VAMOS CORRER?

Quando fazemos uma breve pesquisa pelas preferências desportivas dos apaixonados por um estilo de vida saudável, o running ocupa um lugar de destaque. Mas a que se deve este sucesso?

TRANSFORMA-TE NUMA RUNNER

Embora não seja uma novidade, parece que só agora se transformou numa tendência entre os desportistas.

Miranda Kerr, Heidi Klum, Kim Kardashian, Gwyneth Paltrow, Jennifer Carpenter e Jessica Biel são apenas algumas das celebridades que se deixaram contagiar pelo running.

Os benefícios são, em parte, responsáveis pelo sucesso desta modalidade. Mas José Soares, professor de Fisiologia na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e autor do livro *Running: Muito mais do que correr*, afirma que "o sucesso do running se deve a ser uma modalidade sem exigências, tanto de material como de técnicas. É uma atividade democrática, porque qualquer pessoa a pode praticar de forma simples e segura. Por outro lado, existem benefícios físicos, como a gestão do peso, melhoria da função cardiorrespiratória, regulação da glicemia ou a estimulação do sistema imunitário; e benefícios psicológicos, como por exemplo a melhoria de humor, redução da ansiedade, regulação da hiperatividade e melhoria de determinadas atividades cognitivas." No entanto, existe ainda um considerável número de pessoas com hábitos prejudiciais à saúde, que resistem à prática de exercício físico. José Soares refere no seu livro as barreiras mais comuns: "Não tenho tempo para fazer 30 minutos de exercício", "Quando saio do trabalho sinto-me muito cansado", "Não tenho equipamento adequado", "Não quero ter dores musculares", ou "Está muito frio". E avança que a verdadeira motivação está no cérebro de cada um. Tudo depende de ti!

NÃO COMETAS ERROS

Os motivos mais frequentes para o abandono precoce do running baseiam-se em lesões ou mau planeamento. É fundamental que tenhas conhecimento dos erros a não cometer. O especialista salienta que "é frequente que, com o entusiasmo, queiramos treinar muitas vezes para atingir mais rapidamente os objetivos. É importante começar gradualmente e respeitar os tempos de recuperação. Um calçado não adequado à corrida; seguir por um terreno demasiado irregular ou falta de preparação muscular esquelética prévia são outros dos motivos de desistência."

8 RAZÕES PARA SERES RUNNER

1 SENTIR-TE-ÁS MELHOR
Libertas endorfinas, as chamadas "hormonas da felicidade", enquanto ficas mais otimista e com uma maior sensação de liberdade e independência.

2 EMAGRECES
É uma das modalidades em que se queima mais calorias em menos tempo. Uma hora de running significa cerca de 700 calorias perdidas. Para além disso, exibes glúteos e pernas tonificadas.

3 O CORAÇÃO AGRADECE
O ritmo cardíaco aumenta, tal como a quantidade de sangue bombeado pelo coração. A pressão arterial e o nível de colesterol diminuem.

4 REDUZ O STRESS
Libertas a adrenalina acumulada e esqueces os problemas diários.

5 MAIS SAÚDE
Corre com frequência e fortalece o sistema imunitário

6 BOOST DE AUTOESTIMA
À medida que vais exibindo uma forma física exemplar, sentes mudanças físicas, mas também emocionais. Vais querer desafiar os teus limites e estar sempre no teu melhor.

7 SIMPLES E BARATO
É a modalidade que requer menos logística. Basta um equipamento desportivo e uns ténis adequados à modalidade.

8 PELE E CABELO
Eliminas toxinas através do suor e aumentas o transporte de oxigénio, o que contribui para uma pele saudável e brilhante. Por outro lado, o transporte de oxigénio e nutrientes ao couro cabeludo também é superior.

ANALISA A POSTURA

OMBROS:
Mantém os ombros relaxados para evitar lesões e manter uma postura correta.

BRAÇOS:
Um movimento rítmico dá estabilidade aos braços e facilita a função das pernas. Os cotovelos devem estar para trás e as mãos relaxadas acima do nível da cintura.

COXAS:
A grande maioria dos runners faz apenas o aquecimento dos gémeos, músculos isquiotibiais e quadríceps, mas fazer o aquecimento dos músculos da área lombar até aos músculos da perna é fundamental.

GLÚTEOS:
Uns glúteos fortes e resistentes são essenciais à estabilização das ancas durante o running. Fortalece-os com exercícios de resistência.

CALCANHARES:
Para reduzir a pressão exercida sob os calcanhares, apoia metade do pé no chão, durante a corrida, e não apenas o calcanhar. O impacto nos calcanhares e joelhos é muito forte.

TORNOZELOS:
Faz o aquecimento dos tornozelos através de movimentos de circundução, que conjuga adução, extensão, abdução e flexão. Nos movimentos de circundução, a extremidade distal do segmento descreve um círculo. Com os dedos dos pés a apontar para cima, realiza movimentos circulares, para a frente e para trás. Este tipo de movimento também serve para estimular a circulação sanguínea nas pernas.

PEITO:
É essencial ter um bom sutiã desportivo que apoie o peito e que realizes exercícios que fortaleçam os músculos peitorais.

JOELHOS:
Não realizes agachamentos em excesso para não sobrecarregar as articulações. Sugestão de aquecimento: junta os joelhos, flete ligeiramente as pernas, coloca as mãos sob eles e descreve movimentos circulares para a direita e para a esquerda.

ZONA ABDOMINAL:
Aposta em exercícios que fortaleçam os abdominais e a região lombar. Se estes músculos não forem fortalecidos, a saúde da coluna é colocada em causa. Outro truque é contrair os abdominais enquanto corres.

PESCOÇO:
Sempre direito! O músculo supra-espinhal (tendões que compõem o manguito rotador que serve para rodar externamente o ombro) e os músculos escalenos (músculos do pescoço) relaxam e facilitam a respiração. ■

RUNNING
MUITO MAIS DO QUE CORRER

Um livro de José Soares com conselhos para quem quer começar a correr, mas também para quem corre regularmente e quer melhorar a sua performance. Planos de treino, prevenção de lesões ou a alimentação mais adequada são outras questões abordadas. P.V.P.: 14,40€

FOTOS: ARQUIVO; OFICIAIS