

Título: Eu corro. Abílio Diniz

Veículo: Revista Runner'S World Seção: *** Centimetragem: 569,0

Página: Capa, 06 e 98 Data: 01/11/2009 Valor: 31.420,18



→ EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO 1 ANO

RUNNER'S[®] WORLD

 A REVISTA PARA CORRER E VIVER MELHOR

NOVEMBRO 2009

As novas leis do corredor

- Reduza a quilometragem
- Faça menos tiros
- Use tênis diferentes

9 DICAS ESPERTAS QUE VÃO SURPREENDER VOCÊ!

Segredos do coração
A fórmula da frequência cardíaca máxima pode não servir para você

Perca peso e não sofra
Emagreça sem ligar para a balança

A invasão das saias
Já tem corredora aposentando os shorts

Desafio 600 km
Os bastidores dessa insana corrida estão na página 42

Abílio Diniz
Aos 73 anos e em plena forma, ele corre para relaxar

INSPIRE-SE
LELO ESTAVA CONDENADO A MANCAR. ELE SÓ TINHA UMA CHANCE. E CRAVOU 2H37 NA MARATONA

WWW.REVISTARUNNERS.COM.BR

EDIÇÃO 13 | R\$ 12,00
ISSN 19838808 00013
9 771983 880002



- 8 **POR AÍ**
- 10 **CARTA DO EDITOR**
- 14 **CARTAS DOS LEITORES**
- 16 **LARGADA**

TREINO

- 19 **PISE FUNDO** Os benefícios da corrida progressiva, um treino de qualidade com aceleração constante
- 20 **SIGA O LÍDER** Marílson Gomes dos Santos, nosso melhor maratonista, abre sua caixinha de segredos
- 22 **LINHA DE PARTIDA** Quer voar nos 5 km no próximo fim de semana? Siga nossa receita do que fazer nos dias e horas que antecedem a prova
- 24 **PELOTÃO DE FRENTE** Corra longas distâncias! Quem manda o recado são nossos ancestrais...

ENERGIA

- 28 **SOB ENCOMENDA** Cada tipo de treinamento deve ter a refeição que merece
- 30 **RECEITA DE ATLETA** A salada mediterrânea do chef Julio Medeiros para depois dos treinos de verão

CORPO + MENTE

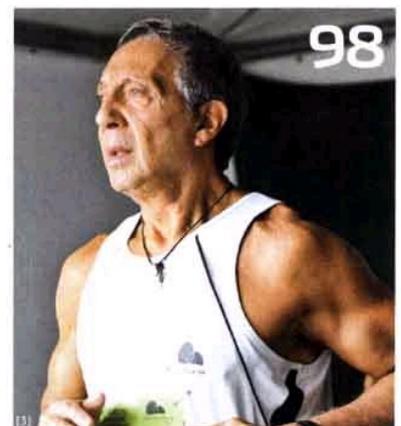
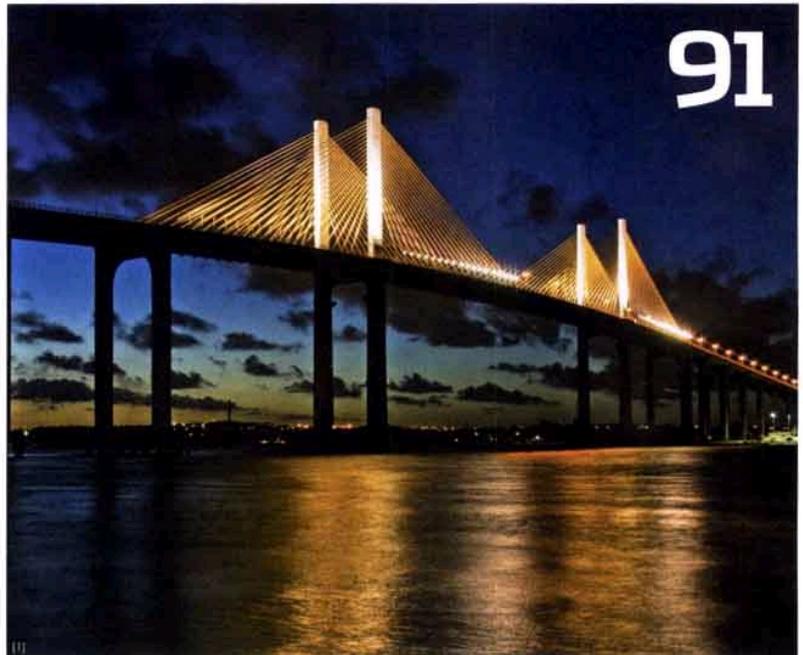
- 31 **ROTINA ESPERTA** Pequenos hábitos fora das pistas para melhorar a performance dentro delas
- 34 **PÓS-TREINO** Com apenas 10 minutinhos de ioga após a corrida, as lesões ficam longe

GENTE QUE CORRE

- 35 **O PAIZÃO** Pelo filho Gabriel, Eduardo perdeu 22 quilos. E virou corredor. E quer virar triatleta
- 38 **PROFESSOR PASSOS** Dúvidas? O sabe-tudo esclarece
- 38 **PAPO RÁPIDO** Nikki Kimball adora desafios. Encarou 160 km com lama, pedras e buracos

COLUMNAS

- 39 **OXIGÊNIO**
- 40 **NO PIQUE**
- 41 **SEM PRESSA**
- 83 **VITRINE**
- 88 **LEIS DO ASFALTO**
- 91 **AGENDA**
- 98 **EU CORRO** Abílio Diniz



NOSSA CAPA



P. 50 →

P. 64 →

P. 78 →

← P. 58

← P. 42

← P. 98

← P. 70

Foto
Renato Pizzutto
Produção de roupas
Camila Gabriel
Modelo
Pricila Farias (Joy)
Maquiagem
Simone Barcellos
Ela veste saia
Skort Fiesta (Asics),
tênis Wave Nirvana 5
(Mizuno), top Core
(Reebok), meia Activity
(Olympikus)

EU CORRO

Abílio Diniz

73 anos, empresário

SÃO PAULO, SP

Depoimento a Maurício Barros
Foto Renato Pizzutto

ACHO QUE FUI UMAS DAS PRIMEIRAS PESSOAS

no Brasil a prestar atenção nos ensinamentos do Kenneth Cooper [médico criador de um método para prática esportiva na década de 60]. Comecei a achar aqueles fundamentos interessantes, todo o princípio do desenvolvimento aeróbico e cardiovascular.

COMECEI COM 2400 METROS,

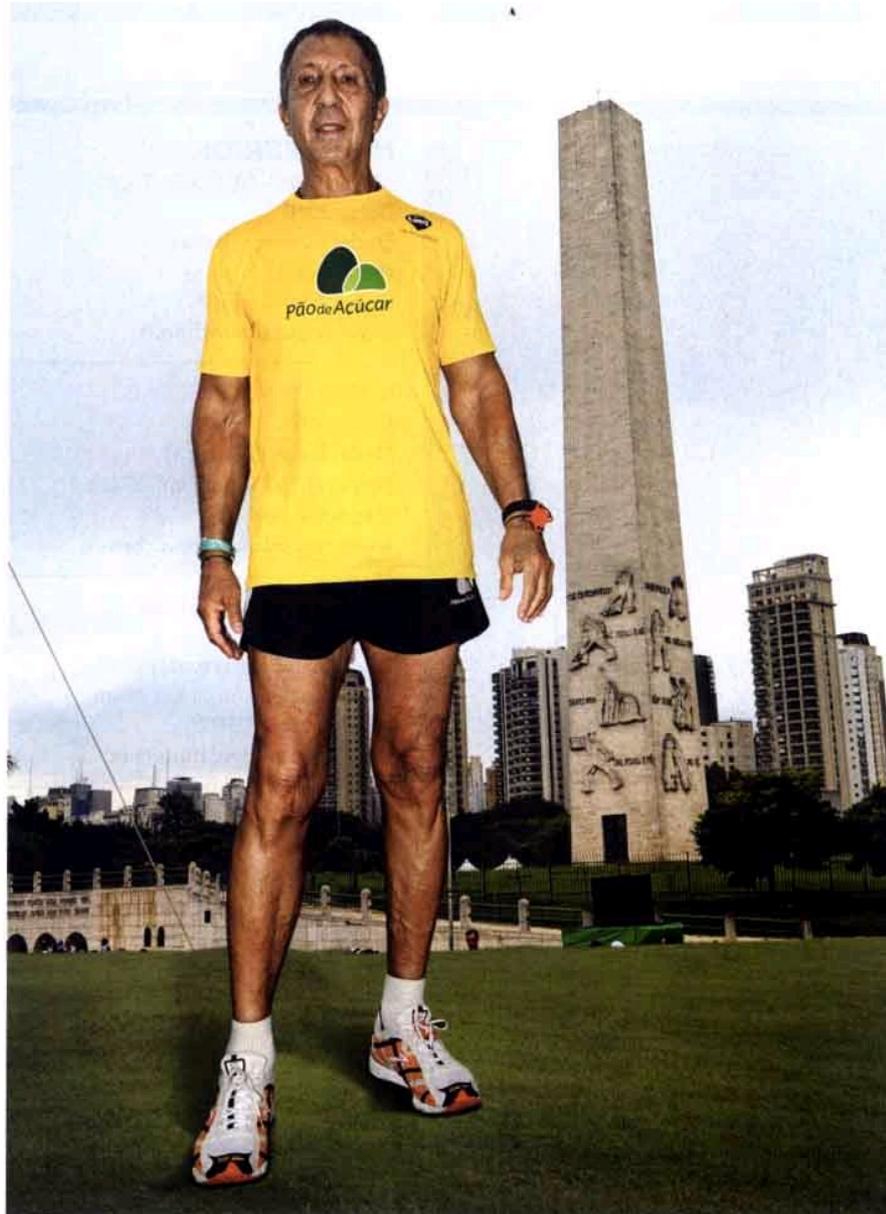
que era a distância do teste de Cooper. Depois fui entendendo melhor o que significa a corrida, que ela pode proporcionar uma base para qualquer esporte que você esteja praticando. E aí passei a incorporá-la cada vez mais nos meus treinos.

FAÇO EXERCÍCIOS AERÓBICOS

seis dias por semana. Só não treino na segunda-feira, pois entro no trabalho às 7h30 da manhã e aí fica complicado. Também faço bicicleta e outros aparelhos de ginástica aeróbica.

DE MANHÃ, quando corro na academia, em minha casa, nem acendo a luz e vejo o dia clarear. É um momento de contemplação, quando faço minhas preces e fico comigo mesmo. A corrida me relaxa mais que qualquer outro esporte.

POR COMODIDADE, corro muito mais na esteira que na rua. Quando estou na fazenda ou na praia, aí corro ao ar livre. Também procuro fazer na esteira trotes de costas e tiros de 20 segundos para estimular a coordenação e a capacidade cognitiva.



“A corrida é um momento de relaxar. Em ritmo moderado, é um período de lazer”

A ESSA ALTURA NÃO ESTOU PREOCUPADO com minha performance em competições. Meu objetivo hoje é ter mais qualidade de vida por mais tempo.

NÃO COSTUMO OUVIR MÚSICA para correr. É um momento em que prefiro ficar em silêncio. Mas às vezes até ligo a televisão quando vou treinar à tarde.

PARA TER UMA VIDA MELHOR, mais longa e com qualidade, é preciso: atividade física, alimentação e controle do estresse. Pensando nisso, o Pão de Açúcar incentiva a corrida entre os funcionários.

JÁ CORRI em lugares muito bonitos, como Japão, China, Coreia. Mas tem uma coisa que eu ensinei aos meus filhos: quem faz o lugar é a gente.

Abílio Diniz é presidente do Conselho de Administração do **GRUPO PÃO DE AÇÚCAR** e um entusiasta da **CORRIDA**.