

## 6 conselhos para as Corridas de Montanha



Se mora na cidade mas quer participar em provas de montanha, saiba alguns aspectos para que a sua experiência não se torne um inferno

**S**ão cada vez mais aqueles que procuram a natureza para correr. É um fenómeno imparável como o mostram a quantidade de novas corridas que surgem nos parques naturais. Se mora na cidade mas quer participar em provas de montanha, saiba alguns aspectos para que a sua experiência não se torne um inferno. Para isso, indicamos seis conselhos para melhorar as suas corridas na montanha.

1. **Procure treinar em relevos mais acentuados:** Nos trilhos, as subidas costumam ser mais inclinadas do que nas ruas pavimentadas. Portanto prepare-se de acordo, incluindo subidas mais íngremes na sua rotina de treinos.
2. **Corra na ponta dos pés:** São inegáveis as vantagens em se correr nas pontas dos pés.

Saiba que essas vantagens são mais significantes quanto pior for o relevo.

3. **Suba com passos curtos:** subir com passos um pouco mais curtos (e nas pontas dos pés) ajuda-o a manter o seu embalo na subida. Os grandes ciclistas vencem subidas pedalando numa cadência mais elevada. Os corredores podem fazer o mesmo correndo com passadas curtas de forma a conseguir manter a sua cadência na subida. Experimente e veja as vantagens.
4. **Desça rápido:** Pode parecer contraditório, mas é mais seguro descer mais rápido. Ao correr mais rápido, aproveita-se melhor a força da gravidade e consegue-se aumentar o ritmo sem ter que fazer mais força. A dica é soltar o corpo e tentar correr com a maior cadência de passadas que conseguir. Use os braços para ajudar no equilíbrio. Entre-

tanto, não se esqueça de continuar pisando com o ante-pé. Pisar de calcanhar nas descidas não só faz com que freie a cada passada como também aumenta em muito os impactos recebidos pelas suas articulações.

5. **Ande:** Deixe um pouco o seu orgulho de lado. Se a subida for muito íngreme, pode ser mais vantajoso caminhar do que correr. Em relevos muito inclinados, a velocidade de corrida não fica muito longe da velocidade de uma caminhada rápida, porém a um custo metabólico muito menor, o que passa a ser mais vantajoso quanto mais longas forem as corridas.
6. **Corra acompanhado:** Dependendo do trilho, estará mais isolado. Portanto, é recomendado sempre que possível correr com um parceiro de treino. Se isso não for possível, avise alguém do seu itinerário e do tempo que pretende correr, sempre que for treinar sozinho no trilho.