



## SAIBA QUANTO CORRER PARA QUEIMAR AS CALORIAS INDESEJÁVEIS

Com as férias, é grande a tendência de relaxar um pouco em relação aos treinos e também à dieta. Nesse ritmo de comer e beber muito e treinar pouco, basta um descuido para que os dígitos da balança comecem a subir, o que, para um corredor, pode ser muito desastroso. Isso porque o acréscimo de peso gera mais sobrecarga para a musculatura e para as articulações, aumentando o risco de lesão, além de prejudicar o desempenho do atleta.

Por isso, o ideal é não perder o controle das calorias ingeridas. Uma vez consumidas, dependendo

da quantidade, pode não ser uma tarefa tão fácil livrar-se delas, mesmo correndo. Para queimar as 289 calorias de um pedaço de pizza marguerita, por exemplo, um homem de 70 kg teria que correr 23 minutos a uma velocidade de 10 km/h. No caso de uma mulher de 60 kg, seriam 29 minutos na mesma velocidade. A diferença é porque o homem possui mais massa muscular do que a mulher, e a musculatura dispende mais energia para se manter do que a gordura. Quanto maior o peso do corredor, independentemente do sexo, maior o gasto energético.

Abaixo, segue uma tabela que calcula o gasto calórico de homens e mulheres, com 70 e 60 kg respectivamente, numa corrida ou caminhada de 60 minutos, de acordo com a velocidade:

VELOCIDADE	CALORIAS HOMENS	CALORIAS MULHERES
5km/h	247	198
6,5 km/h	375	300
8 km/h	600	480
10 km/h	750	600
11 km/h	862	690
13 km/h	1.012	810
14,5 km/h	1.125	900
16 km/h	1.200	960

Trote e caminhada (combinação) - homens 450 calorias; mulheres 360



## NÃO EXAGERE NA INTENSIDADE DO ALONGAMENTO APÓS A CORRIDA

O principal objetivo do alongamento após a corrida é relaxar a musculatura fatigada por conta do exercício e contribuir para uma melhor recuperação. Para isso, no entanto, é necessário que o atleta não exagere na dose, pois o excesso nesse caso pode causar o efeito inverso. Dependendo da intensidade da corrida e do alongamento, pode até gerar mais microlesões e dificultar a recuperação do atleta.

Para não correr o risco de exagerar na dose, aconselha-se substituir o alongamento após o exercício por uma massagem ou um banho de imersão, que também promovem o relaxamento e ajudam na recuperação dos músculos.

## ARREFEÇA APÓS O FINAL DA CORRIDA

Por mais que após uma corrida ou treino intenso a vontade seja sentar-se em algum lugar para descansar, é preciso ter em mente que, assim como se deve aquecer antes do exercício, é necessário "arrefecer" o corpo no final do mesmo. Parar bruscamente faz com que o organismo não se restabeleça da forma adequada depois da atividade.

A grande maioria dos corredores não tem essa rotina de recuperação, mas ela é importante, principalmente após treinos de maior volume e intensidade. O ideal depois do exercício é fazer uma desaceleração de 5 ou 10 minutos, correndo em ritmo mais lento ou mesmo caminhando. Isso ajudará o corpo a restabelecer-se mais rápido e melhor, sem acumular os efeitos do treino.



## APRENDA COMO EVITAR ASSADURAS DURANTE A CORRIDA

Em decorrência do suor ou mesmo do tipo físico do atleta, é comum algumas áreas do corpo sofrerem atrito por conta do movimento contínuo da corrida. Entre as partes mais afetadas pelo problema estão a região da virilha e das axilas, além dos mamilos, no caso dos homens, devido à fricção causada no contato com a camisola.

Uma forma de prevenir as assaduras é passar vaselina ou creme específico nos locais de atrito. Também há a opção de usar uma bermuda de compressão debaixo da camisola. Já no caso dos mamilos, os homens podem utilizar um adesivo próprio para isso.

Às vezes, o atrito nas axilas pode acontecer em decorrência da movimentação. Isso acontece quando o corredor movimenta os braços lateralmente, de um lado para o outro. O atleta deve procurar corrigir essa movimentação, porque ela também interfere na técnica da corrida. O correto é movimentar os braços para frente, auxiliando no impulso da passada.

