

[Treinamentos](#)[Equipe](#)[Notícias](#)[Projetos Sociais](#)[Tavares na mídia](#)[Viagens](#)[Painel do Atleta](#)[Ranking Tavares](#)[Fórum](#)[Loja Virtual](#)

Notícias

[VOLTAR](#)

I Palestra Equipe Tavares / Alpha Corpus Fisioterapia

04/07/2005

A equipe de fisioterapeutas da Alpha Corpus Fisioterapia juntamente com a Equipe Tavares, organizaram no dia 4 de junho um palestra na Clínica Accura voltada à corredores de rua. A primeira palestra foi ministrada pelo fisioterapeuta Dr. Claudio Cotter tento sido ele um dos organizadores do evento junto com seu sócio Dr. Marcelo Massaia. Na palestra Cotter falou sobre prevenção de lesões, sobre o Treinamento Funcional Orientado (T.F.O.) e a importância de se fazer uma preparação para a corrida ao contrario do que se pensa que a própria corrida já prepara o atleta para correr. Além disso, ressaltou o cuidado que os pretensos corredores que estão com "sobre peso" devem ter ao iniciar os treinamentos.

Na segunda o Dr. Marcelo Acherboim e o Dr. Sidney Schapiro da Clínica Accura falaram sobre as principais lesões que ocorrem em corredores e como evitá-las, ressaltando também a importância do T.F.O. como forma de prevenção.

A terceira palestra foi ministrada pelo Professor Tavares que falou da importância do treinamento em equipe e quais os benefícios que este tipo de treinamento traz aos atletas.

Depois foi a vez da nutricionista Paula, juntamente com a Engenheira de Alimentos da Petter Food, falarem sobre nutrição e suplementação antes, durante e depois de competições, onde todos os participantes puderam tirar as dúvidas.

Ao final, os participantes puderam usufruir um delicioso Coffee Brake e também puderam efetuar compras de produtos esportivos das marcas Mizuno e IronMan da loja Fast Runner, todos com desconto especial.

