VIDA SAUDÁVEL

Dicas para não se machucar nos treinos

Todo mundo sabe que o impacto é o pior inimigo dos corredores. Para não se expor ao perigo, é importante respeitar algumas regras básicas, que deverão tornar seu treinamento muito mais seguro.

- Alterne o tipo de piso. É a melhor forma de descansar tendões, panturrilha e coluna do impacto provocado pela corrida no asfalto.

- Não fuja dos alongamentos. Eles devem ser feitos antes e depois dos treinos. E não se esqueça que os membros superiores, como ombros e peitorais, também devem estar bem alongados.

- Aqueça e desaqueça em treinos de velocidade e provas. Faça antes um aquecimento (uma corrida leve) de pelo menos 20 minutos e depois do treino ou prova um desaquecimento de 10 minutos.

- Braços mais enérgicos nas subidas. Procure equilibrar o esforço movimentando os braços num ângulo de 90 graus e sempre na lateral do corpo.

- Cuidado com as descidas. O corpo passa a pesar até quatro vezes mais, podendo machucar seriamente os joelhos. Diminua o ritmo, incline o corpo um pouco para trás e mantenha os braços parados e os cotovelos ligeiramente abertos para dar maior equilíbrio e sustentação ao corpo. Procure rolar o pé no chão, como se estivesse tentando absorver o impacto das passadas.

- Respeite os dias de descanso. É importante para recuperar os músculos de um excesso do dia anterior e também prepará-los para um treino mais puxado do dia seguinte. Aproveite esses dias para fazer massagem ou até mesmo uma atividade recreativa na água.

- De olho no ponteiro da balança. Se você está fora do peso, cuidado. O impacto das suas passadas vai ser bem maior e aumentam as chances de lesões.

Wanderlei de Oliveira

é diretor técnico do Pão de Açúcar Club