



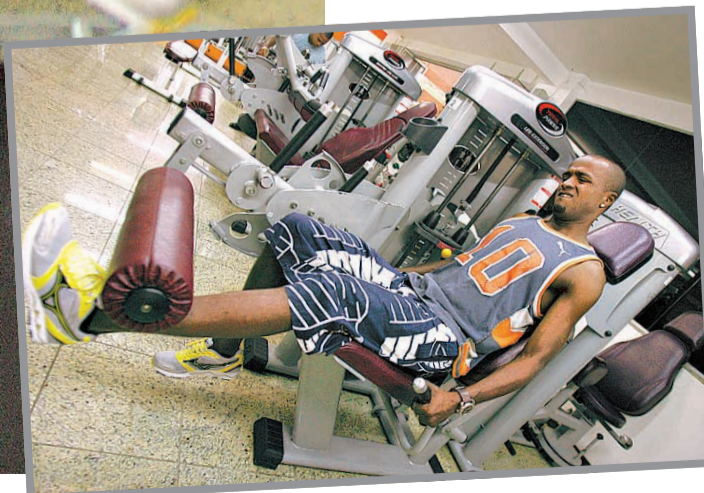
Botafogo



FOTOS DE RICARDO CASSIANO



Ao lado do personal trainer Maurício Soares, Reinaldo se exercita diariamente. Nas fotos menores, mais exercícios



PRÉ-TEMPORADA ANTECIPADA

Voaa

Grande reforço do Botafogo, Reinaldo mostra ao L! como se prepara para brilhar no clube

DANILO SANTOS E RÔMULO PAGANINI
reporterbota@lancenet.com.br

• A pré-temporada do Botafogo começa apenas em 5 de janeiro e será realizada em Niterói. Porém, muito antes disso, Reinaldo já se prepara para começar 2009 voando. Principal reforço até o momento e novo camisa 7 do time, ele mostrou ao LANC! os segredos para se destacar já no início do ano que vem.

É em uma academia na Barra da Tijuca que Reinaldo mantém a forma, mesmo estando de férias desde o último dia 7, quando acabou a temporada no Japão. Aliás, boa forma, como garante seu personal trainer, Maurício Soares. O peso de 76 kg para um atleta de 1,84m e o percentual de gordura de 9% servem para animar qualquer um.

– O que nos surpreendeu foi que ele chegou ao Rio com um nível excepcional. Mais para a frente teremos até de dosar um pouco as atividades, de tão bem que ele está. Vamos trabalhar bem até o dia 27, depois daremos uma moderada para a pré-temporada – explicou Maurício.

A prática de Reinaldo de recorrer à academia nas férias vem desde o

início da carreira como profissional, superando até as tradicionais pedadas de fim de ano. A dedicação do jogador é tanta que ele se exercita diariamente por cerca de duas horas. Folga apenas aos domingos.

– Acho que é válido, até porque tenho 29 anos. Todo trabalho de reforço muscular é importante. Por isso, quando o bicho começar a pegar na pré-temporada, quero chegar voando – garantiu Reinaldo.

Há também a intenção de evitar ganhar peso, preocupação comum

O trabalho é forte, mas planejado para evitar lesões. Reinaldo não se machuca desde 2006

nesta época do ano. Ciente da expectativa nele depositada, já que é considerado como a grande contratação do futebol carioca até o momento, Reinaldo quer estar em forma para poder corresponder em campo.

– Estou bem fisicamente desde que voltei do Japão, então tento manter para não terminar o ano zerrado. Meu ex-clube passou uma programação e já falei com o pessoal do Botafogo, que aprovou. Não posso bobear, pois ganho peso facilmente, então procuro me cuidar – ressalta.

Homem-de-ferro



1

Lesão

Grave sofreu Reinaldo na carreira. Foi uma raspagem no joelho esquerdo quando atuava pelo Santos.

e+ Fogão

Acesse o LANCENET! e confira uma galeria de fotos mostrando como é a preparação física de Reinaldo

LANC!NET

www.lancenet.com.br/emails

Reinaldo diz que treinar muito antes da pré-temporada é seu segredo para chegar voando

www.lancenet.com.br/emails

TV L! mostra com exclusividade como estão os treinos do novo atacante do Botafogo

www.lancenet.com.br/emails