

## APRENDA A AUMENTAR A DURABILIDADE DE ROUPAS DE COMPRESSÃO

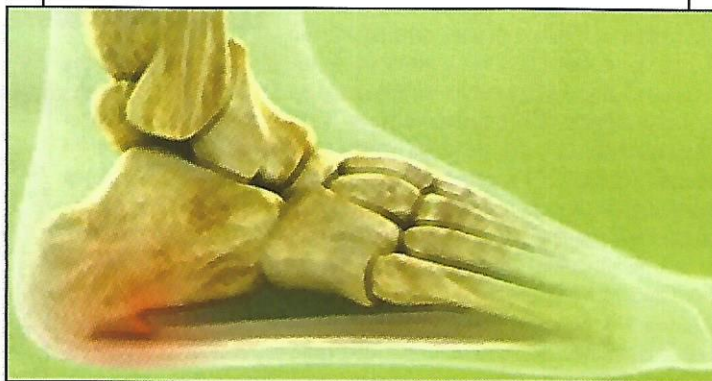
A popularidade das roupas de compressão vem crescendo cada vez mais entre os corredores. Seja por meio de meias, polainas, bermudas ou leggings, o efeito da constrição tem sido estudado e verificado como benéfico para a recuperação do atleta. Contudo, esse benefício só é obtido enquanto a roupa mantém a sua característica original. Normalmente essas peças são feitas de material sintético, de grande durabilidade. Porém alguns cuidados são necessários para preservar a tecnologia da fibra. Eis algumas dicas de como cuidar adequadamente das peças, fazendo com que a sua durabilidade aumente.

- A lavagem, por exemplo, deve ser feita com água fria e sabão neutro, descartando o uso de amaciante.
- Lavar com outras roupas que sejam de fibras similares, para manter as características tecnológicas do tecido.
- As peças não devem ser deixadas de molho, nem guardadas húmidas. Também não se deve passá-las a ferro. Tomando os devidos cuidados, as peças devem durar em média entre seis meses e um ano.



## ESPORÃO CALCÂNEO, É NECESSÁRIO OPERAR?

No tratamento do esporão calcâneo, a cirurgia é o último caso. Deve procurar um especialista de tornozelo e pé, pois existem outras formas de tratamento para ajudar na sua recuperação e evitar a recidiva da dor, como fisioterapia, acupuntura e palmilhas. Deve procurar fazer exercícios sem impacto, como bicicleta, musculação e natação. E discuta a sua situação com o seu médico. Cada paciente é um ser único e tratado individualmente de acordo com o seu perfil.



## ENTENDA PORQUE ACONTECEM DORES MUSCULARES NO DIA SEGUINTE

É comum após uma sessão de treino, seja de fortalecimento muscular ou treino de corrida, sentir uma sensação de que a musculatura mais exigida está "travada". Este esforço físico intenso pode ter sido um futebol de sábado, uma primeira aula de musculação no ginásio, ou até uma inocente corrida no parque, que em muitos casos já é suficiente para pagarmos o preço no dia seguinte.

Estas dores musculares são hoje bastante estudadas nas ciências do desporto. Há algum tempo, estávamos acostumados a associá-las com o acumular de ácido láctico nos músculos. Hoje, sabemos que o ácido láctico só é responsável pela dor aguda que ocorre durante, ou imediatamente após os esforços físicos mais intensos. É um erro associar a musculatura dolorida no dia seguinte com acumular do ácido láctico.

Este facto é tão verdadeiro, que constataremos uma normalização do ácido láctico no sangue logo após a primeira hora da recuperação de um exercício mais intenso. A dor do dia seguinte, ou mesmo aquela que começa algumas horas após, tem origem em processos distintos do acumular de ácido láctico. O que acontece realmente é que o exercício intenso provoca micro-lesões musculares.

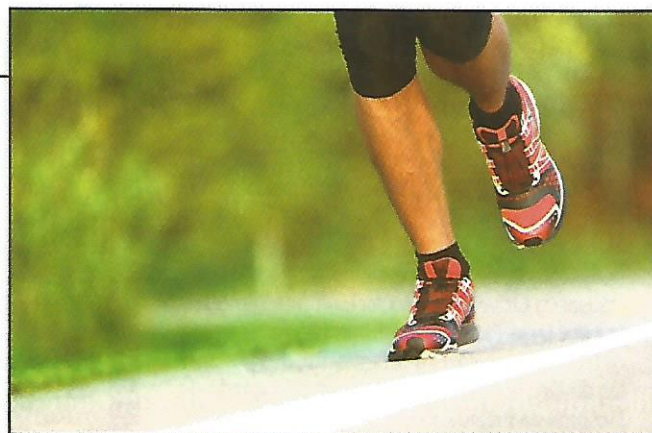
Acontece a libertação de algumas substâncias, principalmente as prostaglandinas, que apesar do seu nome estranho, já são bastante conhecidas como causadoras de dor. Inicia-se então até um edema, ou seja, um "inchaço" muscular que às vezes pode ser até percebido pelo aumento de volume do músculo. A partir daí, depen-

## MELHORE O SEU DESEMPENHO CORRIGINDO A MOVIMENTAÇÃO DOS BRAÇOS

Embora o movimento de pernas seja o principal na corrida, o atleta não pode deixar de se preocupar com os braços. O movimento dos membros superiores pode influenciar tanto positiva quanto negativamente no desempenho do corredor. Quanto mais compacto e coordenado for o movimento, mais económica será a corrida.

A movimentação dos braços deve ser sempre para frente, de modo a que contribua para o deslocamento, e nunca lateral. O ângulo do cotovelo não deve ser muito curto, nem muito esticado. O ideal é mantê-lo em 90°. Quanto mais rápido o atleta corre, mais alto o movimento. Se observarmos os velocistas, veremos que eles levam o braço lá em cima. Já os fundistas mantêm-nos mais na altura da cintura, salvo quando aumentam o ritmo no final da prova.

Tão importante quanto fazer o movimento correcto para melhorar a corrida é observar se o mesmo não está errado a ponto de comprometer o desempenho. Além do movimento lateral dos braços, também se deve evitar a rotação dos ombros. São detalhes que fazem o corredor desperdiçar energia.



dendo do "tamanho da imprudência", pode até iniciar-se um processo inflamatório local, ou seja, o indivíduo passa a ter uma inflamação muscular.

**Exercícios que mais provocam dores musculares** - A natureza do esforço físico que mais potencializa este processo é ainda assunto de investigação. Sabemos que, tanto quem correu uma maratona, como quem levantou pesos no ginásio pode apresentar um intenso quadro doloroso no dia seguinte. Na medida em que diferentes formas de actividade (aeróbicas e anaeróbicas) podem provocar dor muscular, o processo precisa de ser melhor estudado.