18"23	Recorde SAB SAB
REVEZAMENTO 4x50 METROS LIVRE MISTO Equipe CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY-A (200+) JOSE ORLANDO DE ALMEIDA LORO DOUGLAS PEDRO ALPINO MARIA STELLA VIEIRA D'ALMEIDA JULIANA MACHADO FERREIRA	Clube PAINEIRAS	Tempo 2'00"47	Recorde B
REVEZAMENTO 4x50 METROS MEDLEY MASC Equipe MAC-NINA-A (160+) RICARDO PINHEIRO PADILHA HELIO CELIDONIO RODRIGO BARDI OSWALDO ALVES BANHOS SOC. RECRE. E DE ESP. DE RIB. PRETO-A (240+) ANTONIO CARLOS ORSELLI JOSE EDUARDO CRUZ FERREIRA PAULO ROBERTO PIERRE MOTTA MARCELO ANTONIO PIVA	Clube MAC-NINA RECRA	Tempo 1'52"14 2'10"86	Recorde SAB SAB

PONTUAÇÃO DAS EQUIPES

PRÉ-MASTER	Pontos	Ouro	Prata	Bronze
1 MAC-NINA	668	1	9	5
2 PRAIA CLUBE SOCIEDADE CIVIL	595	11	3	5
3 TENIS CLUBE DE CAMPINAS	309	1	3	4
PEQUENA				
1 PACAEMBU/MOLHAÇÃO	250,00	3	2	3
2 ALJ-RUNNER	242,00	3	3	3
3 JOCKEY CLUB DE UBERABA	217,00	3	0	4
MÉDIA				
1 CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	919,00	12	13	8
2 MINAS TENIS CLUBE	860,50	13	7	5
3 TENIS CLUBE DE CAMPINAS	623,00	7	9	7
GRANDE				
1 MAC-NINA	2.643,50	29	24	29
2 PRAIA CLUBE SOCIEDADE CIVIL	2.587,50	13	18	27
3 SOC. RECREATIVA E DE ESP. DE RIB. PRETO	2.511,00	34	28	26

RICARDO PINHEIRO PADILHA

UM TALENTOSO NADADOR E RECORDISTA SULAMERICANO

ABMN - Como foi que você chegou à natação master?

Ricardo – Eu já nadava desde os 7 anos de idade, e disputando campeonatos cariocas; fui campeão ainda petiz nos 50m livre. Aos 18 anos, fui para a Escola Naval e aí saí do circuito dos federados para só competir com militares. Também joguei pólo aquático, sendo artilheiro pela Escola Naval. Saí oficial de Marinha aos 23 anos e fiquei sem nadar um bom tempo. Uma vez e outra era chamado para participar de um campeonato Brasileiro das Forças Armadas, e aí treinava uns três meses e voltava a ficar parado. Foi somente aos 34 anos, que retornei de vez para as piscinas, nadando o master.

ABMN – Que resultados expressivos conseguiu na natação master?

Ricardo - Ao longo dessa trajetória bati uma série de recordes estaduais, mas foi somente em 2005, que realmente obtive importantes conquistas. Naquele ano, participei em Campinas de um revezamento medley masculino 160+, batendo o recorde sulamericano. Na etapa seguinte, em Ribeirão Preto, participei de um revezamento masculino livre 160+, e conseguimos bater o recorde mundial. Nesta equipe participaram também Marcelo Pontes (o peixe); Hélio Celidônio e Ciro Delgado.

ABMN - Então esse ano de 2005 ficou na memória?

Ricardo – Foi um ano que marcou, pois fiquei em 1º lugar tanto nas provas curtas, quanto nas provas longas do VI Circuito Brasil Masters,

na faixa de 40+, e fui também Top 10 FINA pelos dois revezamentos.

ABMN - E o que aconteceu depois?

Ricardo - De lá pra cá, nada de expressão até esta última competição em Ribeirão Preto (2009). Foi quando consegui bater um recorde individual sulamericano na prova de 50m livres. Superei a marca de Ciro Delgado que havia estabelecido há dois anos. Em Ribeirão também bati o recorde brasileiro dos 50m peito, e fiz parte do revezamento medley



masculino 160+, que foi recordista sulamericano.

ABMN – Foi muita preparação até chegar nesse ponto?

Ricardo - Treinei muito pra isso e em minha preparação estavam o meu técnico de natação Rafael Menezes, da Umidade 10 (ASBAC), o Thiago e a Elke que elaboraram meus treinos de musculação na Academia Malhart e, finalmente, e, Fábio Dualib da Mac Nina que possibilitou minha ida a esse campeonato.

ABMN - Em poucas palavras, o que significa nadar para você?

Ricardo - Nadar pra mim é essencial, pois com problemas no joelho, não posso me aventurar em esportes terrestres de forma radical. E apenas nadar para manter a forma, não faz minha cabeça. Preciso de um estímulo maior, um objetivo que me traga satisfação. Por isso eu nado e participo do master, pois é um ambiente que me faz bem, estou entre amigos e me estimula a sempre estar em forma!

ABMN - Você já influenciou alguém a nadar no master?

Ricardo – Em 2002 eu convenci meu pai, que já havia nadado na infância a participar. Na época ele estava com sobrepeso e com diversos problemas de saúde. Hoje ele tem 68 anos, participa do circuito da FARJ/RJ e também do circuito de travessias. Não perde um treino! Está com uma saúde de fazer inveja!

ABMN – Que recomendação ou conselho você daria aos nossos associados?

Ricardo - Nenhum treinamento será bom se não houver DEDICAÇÃO, PERSISTÊNCIA e, principalmente, FOCO!!! Todos temos deficiências e qualidades, mas cada um tem seu estilo. O conselho que eu dou é esse - descubra o seu estilo para se concentrar na prova em que você quer fazer a diferença. Eu vejo o grupo master assim - com pessoas de várias idades, experiências de vida e que querem qualidade de vida. Somos todos amigos, que com um pouco de dedicação e persistência conseguimos bons resultados. Se somar o foco, ninguém te segura!

APAMN – 14 ANOS DE HISTÓRIA DA NATAÇÃO MASTER NO PARÁ

Por Mozart Vasconcelos da Silva, 75+. (Janeiro de 2008)

Sempre muito ativo, Mozart Vasconcelos escreveu o texto que segue, em janeiro de 2008. Em julho do mesmo ano, veio a falecer. Os nadadores da APAMN encaminharam-nos para publicação, e julgamos muito justa a reivindicação. É nossa modesta homenagem a este nadador que muito fez pela natação máster brasileira, principalmente no norte do país.

A Associação Paraense Master de Natação (APAMN), percorreu um árduo caminho mesclado de paciência e perseverança para chegar em harmonia aos dias de hoje. Em 1989, o Poeta Rufino Almeida, então com 53 anos, por ser o único em Belém filiado à Associação Brasileira de Masters de Natação (ABMN), foi convidado a participar do Campeonato Brasileiro da Primavera no Tijuca Tênis Clube no Rio de Janeiro, onde compareceu representando o Clube do Remo, ficando em 7º lugar nos 100 m - nado de peito.

De volta, empolgado com a beleza do espetáculo esportivo e seus princípios filosóficos, Rufino Almeida divulgou através de jornais a realização do Campeonato Mundial de Masters de Natação que seria organizado pela ABMN em agosto de 1990 no Parque Aquático Júlio Delamare, no Rio de Janeiro. Sem conseguir sensibilizar ninguém a acompanhá-lo, Rufino mais uma vez viajou como solitário representante do Clube do Remo, e único da Região Norte a se fazer presente.

No Campeonato Norte e Nordeste em setembro de 1990 em

Fortaleza-CE, o Pará se fez presente com Rufino Almeida, Clube do Remo e Mozart Vasconcelos pelo Clube Veleiro. Para o Pará participar do Campeonato Brasileiro da Primavera de 1990 em Salvador BA, foi fundado o Núcleo Máster Nada Pará. Esse grupo representou o Pará até 1993. No Campeonato Norte/Nordeste 1991 em Fortaleza; Campeonato Brasileiro 1991 em Belo Horizonte MG; Campeonato Brasileiro em abril de 92 no Rio de Janeiro; Campeonato Norte/Nordeste, setembro de 92 em Belém; Campeonato Brasileiro, outubro, 92 no Rio de Janeiro; Campeonato Brasileiro, abril, 93 em Salvador BA; Campeonato Norte/Nordeste setembro 93 em Teresina PI.

Em 20 de janeiro de 1994 foi fundada a Associação Paraense Master de Natação (APAMN). Seu primeiro Presidente foi Luiz Antônio Fernandes. Como entidade oficial reconhecida com personalidade jurídica, a APAMN esteve presente entre outros, no Campeonato Brasileiro abril de 94 em Joinville. Organizou e realizou o Campeonato Norte/Nordeste e Centro Oeste agosto de 94 em Belém PA. Ainda em 94, participou do Campeonato

Brasileiro em Ribeirão Preto SP e Campeonato Sul Americano em Belo Horizonte MG. Em setembro de 1995, Campeonato Norte/Nordeste e Centro Oeste em Fortaleza CE e Torneio Latino Americano em Cayena; setembro de 96, Campeonato Norte/Nordeste e Centro Oeste em Recife PE e ainda em Recife, Campeonato Brasileiro em abril de 1997. Nos últimos dez anos a APAMN deu continuidade participando sempre que possível nos campeonatos de Masters de Natação, no Brasil e no exterior.

O Núcleo Máster Nada Pará, raiz da APAMN, foi fundado pelos nadadores Rufino Almeida, eu, Mozart Vasconcelos, Arlindo Paixão, Ubirajara Barros e Glória Barros. A partir daí, outros nadadores como Lourival Souza, Lourival Videira, Esmaelino Pinto, Delnéa Prestes e tantos outros, cerraram fileira para consolidar a APAMN como a mais importante Associação de Masters do Norte do Brasil na atualidade.

A APAMN atualmente tem como Presidente a nadadora Ana Boto, vice-presidente o nadador Luiz Age e o Presidente do Conselho Deliberativo é o nadador Master 70+ Esmaelino Neves.

BRASILEIROS CONQUISTAM 48 MEDALHAS NOS WORLD MASTER GAMES

O depoimento de um dos participantes na competição resume a grandiosidade do evento – “O Parque aquático tem 3 piscinas olímpicas; o Djan Madruga já ganhou 2 ouros. O cara é um monstro, e passou o Neo Zelandês (apesar de não ser da categoria dele) nos últimos 12 metros. A arquibancada veio abaixo!!!! Teve uma nadadora da Austrália (25+) que

A seguir os medalhistas individuais:

DANILO GLASSER 4 OUROS
 DJAN MADRUGA 4 OUROS
 NADIR TAUBERT - 4 OUROS e 1 BRONZE
 CONSUELO ROCHA - 2 OUROS e 2 PRATAS
 HERILENE FREITAS - 1 OURO, 2 PRATAS e 1 BRONZE
 JOSE ALBUQUERQUE - 1 OURO
 ANDRESSON COLARES - 1 OURO
 RENATA MUHR - 5 PRATAS
 JOEL KRIEGER - 2 PRATAS e 2 BRONZES
 CELIO AMARAL - 1 PRATA e 1 BRONZE
 LEA SCHOEN - 1 PRATA e 1 BRONZE
 GERALDO DUARTE - 1 PRATA
 ADRIANA SALAZAR - 1 PRATA
 SONIA FEITOSA - 1 PRATA
 ELZA ADOL - 2 BRONZE
 CLAUDIA COSTA - 2 BRONZE
 BIANCA COSENZA - 1 BRONZE
 BRUNO ALMEIDA - 1 BRONZE
 ROGERIO GADO - 1 BRONZE
 MACIEL PESSOA - 1 BRONZE
 LUCIANO MANARIM - 1 BRONZE
 ANTONIO BEZERRA - 1 BRONZE

nadou os 800L para 9'05''. Fantástico! (Sebastian Duarte).

Pelo que apuramos, a cerimônia de abertura foi uma experiência única para os atletas e demais interessados, e várias delegações desfilaram com trajes típicos. Vários artistas famosos e grupos de danças se apresentaram, e foi contabilizado um número recorde de participantes – 28.300 atletas.

Djan Madruga nos informa que com o cancelamento da

maratona aquática de 3 km, em virtude do mau tempo, foram concluídas as provas de natação nos World Master Games de Sidney.

Os brasileiros conquistaram um total de 48 medalhas, sendo 17 de ouro, 16 de prata e 15 de bronze. Participaram dos Jogos atletas de 95 países, o que fez desse evento a maior competição multiesportiva do planeta.

A próxima edição esta prevista para acontecer em Turino, na Itália, em 2013, e espera-se uma participação maior dos nadadores brasileiros, que em Sidney formaram a quarta maior equipe com 65 atletas.



Djan Madruga - Ganhador de 4 medalhas de ouro

46° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação

João Pessoa 30/10 a 02/11

Com o calor e todo carinho peculiar aos atletas da região nordeste, foi realizada a última competição do calendário da ABMN do ano de 2009. Muito sol, performances espetaculares e confraternização foram pontos marcantes deste evento. Vários records foram batidos, e a cada resultado confirmado, eram entregues as medalhas aos melhores colocados. Aproveitamos a oportunidade para agradecer à OI pela premiação do campeonato e à Metalvest, que ofereceu o Troféu Eficiência.

Marina Palmeira e Ricardo Athayde não mediram esforços para que o Campeonato fosse mais que um simples evento. Um desfile de todas as delegações mostrou a força da natação master, que reuniu 656 atletas de 56 clubes, de todas as regiões do país.

A seguir, autoridades fizeram uso da palavra, e todos tiveram a



oportunidade de assistir um show de danças típicas, que embalou o público presente.

No domingo, uma grata surpresa - uma comemoração antecipada pelo Jubileu de Prata da ABMN. Fartura de salgadinhos e doces ao embalo de músicas programadas pelo DJ animaram os presentes.

N o s s o querido Presidente, Carlos Roberto Silva, fez um breve pronunciamento, apresentando e agradecendo à equipe da Diretoria e aos organizadores locais.

Durante a festa foi realizado, entre os atletas presentes, um sorteio

de diárias em hotel e passagens aéreas para o 47° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação que será realizado na cidade do Rio de Janeiro, de 22 a 25 de abril de 2010. Foram quatro os ganhadores.

Cantamos os parabéns, com um bolo lindíssimo, cuja decoração era a logomarca da ABMN com os dizeres: "25 anos de Saúde e Disposição".

Todos atletas inscritos no Campeonato receberam um "boton" alusivo ao Jubileu de Prata.

Dia 8 de dezembro, data da



fundação da ABMN, será realizada no Fluminense F. C., no Rio de Janeiro, a Sessão Solene de comemoração do Jubileu

de Prata da ABMN. Contamos com a presença de todos os associados.

PONTUAÇÃO DAS EQUIPES

	Pontos	Ouro	Prata	Bronze
PRÉ-MASTER				
1 PARAÍBA MASTER	777,00	15	9	9
2 AQUATICA SIQUEIRA	509,00	7	8	5
3 PERNAMBUCO MASTER	450,00	9	5	3
PEQUENA				
1 BOTUMASTER – AAF	575,00	15	7	3
2 AXQUAMASTER/ITAIPU	530,00	9	6	4
3 CACHORRÕES DA PISCINA	420,00	9	6	2
MÉDIA				
1 CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	1.287,00	21	26	6
2 ACADEMIA COMPETITION	1.196,50	9	20	10
3 BRASÍLIA MASTERS	1.141,00	12	13	11
GRANDE				
1 PERNAMBUCO MASTER	5.213,00	41	37	47
2 PARAÍBA MASTER	4.425,00	20	42	30
3 UNAMI	2.513,00	46	24	18

RELAÇÃO DE RECORDES

50 METROS COSTAS Atleta CARLA HORST (25+)	Clube MAC-NINA	Tempo 31"90	Recorde B
50 METROS PEITO Atleta VERA LUCIA LOURIVAL SASSE (65+) CYNTHIA EGYPTO ANDRADE (70+) CARLOS EDUARDO A. FONSECA DE ALENCAR (30+) RICARDO PINHEIRO PADILHA (45+) CARLOS ROBERTO DA SILVA (55+) ANTONIO CARLOS ORSELLI (65+)	Clube C. R. ICARAÍ FURIOSOS MAC-NINA MAC-NINA C. R. ICARAÍ UNAMI	Tempo 45"77 47"83 29"03 33"52 34"26 36"49	Recorde SAB SAB SAB B SAB SAB
50 METROS BORBOLETA Atleta TADEU CARDOSO DE ALMEIDA (30+)	Clube MAC-NINA	Tempo 25"75	Recorde SAB
100 METROS COSTAS Atleta JOSE ORLANDO DE ALMEIDA LORO (60+)	Clube PAINEIRAS	Tempo 1'17"20	Recorde SAB
100 METROS PEITO Atleta CYNTHIA EGYPTO ANDRADE (70+) CARLOS EDUARDO A. FONSECA DE ALENCAR (30+) CARLOS ROBERTO DA SILVA (55+) ANTONIO CARLOS ORSELLI (65+)	Clube FURIOSOS MAC-NINA C. R. ICARAÍ UNAMI	Tempo 1'47"14 1'06"58 1'19"05 1'23"09	Recorde SAB SAB SAB SAB
100 METROS BORBOLETA Atleta NORA TAUSZ RONAI (85+)	Clube C. R. ICARAÍ	Tempo 3'37"08	Recorde SAB
200 METROS LIVRE Atleta CARLA BARBOSA DE ARRUDA (30+)	Clube BOTUMASTER	Tempo 2'15"33	Recorde SAB
200 METROS PEITO Atleta CYNTHIA EGYPTO ANDRADE (70+) PAULO SANTOS (45+)	Clube FURIOSOS PERNAMBUCO	Tempo 3'52"53 2'51"87	Recorde SAB B
400 METROS LIVRE Atleta CARLA BARBOSA DE ARRUDA (30+) MARIA SALVADORA G. MOREIRA PENNA (70+) JAMES EDWARD DETAR (85+)	Clube BOTUMASTER C. R. FLAMENGO C. R. FLAMENGO	Tempo 4'49"81 6'37"22 8'49"67	Recorde SAB SAB B
400 METROS MEDLEY Atleta MYRIAN DORELLA FERREIRA (50+) CYNTHIA EGYPTO ANDRADE (TRISPORT) (70+) NORA TAUSZ RONAI (85+)	Clube CIAATHLETICA FURIOSOS C. R. ICARAÍ	Tempo 6'37"87 8'30"09 13'22"77	Recorde B SAB SAB
800 METROS LIVRE Atleta MARIA SALVADORA G. MOREIRA PENNA (70+) CELIO CARNEIRO DO AMARAL (60+) JAMES EDWARD DETAR (85+)	Clube C. R. FLAMENGO MASTERS PARANA CRF	Tempo 13'25"78 11'22"36 18'46"61	Recorde SAB B SAB
REVEZAMENTO 4x50 METROS LIVRE FEMININO Equipe CLUBE DE REGATAS ICARAÍ-A (320+) MARY SMITH MARIÁH CARDOSO AMORIM DORA SODRE NORA TAUSZ RONAI	Clube C. R. ICARAÍ	Tempo 4'18"00	Recorde SAB
REVEZAMENTO 4x50 METROS MEDLEY MASCULINO Equipe UNAMI-A (240+) ANTONIO CARLOS ORSELLI WARLEY ANTONIO GROTTA JR PAULO ROBERTO PIERRE MOTTA ONDAMAR SILVA	Clube UNAMI	Tempo 2'10"15	Recorde SAB

OS GURUS DA SAÚDE

Dicas para troca de hábitos e melhorar a qualidade de vida.

OS ONZE MANDAMENTOS DE NUNO COBRA PREPARADOR FÍSICO

- 1 - Durma pelo menos oito horas e tente acordar sem despertador. Ele é uma agressão ao organismo”.
- 2 - Alimente-se a cada três horas, em pequenas quantidades.
- 3 - Cheire a comida, pegue as folhas com as mãos e mastigue o possível.
- 4 - Exerça alguma atividade física pelo menos três vezes por de caminhada pode ser praticada por qualquer pessoa, em suficiente para obter os benefícios do esporte.
- 5 - Evite ficar nervoso. Em situações de estresse, boceje e
- 6 - Dedique pelo menos quinze minutos do dia à meditação. silencioso, sente-se numa posição confortável e esqueça-se da
- 7 - Tome ao menos dois banhos frios por dia. Esse hábito é for possível finalize sua ducha com um jato de água fria, ascendente, esquerdo e a terminar na mão direita).
- 8 - Nenhum tratamento funciona se não se abandonarem os vícios adquirirem hábitos de higiene de vida.
- 9 - Quando fizer exercícios físicos, concentre-se apenas neles. Não leia enquanto pedala na bicicleta, nem ouça música enquanto corre.
- 10 - Preste atenção ao fluxo de ar que entra e sai do seu pulmão e procure respirar mais profundamente.
- 11 - Faça elogios com mais freqüência. Essa tática funciona como um imã e faz com que todos queiram estar ao seu lado.



mais devagar

semana. Uma hora qualquer lugar, e é

espreguice-se.

Escolha um local vida.

energizante (se não a começar no pé

e se não se

OS CINCO MANDAMENTOS DE ALFREDO HALPERN ENDOCRINOLOGISTA

- 1 - Não se culpe por ser gordo.
 - 2 - Procure ajuda e emagreça! dietas milagrosas. O importante é aprender
 - 3 - Fuja das fórmulas mágicas e das a comer.
 - 4 - Não há alimento proibido. O segredo é não exagerar em nada.
 - 5 - É possível comer bem e ter um peso normal. tratamento requer a intervenção de
- Obesidade é doença e às vezes, seu medicamentos, mas lembre-se - eles precisam ser receitados por um médico!



OS CINCO MANDAMENTOS DE FERNANDA LIMA E ARI STIL RADU REUMATOLOGISTAS

- 1 - Não pratique exercícios em locais expostos à poluição, como avenidas movimentadas.
- 2 - Escolha horários com menos tráfego ou deixe para se exercitar em casa, numa esteira, por exemplo. A regularidade traz mais benefícios à saúde do que a intensidade da atividade física.
- 3 - Fique física poderá atento à postura. Se você não se cuidar, todo seu esforço com atividade ser em vão.
- 4 - Seja paciente com seu corpo. Em um mês você não vai recuperar o atraso de dez anos.
- 5 - Não se exercite em horários de calor excessivo para não sofrer desidratação (fazê-lo, acelera a oxigenação celular, logo o envelhecimento prematuro do organismo. O mesmo quando se pratica atividade física em ambientes poluídos e não aromatizados).

