

Orientações para iniciar treinos de corrida

Orientações gerais

- Comece devagar. Vários pontos são responsáveis por uma boa corrida;
- Coração, músculos, tendões, ligamentos e ossos são impactados pela corrida. Respeite o tempo de recuperação de cada um deles. Sair do zero e já querer acompanhar algum amigo que treina há algum tempo pode te custar alguma lesão; faça de forma gradativa;
- Se você é totalmente sedentário, fracione os seus treinos no início;
- Comece com 10-15 minutos de corrida bem leve, mesmo que não pareça tão estimulante, é um excelente começo. Acrescente cinco minutos às sessões a cada duas semanas;
- Observe sua recuperação. Dores, rigidez e câimbras são sinais de que a recuperação ainda está em andamento. Respeite o descanso e evite lesões;
- Faça treinos de 2 a 3 vezes por semana;
- Procure um educador físico para orientação e aumento de estímulos;
- Observe sua frequência cardíaca e nível de esforço e discuta com seu treinador os ajustes necessários;
- Fortaleça os músculos que dão sustentação ao esqueleto durante a corrida. Treinamento de força associado à corrida traz bons resultados;
- Preste atenção à hidratação. Ao iniciar a prática de corrida, sua necessidade de água aumentará;
- Cuidado com a alimentação. Não caia no erro de comer muito mais porque treinou, especialmente para os iniciantes com corridas curtas e leves. Esse hábito de descontar o treino na alimentação pode te fazer engordar;
- Procure boas companhias. Treinar acompanhado pode ser um excelente fator para melhorar a adesão aos treinos, a sociabilidade e o bem-estar.