

“A CORRIDA ME
TROUXE, ALÉM DE
CONDICIONAMENTO
FÍSICO, MAIS PRAZER
E BEM-ESTAR PARA O
MEU DIA A DIA.”

Fernanda Faveron,
apresentadora e atriz, capa
desta edição da **W Run**

Proposta: evoluir da caminhada
para a corrida e alcançar os
primeiros 4 km

Ação: fazer uma progressão gradual
para que o corpo desfrute de todos os
benefícios da corrida de forma saudável

Ganhos: perda de peso, ganho de
disposição, melhora do condicionamento
físico, da qualidade do sono e da libido

“ENTRE OS
BENEFÍCIOS DO
ESPORTE, É POSSÍVEL
LISTAR QUE, A
MÉDIO PRAZO, A
CORREDORA PERDE
PESO, DESENVOLVE
MAIOR CAPACIDADE
CARDIORRESPIRATÓRIA
E MELHORA A
QUALIDADE DO SONO
E A LIBIDO.”

Ricardo Trigo, médico do esporte

Os primeiros

KRM

Conheça o caminho certo para superar as
dificuldades iniciais dos treinos em busca
da sua estreia na corrida

texto Amanda Madoenho | foto Guto Seixas
make Kiko de Lima (Elloss) | stylist Josié Alves

Bem-estar, perda de peso, saúde, condicionamento físico... São muitos os motivos que podem levá-la para suas primeiras experiências com a corrida. E é fato que, ao perceber as mudanças que essa atividade proporciona no seu corpo e na sua mente, com certeza a paixão despertada por ela crescerá cada vez mais.

Para quem está começando, o ingrediente principal será a determinação. Você não sairá correndo logo no primeiro momento em que decidir adotar o esporte, mas, sim, conquistará a aceleração das passadas aos poucos, curtindo cada etapa.

EVOLUA COM SEGURANÇA

É preciso seguir o cronograma sem pressa para estrear na corrida de maneira segura. Você terá de passar por um processo de adaptação entre a caminhada e os trotes, ficando sempre atenta aos sinais do seu corpo durante os exercícios. Se sentir dores ou incômodos, talvez esteja ultrapassando seus limites e o melhor é moderar a intensidade dos treinos.

“AS PRIMEIRAS QUATRO SEMANAS SERVEM PARA AJUSTAR OS MOVIMENTOS, TRABALHAR A POSTURA TÉCNICA E A ECONOMIA DE ESFORÇOS”, observa Sandro Figueiredo, diretor-técnico da Assessoria Esportiva Sandro Performance. Ele reforça ainda que é importante compreender e respeitar as intensidades dos exercícios e intercalá-los com dias de descanso para recuperação. “Além disso, não comece nenhum treino correndo. Primeiro, aqueça o corpo com uma caminhada”, ressalta Fabio Rosa, coordenador-técnico da MPR Assessoria Esportiva. E ele completa: “O IDEAL É NÃO TERMINAR EXAUSTA NENHUMA DE SUAS SESSÕES DE CORRIDA. SUSTENTE UM RITMO PARA QUE, NO FINAL, VOCÊ AVALIE SUA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO ENTRE CONFORTÁVEL E LEVEMENTE CANSADA”.

LEMBRE-SE!

Após o treino, complete uma série de alongamentos **VOLTADOS PARA O RELAXAMENTO** do corpo. Faça exercícios de **FORTECIMENTO MUSCULAR**, especialmente para core, quadris e pernas.

O SISTEMA **CARDIOVASCULAR** possui uma **EVOLUÇÃO MAIS RÁPIDA** que o desenvolvimento da musculatura. Por isso, mesmo que você sinta que sobra um pouco de fôlego, é preciso ter **CAUTELA** para não forçar demais nas passadas e acabar se lesionando. **ESCOLHA TÊNIS ADEQUADOS AO SEU PÉ** e tipo de pisada, programe seus treinos para **HORÁRIOS DO DIA COM TEMPERATURA MAIS AMENA** e prefira **TERPENOS MAIS MAGIOS**, como terra ou grama.

“MANTENDO UMA REGULARIDADE DE TRÊS TREINOS POR SEMANA, EM CERCA DE CINCO SEMANAS VOCÊ JÁ SERÁ CAPAZ DE SUSTENTAR UMA CORRIDA CONTÍNUA.”

Fabio Rosa, treinador

RESULTADOS RÁPIDOS

Os efeitos dos exercícios poderão ser notados desde o início. “NA PRIMEIRA SEMANA, A PESSOA JÁ PASSA A TER MAIS DISPOSIÇÃO E ATÉ MELHORA O HUMOR. COM O TEMPO, A ALIMENTAÇÃO TENDE A FICAR NATURALMENTE MAIS SAUDÁVEL e, depois de mais ou menos três meses, quando ela já terá alcançado os 4 km, ocorrem benefícios mais assertivos, com ótimas respostas mecânicas”, analisa o diretor-técnico da Cross Trainer Assessoria Esportiva Sidnei Correa.

“A MÉDIO PRAZO, A CORREDORA PERDE PESO, DESENVOLVE MAIOR CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA, MELHORA A QUALIDADE DO SONO E A LIBIDO. A LONGO PRAZO, APRIMORA SUAS FUNÇÕES ENDÓCRINAS, GANHA MASSA MAGRA E ADQUIRE UMA SILHUETA DEFINIDA”, acrescenta Ricardo Trigo, especialista em medicina esportiva, traumatologia e ortopedia. Na maioria dos casos, A BUSCA PELOS 4 KM PODE SER CONCLUÍDA EM, NO MÁXIMO, TRÊS MESES, dependendo, claro, do condicionamento físico e das características de cada pessoa.

FOCO E DISCIPLINA

Ao decidir experimentar a corrida, a comerciante Célia Rossi, 50, já imaginava que a disciplina seria sua principal aliada. Devido a um problema no nervo ciático, ela passou por uma série de tratamentos, até que seu médico disse que, se não praticasse atividades físicas, poderia ficar sem andar. Nessa época, por intermédio de seu filho, Célia teve os primeiros contatos com a corrida. “No começo, me sentia muito ansiosa e já queria sair correndo”, conta ela, que logo percebeu a importância da administração dos ritmos. “Hoje, a corrida é a minha vida e pretendo me preparar para conseguir completar 8 km daqui a um ano”, revela.

Também levada a praticar exercícios por conta de um problema de saúde, a apresentadora e atriz Fernanda Faveron, 32, decidiu adotar o Pilates há oito anos, após sofrer de hérnia de disco. Porém, depois de realinhar sua postura, ela se encantou com a corrida e, três anos atrás, deu as primeiras passadas. Como seu principal objetivo com o esporte é conquistar bem-estar e satisfação pessoal, Fernanda optou pelas distâncias curtas, até mesmo para não forçar demais o corpo. “E gosto de participar de provas exclusivamente femininas. Acho muito mais divertido e prazeroso”, diz ela, que se inscreve nas competições junto com um grupo de amigas. **W**

FONTES: **Fabio Rosa** é coordenador-técnico da MPB Assessoria Esportiva, de São Paulo (SP); **Formosa** tem especialização física pela Unifmu e pós-graduação pelo Centro de Alto Rendimento em Barcelona, na Espanha; **Ricardo Trigo**, médico com especialização em ortopedia e traumatologia pelo Hospital Modelo, faz parte do corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo (SP); **Sandro Figueiredo**, técnico de atletismo da Associação Esportiva Santos, de São Paulo (SP), foi idealizador e coordenador-técnico do grupo de corrida da Nike Brasil em março de 2010; **Sidnei dos Santos Correia** é educador físico pós-graduado em fisiologia reversível pela Unicesp, treinador nível 3 da Iaaf (Federação Internacional de Atletismo) e diretor-técnico da Cross Trainer Assessoria Esportiva, de São Paulo (SP).