

→ **TESTE** (VOCÊ NASCEU PARA **CURTAS,**
MÉDIAS OU LONGAS DISTÂNCIAS?)

RUNNERS' WORLD

 WWW.REVISTARUNNERS.COM.BR

JANEIRO 2009

Ano novo, você novo

- Fortaleça seu corpo
- Encontre a motivação
- Planeje seu calendário

+ OS PLANOS PARA:
10 km em menos de 1h
Maratona em menos de 4h
Meia em menos de 2h

Super-heróis das pistas
Bolt, Haile, Pistorius: inspire-se neles

A prova perfeita
Da véspera à linha de chegada:
49 dicas para que dê tudo certo

Iniciantes
Encare os 10 km ralando só na esteira

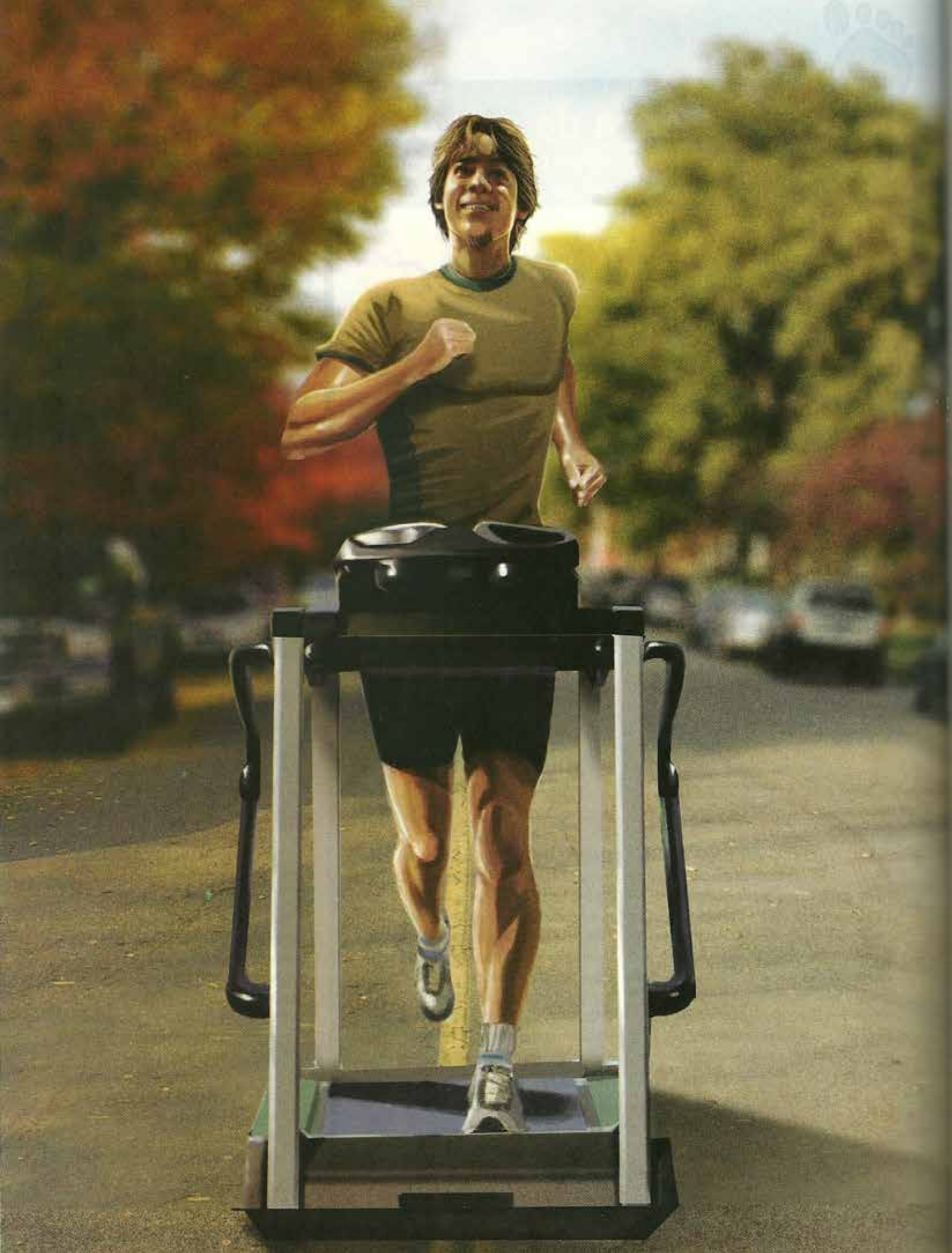
Sofro. Mas termino!
Aprenda a lidar com as dores que aparecem no meio da prova

Tudo errado
5 bobagens alimentares que os corredores cometem

O bichinho da corrida
Leve seu cão para treinar com você. Mas passe antes na **página 77**

PEITO E BUMBUM: TUDO EM CIMA
COMO A CORRIDA DEIXA VOCÊ MAIS BONITA
+ Os melhores tops para treinar





NA ESTEIRA DOS 10KM

O parque é longe, as ruas ao redor de casa são perigosas. E você valoriza a praticidade. Não desista: a gente tem o plano certo para você se preparar para uma prova de 10 km treinando só na esteira

Por Agnaldo Petinatti Ilustrações Daniel Rosini

POUCAS SENSações SÃO TÃO BOAS quanto correr em um lugar arborizado, com a brisa fresca soprando no rosto. Mas nem todo mundo tem esse privilégio — um parque ou um bairro tranquilo perto de casa onde possa praticar seu esporte favorito nos dias de semana. Isso não é motivo para não ser um corredor ou não sonhar em participar de provas. As esteiras estão aí para você treinar, em casa ou na academia. E saiba que é possível se preparar para participar de corridas de curta distância exercitando a parte aeróbica apenas nas esteiras.


Porém, é importante conhecer as diferenças entre correr no piso com amor-

tecimento da esteira e treinar no asfalto ou cimento das ruas e calçadas. A esteira reduz em até 30% o impacto das passadas do corredor contra o solo, provocado pela força da gravidade.

Na rua, o esforço aumenta. Pesquisa publicada na revista *Medicine & Science in Sports & Exercise* em 2002 apontou que, durante uma corrida na rua, nossos pés, pernas, coxas, pelve e coluna suportam a cada passada de duas a quatro vezes o peso corporal — o que gera um risco de lesões de sobrecarga, como degeneração da cartilagem, fraturas por estresse, tendinites e alterações hematológicas. “Na esteira, há diminuição da força de reação do solo e menos chances de lesões”, afir-

ma o professor de educação física e pesquisador do departamento de psicobiologia da Unifesp, Rodrigo Kimura.

Agora vamos às ressalvas: se você optar por uma prova relativamente curta, de até 10 km, ou para emagrecimento e condicionamento físico, a esteira serve a esses propósitos. Mas quando as provas forem mais longas, é fundamental que intercale treinos na máquina com corridas na rua. Porque o esforço no piso duro é outro.

“A ausência de impacto e os parâmetros de velocidade da esteira auxiliam no trabalho cardiovascular, mas não adaptam o corpo para a realidade de impacto e força”, diz o treinador 

RESPEITE O AMBIENTE

Preste atenção também na climatização do local escolhido e use um ventilador se estiver quente ou abafado. “A sensação térmica externa não condiz com a interna. A excessiva transpiração retira os sais minerais fundamentais para a contração muscular”, diz o treinador da equipe Quark e da Companhia Athletica, Milton Cilira.

ATENÇÃO COM A TV

A TV pode tirar a concentração. “Para pessoas que atingem velocidades acima de 12 km/h, a TV atrapalha a atenção. Outros que sofrem são aqueles com labirintite. O ideal é só assistir à TV em uma velocidade confortável e/ou andando”, diz Milton Cilira.

MÉTODOS DIFERENTES, CUIDADOS IGUAIS

NA RUA OU NA ESTEIRA, ALGUNS CUIDADOS PERMANECEM OS MESMOS – E OS BENEFÍCIOS TAMBÉM.

- 1** Faça exames regulares para evitar qualquer susto.
- 2** Antes de começar o treino, faça alongamentos.
- 3** Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos de caminhada.
- 4** Mantenha-se hidratado, consumindo líquido a cada 20 minutos de treino.
- 5** Ao sinal de desconforto ou dor muscular, pare imediatamente.

➔ Ricardo Arap. Para simular ao máximo as condições de corrida na rua, Arap adota uma estratégia de compensação: “Prescrevemos um treino de esteira pedindo para o corredor utilizar inclinação de 1%, compensando a facilidade que ela propicia com relação ao piso normal”, afirma.

RUA X MÁQUINA

Em relação à passada, existem poucas diferenças quando se comparam as corridas na esteira e no solo. As modificações estão nos movimentos articulares. “Apesar de ocorrer maior absorção de impacto na esteira e menor risco de fraturas por estresse, por exemplo, a mecânica de movimento da corrida em esteiras é diferente da corrida no solo”, afirma o ortopedista Adriano Almeida, especialista em medicina esportiva do Hospital das Clínicas de São Paulo. “Pessoas com problemas de joelho devem tomar cuidado ao utilizar esteiras com inclinação aumentada, porque pode haver uma so-

brecarga na articulação e causar dores no joelho e até mesmo lesões na cartilagem articular”, afirma o médico. Outro problema é o ritmo: na esteira, ela dita o ritmo a partir da velocidade que você estabelece, e ele é constante. Na rua, você é quem dita o ritmo e suas variações.

Há ainda um aspecto em que a esteira fica devendo, principalmente quando pensamos em atletas de alta performance. “Fatores climáticos, como o vento forte, baixa umidade relativa do ar, sol forte, chuva e frio, além de terrenos irregulares, não existem na corrida indoor”, afirma o fisioterapeuta Leonardo Signorini.

Feitas as ressalvas, marcadas as diferenças básicas, vamos ao ponto: dá para encarar uma prova de 10 km usando apenas a esteira como treino. Com ajuda do treinador e colunista da Runner's World Mário Sérgio Andrade Silva, diretor técnico da assessoria Run e Fun, elaboramos o plano de treino abaixo para a distância preferida de grande parte dos corredores brasileiros. [RW]

PREPARE-SE PARA OS 10 KM SEM SAIR DE CASA (E DO LUGAR)

UM PLANO DE 4 SEMANAS PARA QUEM JÁ CORRE HÁ PELO MENOS 6 MESES

ATENÇÃO → Faça alongamentos 5 minutos antes e 10 minutos depois de cada treino

| SEMANA | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|----------|----------|---------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|
| 1 | Descanso | 45' CL | Descanso | 45' CL | 45' TR | 60' TR | Descanso |
| 2 | Descanso | 15' TR +15' CM +15' TR | Descanso | 50' CL | 15' TR +5x3' CF com 2' R +15' TR | 70' TR | Descanso |
| 3 | Descanso | 15' TR + 4x1000m CM com 2' R + 15' TR | Descanso | 2x (15' TR +10' CM) | 50' TR | 15' TR +2x 10' CM com 2' R +15' TR | Descanso |
| 4 | Descanso | 15' TR + 4x1000m com 2' R + 15' TR | Descanso | 15' TR +6x1' CF com 2' R +15' TR | 45' CL | 30-40' TR ou descanso | Prova |

LEMBRE-SE → É importante fazer um trabalho orientado de musculação para auxiliar na corrida → Calcule sua frequência cardíaca máxima (FCM): subtraia sua idade do número 220

CA (CAMINHADA) → entre 50% e 65% da FCM; TR (TROTE REGENERATIVO) → entre 60% e 70% da FCM; CL (CORRIDA LEVE) → entre 65% e 75% da FCM; CM (CORRIDA MODERADA) → entre 75% e 85% da FCM; CF (CORRIDA FORTE) → entre 85% e 95% da FCM; R (RECUPERAÇÃO) → Tempo de recuperação entre tiros. Pode ser feito caminhando ou trotando

AS VANTAGENS

COMODIDADE → a esteira pode ser utilizada em casa ou na academia (ou no escritório, para quem puder), enquanto você assiste a seus programas preferidos ou escuta sua música predileta.

SEGURANÇA → evita preocupações com trânsito, poluição e violência quando não se tem um lugar apropriado e seguro por perto.

CONTROLE → oferece todos os parâmetros da corrida (tempo, velocidade, consumo calórico, frequência cardíaca e distância). Os diversos dados disponíveis nos monitores permitem traçar objetivos como distância a ser percorrida, calorias a serem gastas e controle adequado da frequência cardíaca.

VARIAÇÃO → é possível simular diversas variáveis de treinamento. A evolução tecnológica das esteiras permite realizar as mais diversas programações, desde treinos com variação de velocidade, trabalhos com inclinações diferentes (inclusive declives, nas esteiras mais modernas) e mesmo simular o percurso das principais provas do mundo.

MENOR IMPACTO → diminuição de até 30% do impacto em relação à rua.

POSTURA → por meio de um espelho ao lado e/ou à frente da esteira, é possível ao atleta observar sua técnica de corrida e fazer uma avaliação da própria postura.

PROTEÇÃO → menor interferência de agentes externos, como vento, desníveis de solo e chuva, o que permitirá maior economia de valores metabólicos.

AS DESVANTAGENS

FALTA DE ESTÍMULOS → nos trabalhos realizados em esteiras, têm-se uma redução nos estímulos da propriocepção, que é que a percepção consciente ou inconsciente da articulação quanto ao seu posicionamento (normalmente observado em reflexos ao estiramento), evitando, por exemplo, problemas como entorses ou desgaste excessivo da articulação.

MOVIMENTO DIFERENTE → você não corre, mas se equilibra sobre o chão que se move, quando normalmente, ao correr na rua, os atletas o fazem de forma mais saltada, pulando em vez de se locomover para o alto e para a frente.

TONTURAS → podem aparecer após o exercício, causadas pelo estímulo do labirinto, o que pode ser reduzido se a interrupção do exercício for realizada de forma mais gradual.

LIMITAÇÕES → boa parte das esteiras não simula descidas e subidas.

