

Se não corre
o bicho per

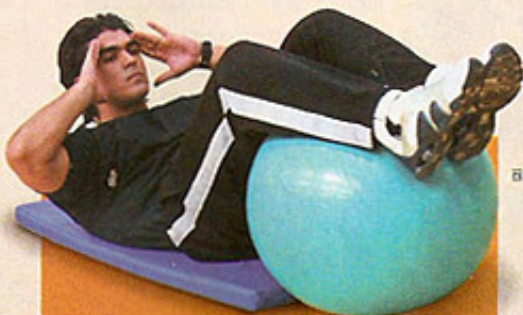
VOCÊ NÃO TEM MAIS
DESCULPAS PARA NÃO
CORRER: AQUI ESTÁ
O GUIA BÁSICO PARA
VOCÊ SE DIVERTIR
E PERDER PESO SEM
LESÃO NEM OBSESSÃO

Por Marcia Di Domenico

SEBO NAS CANELAS!

Vai dizer que você nunca se perguntou por que diabos as pessoas veem tanta graça na corrida? E que nunca quis experimentar, mas ficou na dúvida se ia ter fôlego, se ia resistir até o final daquela ladeira...? Para provar que sim, você pode, **MH** convidou um time de especialistas para esclarecer que o esporte está longe de ser um bicho-de-sete-cabeças. Cá entre nós, não poderia ser mais simples: basta um par de tênis, um short e alguma disposição (seguindo nossas dicas, em três meses você já pode mostrar sua performance em uma prova de rua). Os benefícios vão além de músculos firmes, calorias a menos e fôlego a mais. "Por ser um esporte de impacto, a corrida estimula a ação das células ósseas e, assim, a construção de um esqueleto mais resistente", afirma o ortopedista Ricardo Cury, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho. Mais: ela fortalece o coração (que, condicionado, precisa bater menos para bombear sangue para o corpo), melhora o humor (culpa da endorfina, responsável pela sensação de prazer), turbinando o sistema imunológico, deixando você mais forte contra doenças, e ajuda no raciocínio e na memória, já que aumenta a oxigenação do corpo todo, inclusive do cérebro. E, como se não bastasse, um estudo da Universidade de Berkeley (EUA) revelou recentemente que correr reduz as chances de ter catarata e degeneração macular, pois previne contra hipertensão, diabetes e obesidade, fatores de risco para as duas doenças. Preparado?

Os benefícios vão além de músculos firmes, calorias a menos e fôlego a mais. "Por ser um esporte de impacto, a corrida estimula a ação das células ósseas e, assim, a construção de um esqueleto mais resistente", afirma o ortopedista Ricardo Cury, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho. Mais: ela fortalece o coração (que, condicionado, precisa bater menos para bombear sangue para o corpo), melhora o humor (culpa da endorfina, responsável pela sensação de prazer), turbinando o sistema imunológico, deixando você mais forte contra doenças, e ajuda no raciocínio e na memória, já que aumenta a oxigenação do corpo todo, inclusive do cérebro. E, como se não bastasse, um estudo da Universidade de Berkeley (EUA) revelou recentemente que correr reduz as chances de ter catarata e degeneração macular, pois previne contra hipertensão, diabetes e obesidade, fatores de risco para as duas doenças. Preparado?



QUE ATIVIDADES PODEM TURBINAR MEU DESEMPENHO?

Na academia, faça abdominais, leg press, cadeiras extensora e adutora, gêmeos na máquina, mesa flexora e extensão de lombar a fim de fortalecer as partes mais solicitadas pelo exercício. Natação e ioga também são boas opções para incrementar a capacidade pulmonar e a flexibilidade.

MANHÃ, TARDE OU NOITE?

A FISILOGISTA CLAUDIA ZAMBERLAN, DE SÃO PAULO, DEFENDE QUE A MELHOR HORA PARA TREINAR É QUANDO O CORPO PEDE. "ALGUMAS PESSOAS FUNCIONAM DE MANHÃ, OUTRAS À NOITE, NÃO IMPORTA O QUE ACONTECE COM O CORPO EM CADA MOMENTO." MAS ALGUNS ATLETAS SE SAEM MELHOR EM RESISTÊNCIA, FORÇA E CAPACIDADE AERÓBICA ENTRE AS 16H E AS 19H. "ISSO PORQUE OS MÚSCULOS FICAM MAIS FLEXÍVEIS E OS NÍVEIS DE TESTOSTERONA (HORMÔNIO CONSTRUTOR DOS MÚSCULOS) ATINGEM O PICO À TARDE", DIZ GIULIANO MOTA, FISILOGISTA DO EXERCÍCIO DA FÓRMULA ACADEMIA.

É MELHOR COMEÇAR NA RUA OU NA ESTEIRA?

A máquina é mais segura para os iniciantes, já que a maioria dos modelos vem com sistema de absorção de impacto de fábrica. O asfalto é ideal para os veteranos, mas é onde existe mais risco de se machucar, por causa da dureza do piso. "Um bom programa de corrida deve intercalar os terrenos, a fim de variar os estímulos e reduzir o perigo de contusões", destaca Ricardo Cury.



NA RUA E NA MÁQUINA

CADA AMBIENTE TEM SEUS PRÓS E CONTRAS NA HORA DE SAIR CORRENDO. COMPARE E ESCOLHA ONDE VAI TREINAR - SÓ NÃO VÁ FICAR PARADO

	MOVIMENTO	VENTO	TEMPERATURA	AMORTECIMENTO	CONTROLE
RUA	Como você se desloca à frente, realiza um trabalho muscular maior – sobretudo de panturrilhas e flexores do quadril, que impulsionam o corpo. "Isso significa gasto energético também maior", afirma Mario Sérgio Andrade Silva, diretor técnico da assessoria esportiva Run & Fun.	Ao mesmo tempo que permite a troca de calor e o resfriamento do corpo, oferece resistência, dificultando o treino – o que é uma vantagem para acelerar o condicionamento.	O perigo é treinar debaixo de sol forte. "O calor acelera o consumo de glicogênio, um estoque limitado de energia muscular", avisa o treinador de corrida Aulus Sellmer, da assessoria esportiva 4any1. Resultado: em 40 minutos nessas condições o desgaste equivale a uma hora em temperatura média.	O asfalto é a superfície que oferece mais risco de lesões, se você exagerar no tempo ou na intensidade do treino. "A grama e a areia batida são mais seguras, enquanto a areia fofa é recomendada para quem tem bastante tempo de prática, pois a instabilidade é um convite a entorses", alerta Ricardo Cury.	Um monitor cardíaco é fundamental para ficar de olho na sua frequência cardíaca – e não sair da faixa de treinamento seguro –, na velocidade e na distância percorrida.
ESTEIRA	"Aqui o deslocamento é na vertical: o chão é que anda e o atleta salta, e acaba dando um número maior de passadas por minuto", descreve Mario Sérgio. "Com o tempo, isso pode abrir espaço para lesões de esforço repetitivo."	Não interfere, por isso o treino pode ser mais confortável e render mais tempo, porém queimar menos calorias.	Ajuda a driblar imprevistos meteorológicos, mas pode ser arriscado se o local de treino não for ventilado. Se houver ar-condicionado, ótimo, pois ele ajuda a amenizar o calor, esfriar o corpo e fazer você render mais.	A maioria dos aparelhos oferece sistema de absorção de impacto, portanto é o meio mais seguro para começar.	No painel da máquina é fácil monitorar a velocidade e a distância, além de ajustar o movimento (quando você corre de frente para o espelho), controlar a inclinação do terreno e simular percursos de acordo com seu objetivo.

ENTRE NO EIXO

PENSA QUE É SÓ SAIR CORRENDO? ERROU. CADA PARTE DO CORPO TEM UMA FUNÇÃO IMPORTANTE NO MOVIMENTO E PRECISA ESTAR NO LUGAR CERTO A CADA PASSADA

CABEÇA » Não pode ficar enterrada entre os ombros nem voltada para baixo. Mantenha o olhar no horizonte e o queixo em 90 graus com o pescoço.

COSTAS » Têm que ficar alinhadas com o pescoço, os ombros e o quadril.



BRAÇO » Os cotovelos ficam flexionados a 90 graus, com punho e mãos relaxados. Os braços fazem movimento de pêndulo, a fim de ajudar no equilíbrio e na impulsão.

ABDOMEN » "A barriga levemente contraída mantém o centro de gravidade do corpo estável", explica o ortopedista Wagner Castropil, consultor da MH.

JOELHO » Cada vez que lançar a perna à frente e para trás, flexione o joelho um pouco, a fim de compensar a sobrecarga na articulação a cada passada e prevenir traumas por esforço repetitivo.

PÉ » "Toque o solo com o calcanhar, transfira o peso para a planta do pé e então para os dedos, dando impulso para a passada seguinte", descreve Moisés Cohen, diretor do Instituto Cohen de Ortopedia, Reabilitação e Medicina do Esporte, em São Paulo.

O QUE PROVOCA AQUELA PONTADA NA LATERAL DO CORPO?

O mais provável é que você esteja correndo além da sua capacidade e respirando errado. "Quando o treino está muito pesado, a pessoa faz uma respiração ineficiente e deixa de levar oxigênio e nutrientes à musculatura, que responde com a dor", esclarece Claudia Zamberlan. Se acontecer com você, desacelere.



COMIDA X CORRIDA

AQUILO QUE VOCÊ COLOCA PARA DENTRO DA SUA MÁQUINA FAZ TODA A DIFERENÇA NA PERFORMANCE DELA NA PISTA. APRENDA O QUE COMER ANTES E DEPOIS DO EXERCÍCIO E COMO ADAPTAR A ALIMENTAÇÃO DE ACORDO COM O SEU OBJETIVO

ANTES DO TREINO

O que você vai comer depende de quanto vai correr: se for menos de uma hora, faça um lanche antes e hidrate-se até o final do exercício. Quem vai treinar por mais de uma hora precisa repor carboidratos durante a atividade – 1 punhado de uvas passas ou 1 gel de carboidrato dão conta do recado.

DUAS HORAS ANTES » "Se correr à tarde, o almoço deve ser à base de proteínas magras e carboidratos de baixo índice glicêmico, absorvidos devagar e liberados aos poucos durante a corrida", diz a nutricionista Suzana Bonumá. Opção: macarrão integral com molho de tomate e 1 bife de carne magra.

UMA HORA ANTES » Ainda é tempo de optar pelos carboidratos de baixo índice glicêmico, mas escolha algo mais leve, como 1 sanduíche de pão integral com queijo branco e geleia ou 2 torradas integrais com o mesmo acompanhamento.

MEIA HORA ANTES » Prefira os carboidratos de alto índice glicêmico, de absorção rápida. Opção: 1 copo de suco de melancia ou 1 gel de carboidrato.



HIDRATAR É PRECISO

Não espere a sede bater para beber água. "Ela é a primeira etapa da desidratação", alerta Aulus Sellmer. Quando você transpira, manda embora água e sais minerais importantes para o organismo realizar suas funções vitais. Para não sofrer as consequências – câimbras, tontura, desmaio –, a regra é repor na hora e na medida certas o líquido perdido. "Para atividades com mais de uma hora de duração, troque a água pelo isotônico", afirma o fisiologista Giuliano Mota. "Ele repõe os sais minerais e os carboidratos e ainda fornece energia para os músculos."

Mas cuidado com o exagero: essas bebidas esportivas, ao contrário da água, contêm calorias e, em excesso, podem pesar na balança. Água-de-coco e suco de limão, abacaxi ou laranja diluído em água substituem bem os isotônicos prontos. E lembre-se: a indicação é beber 150 mililitros a cada 20 minutos de atividade.

QUAL É O TREINO IDEAL PARA EMAGRECER? E PARA GANHAR RESISTÊNCIA?

"Para secar gordura, o melhor é correr distâncias maiores com intensidade contínua e moderada, entre 70 e 75% da sua frequência cardíaca máxima [FCm]", ensina o coordenador de corrida da academia Triathlon, Armando R. Júnior. "Para mais condicionamento, faça um treino com tiros entre 80 e 90% da sua frequência cardíaca máxima."

BASE FORTE

CUIDE BEM DOS SEUS PÉS

UNHAS » Quando o assunto é corrida, apará-las uma vez por semana não é questão de vaidade, mas de desempenho. Afinal, unhas compridas sofrem com a pressão dentro do tênis e podem encravar ou cair.

CALOS » Aparecem como escudo contra a pressão contínua sobre o mesmo ponto da pele e o atrito com o calçado. Evite-os usando um tênis que dê uma folga para o pé enquanto corre e hidrate bem a pele.

BOLHAS » Previna-se calçando meias bem justas para correr (de preferência em tecido que absorve a transpiração), passe vaselina nas áreas de maior atrito e fuja de tênis apertados.

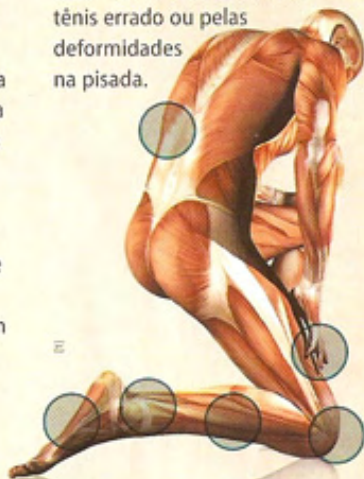
FIQUE INTEIRO

FALTA DE PREPARO E SOBRECARGA DE TREINO SÃO UMA COMBINAÇÃO EXPLOSIVA PARA DETONAR CONTUSÕES E COLOCAR EM PERIGO SEU DESEMPENHO. CONFIRA AS MAIS COMUNS E PROTEJA-SE

COLUNA » A sobrecarga nos discos entre as vértebras provoca o desgaste deles, levando à dor e podendo evoluir para uma hérnia de disco, que é o deslocamento da parte interna do disco para fora dele. Para prevenir, reduza a carga de treinos e fortaleça os músculos abdominais, dorsais e glúteos.

PÉ » Pela estrutura óssea frágil, está sujeito a fraturas por estresse (microfraturas em que não há a quebra do osso, por isso demoram para ser detectadas), que podem evoluir para uma fratura quando não tratadas. A fascite plantar, inflamação da estrutura fibrosa que fica na planta do pé e dói como se o músculo estivesse rasgando, também é frequente. Evite alongando pé e panturrilha antes e depois do exercício.

TORNOZELO » O trauma típico é a inflamação do tendão calcâneo, provocado pelo uso de tênis errado ou pelas deformidades na pisada.



PANTURRILHA » Quem pisa para dentro (pronador) tende a sobrecarregar os músculos gêmeos. A saída é escolher o tênis certo.

PERNA » "A queixa mais comum é a periostite (ou canelite), que é a inflamação do perióstio, membrana que envolve a tibia, o osso da frente da perna. Ela perde a sensibilidade e deixa de sinalizar a dor que mostra que você exagerou na carga de treino", descreve Moisés Cohen. Quando diagnosticada, a solução é dar um tempo na corrida, sob o risco de a inflamação evoluir para uma fratura por estresse.

JOELHO » O amolecimento da cartilagem da patela (que trabalha na flexão) e lesões no menisco (que funciona como amortecedor), por excesso de treino, são frequentes. Fortaleça a musculatura estabilizadora do joelho (anterior, posterior, adutores e abdutores de coxa e lateral da perna).



COMO EVITAR CÂIMBRAS?

"Essas contrações musculares involuntárias podem ser resultado do desequilíbrio de eletrólitos (sódio, potássio ou cálcio) no organismo, geralmente por causa de hidratação insuficiente, mas também indicam que você pode ter exagerado no exercício", avisa Aulus Sellmer. Alongamento e massagem no local da dor são medidas de alívio imediato. Para prevenir, inclua o alongamento (antes e depois de correr) e o aquecimento (antes) como parte do treino e fique atento à hidratação e à reposição de sais minerais durante e depois do exercício.

ESTICA E PUXA

CINCO MINUTOS DE ALONGAMENTO ANTES E DEPOIS DO TREINO SÃO O SEGREDO PARA GANHAR FLEXIBILIDADE E DEIXAR OS MÚSCULOS EM PONTO DE BALA PARA CORRER

PANTURRILHA E POSTERIOR DE COXA » Com uma perna semiflexionada e outra apoiada num degrau pelo calcanhar, leve o tronco à frente até tocar o pé.

QUADRÍCEPS » De pé, flexione uma perna para trás e segure o pé junto ao glúteo, mantendo a perna de apoio semiflexionada e o quadril encaixado.

QUADRIL » Desça até o chão com uma perna (flexionada a 90 graus) à frente da outra (estendida) e as mãos espalmadas e leve o quadril o mais próximo do solo.

INTERIOR DE COXA » Com as pernas bem afastadas, mãos espalmadas no chão entre elas, flexione uma das pernas e abaixe, mantendo a outra estendida.

DEPOIS DO TREINO

Agora é preciso repor a energia e restaurar os músculos. Para isso, dá-lhe carboidratos de alto índice glicêmico – como arroz e pão brancos, batata e mel – e proteínas. Aposte ainda nos alimentos antioxidantes (folhas, vegetais e castanhas) para evitar a proliferação de radicais livres na musculatura.



ATÉ MEIA HORA DEPOIS » É quando o corpo está mais apto a absorver nutrientes e renovar o estoque de glicose dos músculos. Opções: 1 sanduíche de pão de forma branco com presunto e queijo magros e 1 copo de suco de fruta ou 1 banana com aveia e mel ou 1 punhado de castanhas.

ATÉ DUAS HORAS DEPOIS » É importante fazer uma refeição completa e equilibrada, rica nos principais nutrientes. Vá de arroz branco com feijão e uma carne magra – a clássica combinação de carboidratos com proteínas – e salada.



COMA CERTO PARA

+ CONDICIONAMENTO

» Em treinos fortes e longos, tome um sachê de carboidrato a cada meia hora e vá mais longe.
» Para ganhar músculos, coma proteína logo após o exercício.

- GORDURA

» Vá de proteínas vegetais (nozes e castanhas) após o treino, que saciam e têm pouca gordura.
» Coma carboidratos antes do treino, para dar pique e evitar perda de massa muscular. >>