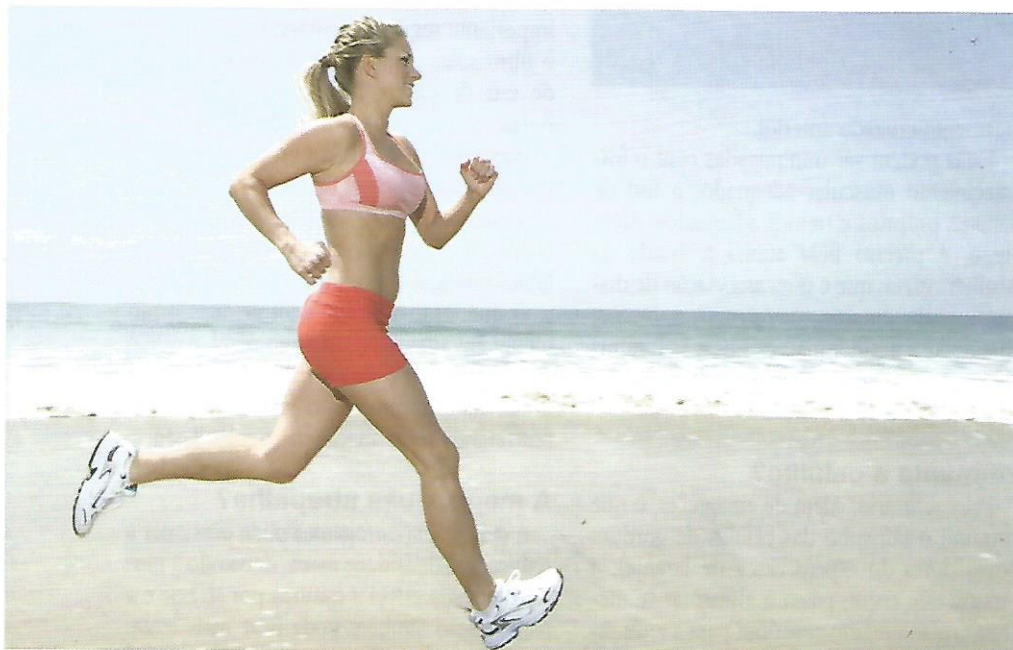


Mitos e verdades



Correr vicia

Verdade

O hábito pode gerar dependência porque quando corre, o organismo produz substâncias como a endorfina, serotonina e dopamina, utilizadas pelos neurônios na comunicação do sistema nervoso (daí serem chamadas de neurotransmissores). Elas relaxam o corpo, provocam a sensação de prazer, euforia e bem-estar. Aí, a pessoa fica querendo sempre mais.

Causa impacto na coluna

Depende

Se a musculatura abdominal e das costas (CORE) estiver enfraquecida, sim. Agora se realizar exercícios específicos para essa parte do corpo, a sua coluna vertebral irá ficar protegida e absorverá todo o impacto da corrida, mantendo a sua postura correta até mesmo quando o cansaço chegar, não sobrecarregando nada.

Exercitar-se agasalhado ajuda a perder peso

Mito

Muito já se falou sobre isso mas muitas pessoas ainda continuam acreditando que

estão emagrecendo ao pesarem-se todas cobertas depois de uma sessão de treino. O que o corredor perde durante essa prática perigosa é água e não gordura! Depois do primeiro copo de líquido ingerido, o seu peso volta ao que era.

A corrida é melhor do que a caminhada

Depende

Se o seu objetivo for perder peso, a corrida gasta mais calorias mas por outro lado, sobrecarrega as articulações. Se não houver nenhuma restrição médica, caso de uma lesão no joelho, a primeira será mais benéfica. Agora, para quem possui algum impedimento médico, a caminhada é sempre mais segura.

O trote queima mais calorias que as séries

Mito

Ambos queimam gordura. Na atividade de baixa intensidade, a porcentagem de gordura queimada é maior mas a quantidade calórica, nem sempre. No exercício intenso, o predomínio do açúcar é maior do que da gordura. Mas dependendo da sua preparação, pode preservá-lo e gastar mais os pneuzinhos.

Existem tantas lendas em torno da corrida que algumas pessoas começam a acreditar em tudo o que ouvem. Mas não é bem assim. Não caia em ciladas e aprenda o que realmente é verídico ou não

É necessário treinar todos os dias

Mito

Com três a cinco sessões por semana, o corpo já responde bem e, o melhor, de forma segura ao desempenho. Aumentar a frequência só gera mais stresse e aumenta as hipóteses de lesões. Lembre-se, o descanso faz parte do treino.

Correr em jejum, ajuda a emagrecer

Mito

Isso é totalmente contraindicado, por comprometer a saúde de um modo geral. Com isso, o atleta pode ter uma hipoglicemia (falta de açúcar no sangue), podendo até desmaiar.

As câibras ocorrem por falta de potássio

Mito

As causas vão além desse nutriente. As contrações ocorrem mais devido aos baixos níveis de magnésio e sódio no organismo, além da desidratação. Se a dor aparecer, o melhor é

Correr de maneira equilibrada não afeta a fertilidade. Pelo contrário, pode ajudar as mulheres que estão tentando engravidar. A dificuldade só aparece nas atletas competitivas que não adaptam treinos, alimentação e descanso

friccionar ou massajar a região com a palma da mão, pois isso aumenta a circulação local, aliviando-a, e depois se hidratar com água e isotônico.

A corrida prejudica os joelhos

Mito

Um estudo da Universidade de Sanford comprova que a prática regular do desporto faz com que os joelhos se acostumem aos movimentos da corrida. Os cientistas acompanharam durante 20 anos, grupo de corredores de longa distância e não corredores. Na ocasião, 6,7% dos corredores apresentavam algum sinal de artrite ligeira. Passados 20 anos, o grupo de não corredores mostrou uma incidência maior do que os outros. O segredo é manter a musculatura das pernas fortalecida e cuidar da postura na hora do exercício.

Posso ganhar em vez de perder peso

Verdade

Muitos acham que porque estão exercitando-se mais, podem comer o dobro. Mas não é bem assim. Se não equilibrar a balança, os ponteiros podem subir. Além disso, é possível que com o tempo, vá aumentando a massa magra (músculos), que pesa mais do que a gordura.

O ideal é ter uma consulta com um nutricionista para ele avaliar o que é a massa e o que é a gordura no seu corpo, através de um exame chamado Bioimpedância.



Ouçã o seu corpo e não se irá lesionar

Mito

Seria bom se funcionasse assim mas nem sempre os sinais são fortes ou não os ouvimos com atenção. O seu corpo também pode mentir-lhe. Quando os músculos estão super stressados, os hormônios do stresse mascaram o cansaço. Quando as reservas se esgotam, fica então em grandes apuros.

A massagem é boa para a recuperação

Depende

Não há comprovação científica dizendo que ela ajude ou atrapalhe. Mas a sensação é sempre positiva, pois gera a impressão de "destravamento" dos músculos.

notícias resultados fotografias websites artigos técnicos

VISITE
WWW.ATLETA-DIGITAL.COM

ATLETA DIGITAL
...A CORRER PARA O FUTURO!