

Dicas e comentários para os praticantes da modalidade que vem tomando conta das ruas...

CORRIDA !

1. Procure seu médico (de preferência medicina do desporto) para saber como está sua saúde.
2. Procure um profissional do movimento para avaliar sua aptidão e preparar o seu treino.
3. Escolha o calçado adequado para a prática da corrida. Dê preferência ao calçado para pisada neutra e possuindo você pé pronado ou supinado, seu professor irá trabalhar funcionalmente a correção desta compensação.
4. A utilização do vestuário adequado ao clima, é fundamental. É um mito a questão de usar roupas quentes para perder mais as gordurinhas não desejadas. A liberação de calor é fundamental para a manutenção da temperatura interna corporal, evitando assim uma hipertermia (e isto é grave!). Irá perder mais água e não gordura.
5. Não corra com garrafas ou telefones nas mãos. O trabalho de coordenação da cintura escapular é fundamental e importantíssimo para a marcha. Com algum desses objectos, provavelmente não terá o movimento correcto.
6. Não utilize halteres ou pesos nas mãos ou no punho. Uma coisa de cada vez. O treino neuromuscular (musculação, ginástica localizada, pilates ou treino funcional) é de grande importância e fundamental como trabalho complementar (ou principal), só que separadamente. Não é saudável para suas articulações a prática da corrida ou caminhada com esse material. Se aconselhamos que o controle do peso corporal seja feito, não é coerente colocarmos sobrecarga extra na marcha.
7. Dê tempo ao tempo... não queira correr maratonas com pouco tempo de treino. Seu professor fará uma periodização de treinos para os eventos que irá participar. Irá também trabalhar a sua postura para um movimento melhor.
8. Para melhorar ainda mais sua performance, não faça dietas sem fundamento. Procure um nutricionista ou médico especialista em nutrição.
8. Bom treino e aproveite !

