

Olinda vai estar representada, a partir do dia 21 de julho, no MR. Brasil Fisiculturismo e Fitness, no Rio de Janeiro. O personal trainer João Henrique, 28 anos, e a atleta Caroline Roberta, 24, estão na preparação intensa. Em uma rotina que demanda foco, determinação, preparo físico e mental, além de alto investimento financeiro, como ingredientes para que se atinja o objetivo, nada simples, da superação constante.

Eles ainda estarão, dia 1º de julho, no Primeiro Campeonato Estreantes & Estadual, no Centro de Convenções. Com menos de um ano de competições, as vitórias já são uma marca do casal. João Henrique é vice-campeão pernambucano na categoria Men's Physique, pela Federação Pernambucana de Fisiculturismo e Fitness (Fepeff). Caroline conquistou este ano a primeira colocação na categoria Biquíni Fitness PE.

Juntos, os atletas na Fepeff, administram a academia JH Fitness, em Jardim Brasil I. Com pouco tempo de inaugurada, seis meses, o que foi iniciado como um sonho, já se revela inspiração para quem frequenta. São diversos casos constatados por quem visita pessoalmente ou acessa o Instagram ou Facebook da JH.

“A gente acompanha os passos, alinhando o treinamento funcional com o treinamento de força, esse é o nosso grande diferencial sempre tirando o aluno da sua zona de conforto e assim atingindo os seus desejos”, afirmou João. Sempre colocando que a maior superação não é na comparação com o outro, mas a traçada nos próprios objetivos.

Na preparação para as competições o desgaste é intenso. Para ter corpos como os deles é preciso focar e ter uma rotina de atleta. “A alimentação muda, a rotina é outra, sempre com saúde”, coloca Caroline. A festa junina, perto das competições, representou isso. Enquanto alunos aproveitavam as comidas típicas, eles desviavam o olhar da pamonha, do bolo de milho, para mirar nas conquistas que chegarão.

Para a categoria com a qual João Henrique subiu ao pódio, a Men's Physique, os elementos observados são voltados para pontos como simetria corporal e beleza facial. Sempre com uma musculatura definida e estética impecável. Sem falar, assim como a Body Shape, outra que ele passará a competir, é preciso ter presença de palco e postura que demonstre personalidade e confiança.

No caso de Caroline Roberta e da Biquíni Fitness, a beleza também é um ponto importante. De acordo com o site da Brasil Fisiculturismo, as vencedoras representam aquela figura da atleta que poderia ser contratada tanto para estar com o rosto estampado na capa de uma revista, como também desfilar e fotografar para uma coleção de, como o nome já diz, biquínis. Além da cintura fina, as atletas devem possuir os braços e ombros levemente destacados.

Com tantas regras, exigências e trabalho, um desafio atual da dupla é a conquista de patrocínio. Para que outras vitórias desses olindenses venham e tragam ainda mais orgulho, não só para familiares, amigos e alunos, mas para todos que amam a superação diária da prática esportiva.



Foto: Maíra  
Correia/PMO



Foto: Divulgação