

## Triathlon, uma oportunidade de ter uma Vida Saudável

O cotidiano está cada vez mais dinâmico, as pessoas mais aceleradas e os compromissos parecem que engolem o nosso dia a dia.

**Como forma de buscar uma Vida Saudável**, ou uma válvula de escape, e tentar equilibrar essa equação, trabalho e saúde, o esporte assume papel preponderante, pois como é sabido por todos, esporte é vida, e cá entre nós, aquela endorfina circulando pelo corpo é uma baita sensação de bem estar.

**Atrás dessa Vida Saudável** é bem comum, a busca da corrida de rua, para praticá-la não se necessita de muita coisa, basta um par de tênis, boa vontade e a busca por quilômetros de felicidades.

Contudo, após esse tantão de quilômetros conquistados, para os mais ousados, vem a vontade de se desafiar, romper limites, e eis **que surge a porta do Triathlon, e com ela dezenas de dúvidas, entres as quais: Como iniciar? É caro? Quais equipamentos eu preciso?**

Bem! **Se você deseja realmente entrar nessa sala maravilhosa chamada Triathlon**, que é uma vertente do multiesporte, **bem-vindo(a), estou aqui para te dar algumas dicas.**

**A primeira coisa que você precisa entender, é que a última coisa que você necessitará são equipamentos caros, pois basicamente os materiais utilizados para praticar o Triathlon ou outro multiesporte, tal como aquathlon (nada e corre) ou duathon (corre e bicicleta), são: óculos de natação, bicicleta, capacete, óculos e um par de tênis.**

Sério?! E ais tais bikes de não sei quantos mil reais? Te garanto que não precisará de uma dessas tão cedo, elas são, digamos, uma mistura de luxo com vaidade, nesse momento.

**Como o tempo e a sua evolução no esporte, você sentirá a necessidade ou não de investir em equipamentos mais qualificados**, e entenda bem, entre gastar seu dinheiro suado e treinar de forma correta, fique com a segunda opção, vai por mim. **A bicicleta que você tem na sua garagem poderá ser eu equipamento inicial, até porque a MKS Esportes tem uma categoria em suas competições, direcionadas para o tipo de bike Mountain Bike.**

Neste sentido, já entrando no que realmente é muito importante para qualquer atividade física, **procure um especialista da área para te orientar, um educador físico com especialização em Triathlon, ele certamente será a pessoa mais qualificada sua preparação.** No mercado há várias assessorias esportivas, presenciais ou on-line, e **para os iniciantes sempre recomendo**

**uma que seja uma assessoria presencial**, pois com interação com outras pessoas te ajudará bastante, e logo se encaixará num grupo que tenha um ritmo semelhante ao seu. Mas lembre-se, como é um mundo novo para ti, cuidado com as “histórias de pescadores”, e foque em você e não no coleguinha ao lado.

Outro ponto bem importante, comece por baixo, com assim, **com as distâncias menores, pois o Triathlon**, assim como o Atletismo, **tem de provas curtas as mais longas, e é bem comum, um atleta com alguns meses no mundo Tri já querer fazer um Ironman, opa! Pera lá, tudo ao seu tempo.** A não ser que você já tenha alguma experiência com Endurance, ou promessa, ou um motivo muito íntimo para querer conquistar uma prova dessa envergadura.

**Procure sentir a jornada, sua evolução natural**, provas curtas é um excelente termômetro para que você sinta se realmente é isso que você deseja para si. Pois na medida em que você sobe as distâncias, vêm os treinamentos mais longos, sacrifícios sociais, menos tempo com a família, mais custos, etc.

E aqui cabe um desafio pessoal, pois que tal, ao invés de querer subir as distâncias, você não se desafie ir mais rápido nas distâncias menores?

**Uma coisa eu te garanto, nadar, pedalar e correr é bom demais**, e, independentemente, da duração ou distância da prova, o importante é você estar bem consigo mesmo.

**Seja bem-vindo ao Triathlon.**

Nos vemos por aí!

**Bruno Tempesta**

**15 vezes Finisher Triathon Meio Iron Man**

**7 vezes Finisher Triathlon Iron Man**

**1 vez Finisher Triathlon Extremo**

**1 vez Finisher Ultraman Triathlon Brasil**

**Gostou das dicas ? Caso tenha dúvidas ou sugestões de pautas, envie um email para ; [colunistas@mkksesportes.com.br](mailto:colunistas@mkksesportes.com.br).**