

# app de apostas reais

Entre todos os tipos de exerc&#237;cios f&#237;sicos, a caminhada &#233; a que consegue reunir o maior n&#250;mero de adeptos.</p><p>O &#129334; que muita gente n&#227;o sabe &#233; que at&#233; mesmo a mais natural das atividades tamb&#233;m requer alguns cuidados.</p><p>Isso porque, se &#129334; feita sem a devida orienta&#231;&#227;o, ao inv&#233;s de trazer benef&#237;cios, pode acabar causando problemas &#224; sa&#250;de.</p><p>De acordo com o m&#233;dico &#129334; especialista em cirurgia de tornozelo e p&#233;, S&#233;rgio Artur Vianna, as les&#245;es mais comuns causadas pela pr&#225;tica incorreta da caminhada &#129334; s&#227;o as tendinites, os entorses do tornozelo (quando se torce o p&#233;), estiramentos das articula&#231;&#245;es e distens&#245;es musculares.</p><p>As causas muitas &#129334; vezes est&#227;o em um festival de erros cometidos quando se decide praticar o esporte.</p><p>A professora Silvia Schwab optou pela caminhada &#129334; por ser um exerc&#237;cio que, al&#233;m de pr&#225;tico, &#233; prazeroso.</p><p>Ela e o marido caminham todos os dias pelas ruas pr&#243;ximas de &#129334; casa.</p><p>Assim como a maioria dos praticantes amadores, o casal acaba andando em lugares que n&#227;o s&#227;o os ideais e com &#129334; cal&#231;ados nem sempre adequados.</p><p>Por conta disso, no &#250;ltimo m&#234;s Silvia acabou torcendo o p&#233;.</p><p>Estava andando distra&#237;da e n&#227;o viu um &#129334; buraco na cal&#231;ada.</p><p>Depois, n&#227;o conseguiu nem levantar, teve que ligar para minha filha me buscar com o carro", conta.</p><p>Por sorte, &#129334; a les&#227;o n&#227;o foi grave.</p><p>"Fiquei somente alguns dias de repouso", diz.</p><p>A verdade &#233; que a maioria das les&#245;es poderia ser &#129334; evitada com a orienta&#231;&#227;o de profissionais da &#225;rea do esporte.</p><p>Al&#233;m de uma avalia&#231;&#227;o f&#237;sica para verificar se a pessoa est&#225; &#129334; apta a fazer exerc&#237;cios, outros cuidados devem ser observados.</p><p>De acordo com o ortopedista e especialista em cirurgia do p&#233; do &#129334; Hospital Vita, C&#233;sar Augusto Baggio, o ideal &#233; que o exerc&#237;cio seja feito em terreno plano e preferivelmente pavimentado.</p><p>"Curitiba tem &#129334; muitos parques e pra&#231;as que s&#227;o bons para caminhar.</p><p>As cal&#231;adas em geral s&#227;o muito irregulares e devem ser evitadas", aconselha.</p><p>Al&#233;m &#129334; disso, ao caminhar em locais movimentados, muitas