

O treino de base, aquele que antecede a temporada da corrida, pode ser feito na praia, enquanto você relaxa do estresse da cidade grande, com direito a ganho de força e estabilidade



OS EFEITOS DA CORRIDA NA PRAIA

Deixar as suas pegadas registradas na areia da praia é uma das melhores sensações do verão. É também, quando falamos de corrida, um dos melhores trabalhos de condicionamento e fortalecimento muscular. Trocar a corrida no asfalto por um treino à beira mar, fortalece tornozelos, articulações e todos os músculos que ficam abaixo do joelho.

Aliás, para trabalhos de recuperação e propriocepção (conscientização do corpo), é um excelente remédio, afirma o médico ortopedista **Ricardo Cury**,

professor do Grupo de Cirurgia do Joelho e Trauma Esportivo da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo e diretor do Comitê de Cirurgia do Joelho da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT). "A corrida em areia fofa é muito mais eficiente para trabalhar o fortalecimento de músculos inferiores e do joelho do que um trote em terrenos duros", diz o médico.

E tem mais: por conta do esforço, explica Cury, a corrida na praia requer mais energia, conseqüentemente o gasto calórico é maior, ou seja, emagrece mais. De acordo com estudos norte-americanos publicados no site da revista *Runner's World*, a corrida na areia queima 1,6 mais calorias do

que a feita em asfalto. Portanto, aproveite o verão e corra na praia!

AREIA FOFA E AREIA DURA. Treinadores explicam que a corrida na areia cansa muito mais; portanto vá devagar. Não adianta achar que você correrá seus 10 km matinais na praia no mesmo pique que corre no parque, debaixo das sombras das árvores. Segundo Alexandre Maximiliano, treinador da Equipe Start, do Rio de Janeiro, além do terreno ser mais difícil, é possível que a praia seja inclinada, tenha obstáculos (riozinhos) e, se você for correr perto do mar, ainda tenha a corrente da água dificultando o movimento. “O fim do treino pode ser feito com a água batendo na canela, em um ritmo mais leve. Assim os músculos relaxam e o corredor continua trabalhando”.

Diogo Andrade, diretor técnico da Assessoria Esportiva Triação, em Sal-

O QUE TRABALHA

Toda musculatura envolvida no gesto motor da corrida, como os posteriores de coxa, panturrilha, tibial anterior, musculaturas estabilizadoras (abdominal e dorsal).

MELHOR HORÁRIO

Antes das 10h e após às 16h. Em algumas praias iluminadas pode-se correr no início da noite, porém evite fazer essa prática sem companhia.

HIDRATAÇÃO

Lembre-se que, apesar da brisa do mar, você não terá sombras (pelo menos é o que se espera nas férias...). Portanto, não descuide da hidratação, após a corrida, ou mesmo durante se achar necessário. Mas nada de ficar escravo do relógio, como a **CR** já alertou, ou seja, esqueça aquela recomendação clássica e repetida de beber água a cada 20 minutos. Se estiver muito calor, beba até a cada 10 minutos, mas se a temperatura estiver agradável e a corrida for numa boa, nada impede que você faça seu treinho de 1 hora ou mais e só depois vá se hidratar. Portanto: deu sede, beba! Não deu, vá em frente!



vador, explica que o trabalho realizado na areia fofa é de força específica ou especial, onde a areia serve como uma resistência extra a ser vencida. “Isso gera um fortalecimento específico da musculatura utilizada na corrida”. Já na areia batida, diz o treinador, não existe muito impacto, quando comparado ao asfalto, e isso diminui o stress nas articulações, o que é muito bom para o início de temporada.

Isso significa que você pode alternar entre areia fofa e dura e fazer um excelente trabalho de base para começar seu ano correndo bem.

CUIDADOS DE SEMPRE. O ortopedista Cury alerta, no entanto, para os cuidados necessários ao fazer um treino de corrida na praia. “Basicamente eles são os mesmos para quem corre na cidade: aquecimento antes e alongamento pré e pós-treino. Na areia a exigência é maior, portanto a necessidade de alongar a musculatura também aumenta”.

O protetor solar também é imprescindível, diz Andrade, da Triação. Isso

porque na praia temos a incidência do reflexo dos raios solares na areia o que proporciona uma maior exposição ao sol. Portanto, protetor solar, boné e óculos são itens indispensáveis.

FUJA DAS INCLINAÇÕES. Em muitas praias, especialmente “as de tombo”, a inclinação pode ser alta, até inviabilizando a corrida, ou pelo menos não a recomendando, porque podem causar lesões. De acordo com Cury, as lesões no joelho são as mais comuns nos atletas que realizam treinos em terrenos. Se não houver opção de uma praia ao lado plana ou quase, é melhor esquecer os treinos na areia, pois os malefícios serão maiores que os benefícios.

O IDEAL É COM TÊNIS. Tênis de corrida e areia. Isso combina? De fato, não, mas o ideal é que você não faça os treinos na praia descalço. Se a areia for fofa, explica o ortopedista Cury, não existe contra-indicação, porém, na areia batida – a mais próxima à água – o ideal é o uso de um tênis com amortecedor. “A terra ba-

tida amortece menos, o que aumenta a chance de inflamação e problemas como a tendinite, principalmente na planta do pé”. Além disso, explica, aumenta a sobrecarga na região do joelho e nas articulações.

Já na areia fofa, como ela absorve o impacto, a chance de processos inflamatórios diminui. Porém aumenta o risco de entorses, já que o terreno tem menos estabilidade.

Além disso, você precisa estar atento a outro risco, dessa vez causados por nós humanos: o lixo na praia. Infelizmente você não está a salvo de um caco de vidro, latinha de alumínio ou quaisquer objetos cortantes que são deixados pelos banhistas nas praias. “Se for correr descalço prefira o período da manhã quando geralmente a limpeza das praias é feita”, diz Maximiliano, da EquipeStart. O uso de meia também é recomendado. **■**

PARA GANHAR CONDICIONAMENTO E FORÇA, TESTE ESSES TREINOS QUANDO VOCÊ ESTIVER NA PRAIA:

AQUECIMENTO:

Corra por 10 minutos na areia dura e molhada (aquela bem próxima ao mar), acelerando gradualmente de um trote leve a uma corrida em ritmo de treino.

TREINO 1: ZIG-ZAG

Comece na areia seca e fofa, com um minuto de corrida forte (faça menos tempo se a sua respiração ficar muito ofegante)

Altere para a areia dura e firme para um minuto de recuperação

Continue o zigzag por 10 a 20 minutos

TREINO 2: AREIA COM SUBIDAS

Encontre uma duna na qual seja permitido correr.

Suba até o topo ou até a sua respiração ficar tão ofegante a ponto de parar.

Desça em um trote bem leve para recuperar

Faça de 5 a 15 subidas, a depender da inclinação do active.

Desaquecimento: corra por dez minutos em uma areia dura e úmida

Fonte: *Runner's World*

TRÊS SEMANAS COM O PÉ NA AREIA

Um treino especial, de três vezes por semana, para você correr na areia, antes de se acabar no sol ou nas caipirinhas:

| | 1ª SEMANA | 2ª SEMANA | 3ª SEMANA |
|------------------------------|---|--|--|
| SEGUNDA-FEIRA (AREIA) | 10 min aquecimento + 8 x 20 seg acelerado / 40 seg leve + 4 x 2min30seg moderado a forte (85/90%) com Intervalo de 1 min leve + Ritmo leve na areia batida até completar 45 min | 10 min aquecimento + 2 séries de : 4 x 20 seg acelerado / 40 seg leve + 6 min moderado a forte (85/90%) + Ritmo leve na areia batida até completar 55 min | 10 min aquecimento + 8 x 1 min moderado / 1 min leve na areia fofa + Ritmo leve até completar 45 min |
| QUARTA-FEIRA (AREIA) | 15 min aquecimento + 6 x 150 m ritmo de prova / 150 m leve + Ritmo leve em areia batida até completar 45 min | 15 min aquecimento + 1 x 1 min moderado / 1min leve + 1 x 2 min moderado / 2 min leve + 1 min moderado / 1 min leve + 2 min moderado / 2 min leve + 1 min moderado + Ritmo leve na areia batida até completar 45 min | Treinamento na areia fofa: 15 min aquecimento + 5 x 3 min moderado a forte (85/90%) / 1 min leve fácil + Ritmo leve na areia batida até completar 45 min |
| SEXTA-FEIRA OU SÁBADO | 30 min fácil na grama | Treino de 1h00 leve variando a inclinação da areia | Treino de 1h00 leve variando a inclinação da areia |

TABELA DE ESFORÇO:

- Evite sempre treinar no seu máximo;
- O ritmo de aquecimento deverá ser na faixa de 70 a 75% da FC máx, ou seja, fácil.
- Quando for colocado (80/85%) significa que é um ritmo moderado leve, no qual você corre conversando pouco, mas ainda está de 20 a 30 segundos mais lento que o seu ritmo de prova de 10 km.
- Quando for colocado (85/90%) significa que é um ritmo moderado/forte, no qual você corre sem conseguir conversar, mas ainda está de 10 a 20 segundos mais lento que o seu ritmo de 10 km.