


ESPECIAL VERÃO

ROUPAS E ACESSÓRIOS PARA
ENCARAR O CALORÃO

RUNNER'S

WORLD



PLANILHA
DE 12
SEMANAS



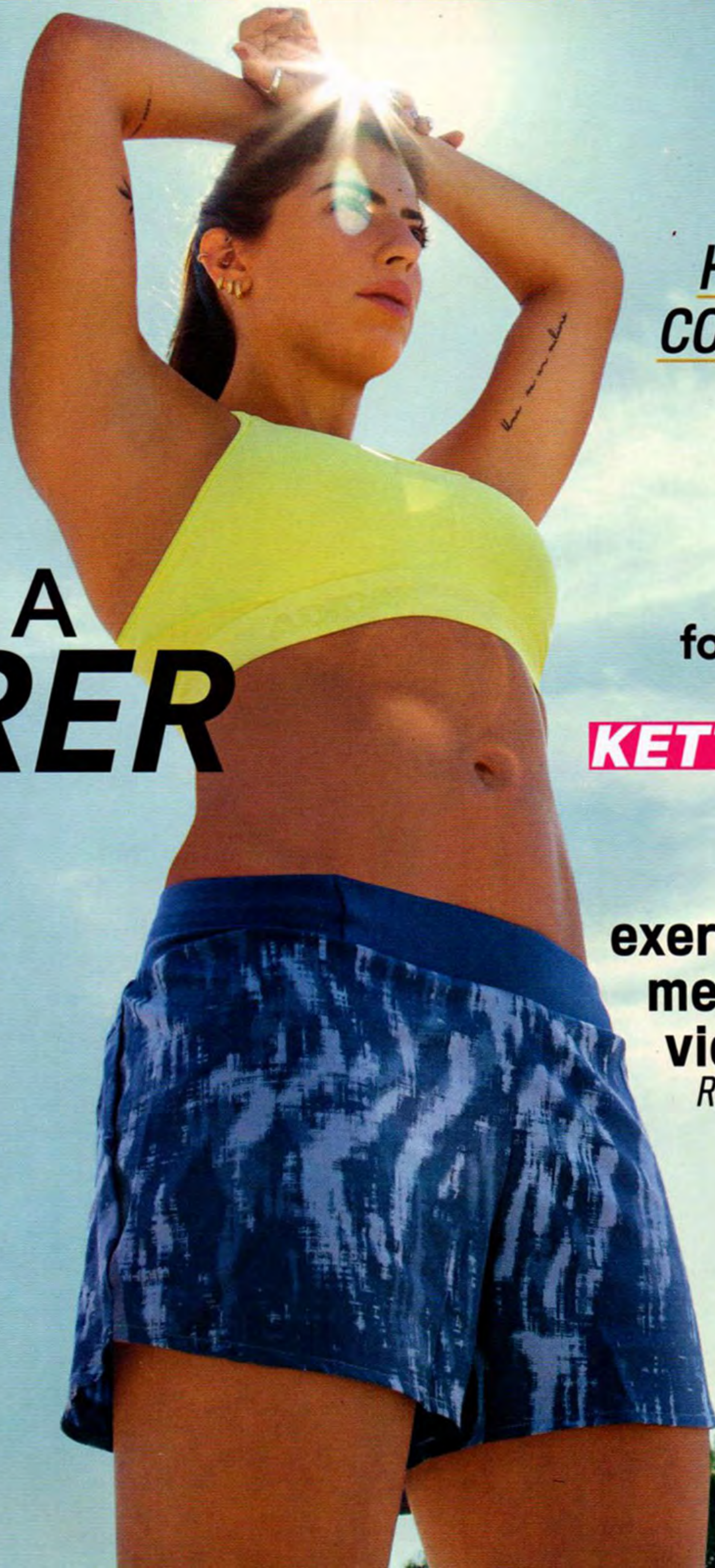
COMECE A
CORRER
AGORA

26 dúvidas
respondidas

Sim, é possível!

Como conciliar a
rotina de pai ou mãe
com a corrida

Rachel Apollonio
inspira milhares
de seguidores
com a sua corrida



12

HÁBITOS DE
CORREDORES
FELIZES E
RÁPIDOS

Fique mais
forte com um
acessório:

KETTLEBELL

Praticar
exercício pode
melhorar sua
vida sexual?

Resposta na pág. 19

ROCKY
MOUNTAIN

JANEIRO/FEVEREIRO/2019 ED.120 R\$ 16



PERGUNTAS PARA CORRER

Por João Ortega

Quer começar a correr? Então é para já! Aqui vão

26 perguntas comuns entre os iniciantes

respondidas por grandes especialistas. E, claro, uma planilha de 12 semanas para você se tornar um corredor

1

Preciso fazer uma avaliação médica antes de começar a correr?

É o mais indicado. Essa avaliação serve para dar segurança a quem está começando e respaldo médico ao profissional de educação física que irá trabalhar com essa pessoa. Quanto maior for a idade, mais importante é fazer uma avaliação. Em resumo, é muito indicado para quem quer começar uma atividade física contínua realizar uma avaliação médica.

Ademir Paulino, treinador da Ademir Paulino Assessoria Esportiva

2

Devo correr por tempo ou distância nesse começo?

Por tempo total de treino. Exemplo: 30 minutos. Dentro desse tempo, você poderá alternar corrida e caminhada, poderá fazer um treino intervalado, uma corrida contínua etc. Lembre-se de não se preocupar com ritmo nesse momento, pois o mais importante é a melhora do seu condicionamento físico.

Maurício Fernandes, treinador da Assessoria Adriano Bastos

3

Por que às vezes sinto aquela dor do lado?

Essa dor ocorre quando a respiração sai de sintonia com o ritmo da corrida. Procure notar se você não

está forçando muito o ritmo além do que pode, e também fique atento à sua respiração: ela precisa ser o mais natural possível (seja pela boca ou pelo nariz). Mas, quando isso ocorrer, procure aliviar o ritmo e expirar (soltar o ar) por mais tempo e inspirar (puxar o ar) de maneira mais rápida. Faça isso até a dor passar.

Maurício Fernandes, treinador da Assessoria Adriano Bastos

4

Quando vou sentir o tal “barato da corrida”?

É a famosa serotonina, o hormônio que faz a gente sentir prazer. Isso vai depender de cada indivíduo, mas quando houver um condicionamento físico legal a corrida passa a te dar cada vez mais “barato”, porque seu corpo estará adaptado ao esforço. Porém procure tornar todas as corridas um momento de prazer, sem cobranças de ritmo ou distâncias – isso te trará sensações maravilhosas.

Maurício Fernandes, treinador da Assessoria Adriano Bastos

5

O que um tênis precisa ter?

Você deve buscar um tênis confortável para correr. Na loja, vista e dê uma corridinha com ele. É importante que o calçado não tenha desvios, isto é, não seja um tênis velho que esteja desgastado, com o formato diferente do original, o que pode forçar a pisada do corredor para desviar para um lado ou outro.

Alessandra Gailey, treinadora do Studio Mormaï Fitness

6

Preciso fazer um teste para descobrir qual é a minha pisada?

O iniciante não precisa procurar um laboratório de biomecânica ou um lugar especializado para fazer a avaliação da sua pisada (que pode ser neutra, pronada/“para dentro” ou supinada/“para fora”). Um treino paralelo duas vezes por semana (que trabalhe força, estabilidade e equilíbrio) é muito mais importante que qualquer palmilha ou tênis que supostamente ajude a corrigir a sua pisada. Na verdade, o tênis que corrige a pisada é uma “muleta”: se sentir algum desconforto ou dor, procure um educador físico, que, eventualmente, pode te ajudar a corrigir o seu padrão de movimento. Na dúvida, prefira um modelo para pisada neutra.

Alessandra Gailey, treinadora do Studio Mormaï Fitness

7

Eu preciso de um relógio para corrida?

A recomendação é que sim, porque é a melhor forma de monitorar os treinos, evoluir com segurança e, mesmo quem está começando, deve pensar em progredir. Se não tiver condição de usar um relógio para corrida por algum motivo, a sugestão é realizar algumas corridas na esteira, onde é possível obter os dados sobre tempo e distância e fazer um monitoramento, para que o treino intervalado seja realizado de forma organizada e planejada.

Rodrigo Lobo, treinador da Lobo Assessoria

8

Preciso gastar com vestuário?

Não é preciso gastar muito nem usar o melhor vestuário disponível. A roupa deve estar adequada: peças leves, confortáveis e adequadas para o clima. De preferência, com tecidos que ajudem a evaporar o suor. Não é necessário buscar por marcas específicas, hoje existem opções bacanas por preços razoáveis.

Rodrigo Lobo, treinador da Lobo Assessoria

9

Quando posso fazer minha primeira prova?

Hoje em dia, as provas são bem democráticas. Então tem gente que caminha ou trota durante o percurso e consegue facilmente terminar uma corrida de 5 km, que é ideal para esse início.

Agora, para correr de fato os 5 km, recomendo ao menos três meses de treinos. Dessa forma, a pessoa contará com uma base para ter um desafio e ao mesmo tempo segurança, sem queimar etapas. A prova funciona muito bem para se ter uma meta, traçar um objetivo e se manter motivado nos treinos.

Ademir Paulino, treinador da Ademir Paulino Assessoria Esportiva

10

Como escolho essa prova?

É preciso iniciar com uma prova de nível de dificuldade baixo. De preferência, uma prova plana, num

horário cedo, com um clima sem extremos. Começar com os 5 km é uma distância boa para o iniciante. É importante não subestimar a quilometragem e pular etapas na fase de treinos.

Ademir Paulino, treinador da Ademir Paulino Assessoria Esportiva

11

Existe um jeito certo de correr? Qual é a postura adequada?

Existe, sim, uma técnica certa para correr, mas essa não precisa ser uma preocupação para o iniciante. E atenção: não se pode confundir técnica com estilo. A gente vê atletas profissionais com a mesma técnica, porém correndo com estilos muito diferentes por conta da individualidade de cada um.

A técnica ideal, que está presente em todos esses estilos, consiste em uma frequência de passadas alta, ou seja, passos curtos e mais frequentes, porque é mais eficien-

A PRESSA É INIMIGA DA EVOLUÇÃO SEGURA. SEMPRE RESPEITE A PLANILHA

te e machuca menos. O centro de gravidade do corpo deve estar levemente inclinado à frente. Os braços precisam estar com cotovelos flexionados e fazer movimentos pendulares ao longo do corpo. É muito comum ver iniciantes movimentando muito o tronco, o que não é eficiente. O tronco deve estar parado, com uma leve inclinação para a frente.

À medida que a pessoa vai evoluindo nos treinos, o corpo vai criando adaptações e a musculatura fica mais forte mantendo a postura ideal durante a corrida.

Ademir Paulino, treinador da Ademir Paulino Assessoria Esportiva

12

Existe uma maneira correta de respirar na corrida?

O aporte de oxigênio que precisamos na corrida é muito grande. Por isso a boca deve ficar aberta para facilitar a entrada e a saída de ar. Quanto mais a pessoa se esquece da respiração, melhor. É um sistema que independe da nossa vontade: ele funciona melhor sozinho. Seu corpo vai executar a respiração correta involuntariamente. O que não é indicado é correr conversando, pois isso acaba atrapalhando a respiração.

Ademir Paulino, treinador da Ademir Paulino Assessoria Esportiva

13

É melhor começar a correr em grupo ou sozinho?

A corrida de rua é um esporte muito democrático e nos dá diver-

sas opções. Em grupo, você pode compartilhar tudo o que está vivenciando naquele momento e tem a segurança de, por exemplo, poder correr à noite. Sozinho, você pode meditar e conversar consigo mesmo, escolher o seu próprio caminho e seguir como bem entender. Procure experimentar um pouco de cada opção.

Maurício Fernandes, treinador da Assessoria Adriano Bastos

14

O que eu devo comer antes de sair para correr? E depois do treino?

É indicado que antes do treino seja consumida uma fonte de carboidrato – por exemplo, frutas, tubérculos ou farináceos –, pois essa energia será muito importante durante a corrida. Após o treino é indicado que se consuma também um pouco de carboidrato, porém aliado a uma proteína, seja ela animal ou vegetal, para que se tenha uma boa recuperação da musculatura que foi desgastada pela atividade física.

Gabriel Gavazzi, nutricionista clínico e esportivo da Estima Nutrição

15

Só água é suficiente ou preciso de uma bebida esportiva?

Depende da duração da atividade. Normalmente, o iniciante não vai fazer uma grande distância, e nesse caso ele pode suprir apenas com água e, claro, com a prévia alimentação adequada. Apenas em caso de um calor extremo, por exemplo, em que a pessoa está transpirando demais,





pode ser necessário uma bebida esportiva para repor os sais perdidos.

Rodrigo Lobo, treinador da Lobo Assessoria

16

É melhor começar na esteira ou na rua?

O ideal é começar onde puder. Pela dinâmica da esteira, em que o piso vem em sua direção, é mais fácil correr do que na rua. Mas você perde um pouco da especificidade, pois a esteira limita o trabalho de uma das partes do movimento da corrida.

Então é interessante fazer também treinos nas ruas, se possível.

Alessandra Gailey, treinadora do Studio Mormaii Fitness

17

Devo alongar antes ou depois de correr?

Antes de mais nada, é importante esclarecer que existe o alongamento estático – em que o atleta coloca a musculatura numa certa posição e a mantém por cerca de 30 segundos – e o dinâmico – em que são feitos exercícios educativos de corrida que distendem as fibras musculares e, assim, promovem o alongamento de uma forma ativa. E o dinâmico é o mais indicado para prepará-lo para o esforço que vem a seguir. Como na corrida usamos todo o nosso corpo de forma integrada, nesse alongamento dinâmico devemos trabalhar todas as cadeias musculares e articulações. Falamos de exercícios como elevação de joelhos e agachamentos unilaterais, seguidos de um período curto de trote ou caminhada.

Alessandra Gailey, treinadora do Studio Mormaii Fitness

18

Até que ponto é normal sentir dor durante e depois da corrida?

A dor é uma forma de o seu corpo alertar algo. Se você sente dor antes de correr, isso é um sinal de que há algo errado: grande tensão muscular, limitação nos movimentos ou inflamação em algum músculo ou articulação. Por isso não recomendo correr se você sente dor antes da atividade física.

Agora, se você sente dor ou desconforto no início da corrida e conforme o progresso do treino a dor passa, é interessante melhorar o trabalho de preparação, mas não é impeditivo continuar correndo. Em relação a dores depois do treino, é importante diferenciar a muscular da articular. A primeira é um sinal de que você precisa fazer mais exercícios complementares de fortalecimento, mas pode continuar correndo. A segunda é um alerta de que você precisa de acompanhamento profissional de um fisioterapeuta ou educador físico, pois há um desequilíbrio no corpo durante a corrida.

Alessandra Gailey, treinadora do Studio Mormaii Fitness

19

Qual é o melhor horário para correr?

A literatura especializada fala que quem tem mais idade não deveria correr muito cedo de manhã. E, em cidades com muita poluição e quando estiver com tempo seco, é bom evitar correr entre 10h e 16h. Tirando esses fatores, não há preferência por horário: o importante

é vencer o sedentarismo, e para isso qualquer horário é bom.

Mario Sergio Andrade Silva, treinador da Assessoria Run & Fun

20

Quais precauções alguém que está acima do peso precisa tomar antes de começar a correr?

O excesso de peso é muito prejudicial na corrida. Indico, primeiro, paralelamente ao trabalho cardiovascular que acontece com a caminhada e a corrida, um trabalho de força, que pode ser feito como musculação na academia ou treinamento funcional. O segundo ponto é começar caminhando, sem correr, porque o excesso de peso causa uma sobrecarga na musculatura, nas articulações e nos ossos. O terceiro ponto é nunca atingir o limite: volte tranquilo de cada treino e, de acordo com a melhora, você pode aumentar o volume e a intensidade aos poucos. A última recomendação é se consultar com um nutricionista e seguir uma cartilha de alimentação, pois pode se criar um vício de compensação e acabar comendo demais ou de forma errada depois de um treino.

Mario Sergio Andrade Silva, treinador da Assessoria Run & Fun

21

Como deve ser o aquecimento antes da corrida?

Em primeiro lugar, deve-se fazer um aquecimento dinâmico, isto é, com movimentação, que trabalhe as articulações. Depois, sempre começa o treino com 5 ou 10 minutos mais tranquilos, correndo ou cami-

nhando mais leve do que o ritmo do resto do treino. O mesmo deve ser feito para o desaquhecimento, no fim do treino, antes de parar para o alongamento final.

Mario Sergio Andrade Silva, treinador da Assessoria Run & Fun

22

Além de correr, preciso fazer musculação?

A musculação ajuda na prevenção de lesões desde que seja acompanhada e supervisionada por um profissional especializado. É bom lembrar que alterações na biomecânica dos quadris e joelhos podem exigir exercícios de musculação de diferentes modalidades e realizados em angulações diferentes, com ângulos de proteção: isso ajuda a proteger os joelhos e evita lesões da cartilagem.

Além disso, a tonificação muscular leva a um aumento no metabolismo basal e auxilia na prevenção de osteoporose, especialmente em mulheres.

Alexandre Stivanin, ortopedista membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia

23

Quais benefícios, além dos físicos, a corrida pode me trazer?

Além dos físicos, eu elencaria a melhora na disposição geral da pessoa, que passa pela questão psicológica. As endorfinas liberadas durante a corrida ajudam muito a diminuir sintomas de depressão leve ou moderada e de ansiedade, ao mesmo tempo que proporcionam a sensação de felicidade.

Além disso, também ajuda na sociabilização, pois você acaba conhecendo novas pessoas. Em diversos lugares do Brasil e do mundo, os corredores se encontram nos mesmos horários. A corrida te dá uma sensação de melhor administração do tempo e dá forças para enfrentar o estresse do dia a dia de uma maneira mais saudável.

Mario Sergio Andrade Silva, treinador da Assessoria Run & Fun

24

Em quanto tempo de corrida é possível notar mudanças no meu corpo?

A mudança é fisiológica, portanto ela começa de dentro para fora. O sistema cardiovascular começa a se adaptar ao esforço, e com isso o resto do corpo precisa se modificar. Tudo isso ocorre a partir do momento em que você sai do sedentarismo, porém deve ser feito de maneira progressiva, sem exageros e sem pressa, para evitar lesões. Se você busca emagreci-

mento, nos três primeiros meses já notará alguma diferença.

Mauricio Fernandes, treinador da Assessoria Adriano Bastos

25

Como evitar lesões durante minha evolução?

O importante é treinar com regularidade e com um bom planejamento. A maior causa das lesões é o erro no treinamento, por exceder os próprios limites, por estabelecer uma meta irreal ou não treinar de forma regular na rotina. O treino de força ajuda muito a melhorar a musculatura, além de fazer um trabalho preventivo para evitar fadigas musculares. Treinos complementares regenerativos como natação e pedal também são recomendados. Além disso, o sobrepeso é um dos maiores vilões para um atleta iniciante que quer evitar lesões.

Rodrigo Lobo, treinador da Lobo Assessoria

26

Quando poderei correr uma maratona?

Normalmente, indico os 42 km para quem vai começar do zero apenas depois de três anos. A pessoa vai começar caminhando, depois correndo e, eventualmente, alcança uma distância de 5 km. No início do segundo ano, ela pode estar correndo provas de 10 km e termina o período experimentando a meia maratona. Só dentro do terceiro ano que, dependendo do desenvolvimento do corredor, ele poderá pensar em correr uma maratona.

Mario Sergio Andrade Silva, treinador da Assessoria Run & Fun

O MELHOR HORÁRIO PARA CORRER. É AQUELE EM QUE VOCÊ CONSEGUE CORRER

PLANILHA PARA INICIANTE

Com o treino abaixo, em 12 semanas você se torna um corredor

“Elaboramos uma planilha de 12 semanas com base na capacidade de adaptação do corpo e sobrecarga imposta pela corrida. Esse período pode variar muito entre cada indivíduo”, afirma o treinador Fábio Cintra, da Lobo Assessoria Esportiva. Ele ressalta que a planilha foi elaborada pensando em um adulto iniciante na modalidade que não apresente nenhuma restrição médica.

Respeite o aumento gradual do tempo diário e semanal de treino. Peça sempre orientação de um profissional competente da área e esteja em dia com os exames médicos antes de iniciar qualquer atividade. “O ideal seria alternar os treinos de corrida com os de força (musculação) e flexibilidade (alongamentos) e, claro, com descanso, para reduzir o risco de lesões”, recomenda Fábio.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1	M	5' CA + 8x (2' CA + 30" CL) + 5' CA	M	5' CA + 8x (2' CA + 30" CL) + 5' CA + 6x (1' CA + 30" CL)	D	5' CA + 6x (4' CA + 1' CL)	D
2	M	5' CA + 7x (3' CA + 1' CL) + 5' CA	M	5' CA + 4x (3' CA + 1' CL) + 5' CA + 5x (2' CA + 1' CL)	D	5' CA + 8x (3' CA + 1' CL)	D
3	M	5' CA + 10x (2' CA + 30" CL) + 5' CA + 4x (1' CA + 1' CL)	M	5' CA + 6x (3' CA + 2' CL)	D	5' CA + 8x (3' CA + 2' CL)	D
4	M	5' CA + 5x (2' CA + 3' CL) + 5' CA	M	5' CA + 4x (2' CA + 3' CL) + 3' CA + 2x (2' CA + 4' CL)	D	5' CA + 5x (3' CA + 2' CL) + 4x (2' CA + 3' CL)	D
5	M	5' CA + 4x (2' CA + 3' CL) + 3' CA + 4x (1' CA + 3' CL)	M	5' CA + 5x (3' CA + 4' CL) + 5' CA	D	5' CA + 4x (4' CA + 2' CL) + 3x (2' CA + 4' CL)	D
6	M	5' CA + 4x (2'30" CL + 2'30" CA) + 4x (2' CA + 2' TR + 1' CL)	M	5' CA + 6x (2' CA + 4' CL) + 5' CA	D	5' CA + 3x (3' CL + 3' CA) + 3x (2' CL + 2' CA) + 5x (1' CL + 1' CA) + 4' CA	D
7	M	5' CA + 4x (4' CL + 2' CA) + 5x (1' CA + 1' CM + 1' CL)	M	3' CA + 2' TR + 2x (3' CA + 7' CL) + 3x (2' CA + 1' TR + 3' CL)	D	5' CA + 4x (4' CL + 6' CA com subidas leves) + 5' CA	D
8	M	5' CA + 8' CL + 2' CA + 6' CL + 2' CA + 4' CL + 2' CA + 2x (2' CM + 2' CA) + 5' CA	M	5' CA + 3x (2' CL + 8' CA) + 5' CA	D	5' CA + 10' CL + 5' CA + 2x (8' CL + 4' CA) + 5' CA	D
9	M	5' CL + 2x (6' CL + 6' TR + 3' CA) + 5' CL	M	5' CA + 10' TR + 10x (1' CL + 1' CM + 1' CA) + 5' CA	D	4' CA + 1' TR + 2x (16' CL + 4' CA) + 5' TR	D
10	M	5' CL + 2x (6' CL + 6' TR + 3' CA) + 5' CL	M	5' CA + 10' TR + 10x (1' CL + 1' CM + 1' CA) + 5' CA	D	4' CA + 1' TR + 2x (16' CL + 4' CA) + 5' TR	D
11	M	5' TR + 10' CL + 10' TR + 5' CA + 5' CL + 5' CA	M	5' TR + 5x (4' CL + 1' CM + 1' TR + 2' CA) + 5' TR	D	5' CA + 12' CL + 14' TR + 4' CA + 8' CL + 2' TR + 5' CA	D
12	M	5' TR + 20' TR + 5' CA + 10' CL + 5' CA + 5' TR	M	5' TR + 5x (2' TR + 1' CM + 1' CL + 2' CA) + 5' CA	D	5 km CL	D

Legenda:

D = Descanso

M = Musculação

CA = Caminhada

TR = Trote regenerativo (50% – 60% da FCM)

CL = Corrida leve (60% – 70% da FCM)

CM = Corrida moderada (70% – 80% da FCM)

CF = Corrida forte (80% – 90% da FCM)

FCM = Frequência cardíaca máxima. Para descobrir a sua, subtraia a sua idade de 220. Se você tem 30 anos, por exemplo, sua FCM será 190.

' = minutos

" = segundos