



Receba a newsletter:

Home | Edição do mês | Edições anteriores | Seções da revista ▼ | Nossos blogs ▼



PESQUISAR NO SITE

GUIA DO TÊNIS | FERRAMENTAS | SERVIÇO | AGENDA | FALE CONOSCO | ASSINATURA

// TUDO EM CIMA //

Boa postura, para você correr melhor

Edição 217 - OUTUBRO 2011 - YARA ACHÓA



Para ter melhor desempenho e menos riscos de dores e lesões, observe a maneira como você corre. Pequenos ajustes podem ajudá-lo!

Publicidade



A gente vive querendo correr melhor - mais rápido, mais confortável ou sem dor. Investir em treinamento regular e tênis adequado é básico. Mas pequenos ajustes em gestos da corrida e correção de vícios de postura podem otimizar o desempenho, além de livrar de dores e diminuir o risco de lesões.

Fomos a alguns parques de São Paulo e registramos posturas de corredores. Depois, pedimos para que um especialista fizesse uma análise das imagens, alertando para os principais cuidados que se deve ter na hora da atividade.

A ideia aqui não é generalizar como "certo e errado", mas estimular a observação de posturas comuns no dia a dia de treinos, que podem atrapalhar na hora da corrida ou irem se acumulando até se transformarem em algo mais grave.

"Andar é para quem quer, correr é pra quem se dedica. E a grande diferença entre andar e correr é a fase da passada, denominada 'aérea'. Sendo mais poético, correr faz você levantar, tira você do chão... E talvez a grande busca dos que 'flutuam' seja o equilíbrio. Qualquer ponto destoante, qualquer exagero ou sobrecarga, podem roubar um pouco ou muito deste equilíbrio", diz o educador físico e fisioterapeuta Carlos Wiering, especialista em reeducação postural global (RPG), ergonomia e esporte.

Por isso, a mão fechada muito apertada, o ombro tenso, o balançar exagerado dos braços, o pé muito alto (quase tocando os glúteos) e até uma garrafinha de água na mão consomem sua energia além da conta e tornam a atividade mais desgastante, o que acaba refletindo na performance.

"Quando é pouco que está sendo 'roubado', quase nem percebemos. O problema é quando se desequilibra muito ou o pouco se repete sempre. O desequilíbrio frequente tira o rendimento, traz cansaço precoce, sobrecarrega as articulações mais de um lado do que de outro, pode provocar traumas e até uma interrupção na atividade física", completa Wiering.

O RPG pode ajudar trabalhando o alinhamento geral do atleta, deixando a musculatura mais alongada e a postura mais confortável, além de minimizar problemas que não necessariamente tem a ver com a corrida, como dores nas costas, escoliose, cifose ou lordose, entre outros.

As indicações de exercícios são individuais. Porém, o fisioterapeuta recomenda a todos um bom alongamento. "Trabalhamos o alongamento e a flexibilidade dos músculos que se encontram encurtados, sujeitos ao enrijecimento devido às atividades repetitivas, condicionando o corpo a reassumir as posturas corretas de maneira automática".

Além de registrarmos e discutirmos alguns deslizes posturais na corrida, convidamos o advogado Bruno Almeida, corredor há dois anos, com maratona na casa de 3h52, para reproduzir o que seria a postura ideal.

VEJA O GRÁFICO

Curtir	66	FACEBOOK	66	5
E-MAIL	IMPRIMIR	SEJA O PRIMEIRO A COMENTAR	RSS	

Deixe o seu comentário



// MAIS RECOMENDADAS //

- >>10 erros comuns antes e durante uma prova(57)
- >>Treine 3 vezes por semana e corra bem(42)
- >>Ganhe velocidade com o treinamento fracionado(33)
- >>Treino de 13 semanas para as maratonas brasileiras do primeiro semestre(33)
- >>Hérnia de disco lombar: saiba mais, para evitar ou tratar(24)

// MAIS COMENTADAS //

- >>10 erros comuns antes e durante uma prova (42)
- >>Edson Bergara, o audaz (23)
- >>Treine 3 vezes por semana e corra bem (22)
- >>Alongue e fortaleça o tendão de Aquiles (20)
- >>Hérnia de disco lombar: saiba mais, para evitar ou tratar (19)

Publicidade



1

Nome (necessário)

E-mail (não será publicado) (necessário)

Website

Empty text box for user comment.

Envie seu comentário

Publicidade



11 3031.8664 / 3814.8157
Rua Inácio Pereira da Rocha, 290
Pinheiros - São Paulo - SP

//SEÇÕES DA REVISTA//

- Fisiologia
- Medicina Esportiva
- Treinamento
- Fisioterapia
- Notícias do Corpo
- Nutrição
- Matérias de Capa
- MOTIVAÇÃO

- Especial
- PERFIL
- COMO FUNCIONA
- Internet
- MEMÓRIA
- Teste
- Comrades
- Brasileiros lá fora

- Tudo em Cima
- No Foco
- Contra-Corrente
- Edições anteriores
- Vídeo do mês
- Edição do mês

//BLOGS//

- Blog da CR
- Eu corro porque...
- No Foco
- Corrida Viva
- Corredólatra
- Na Corrida

//SERVIÇOS//

- Ferramentas
- Agenda
- Guia do Tênis
- Serviço
- Enquetes

//MAIS CR//

- Twitter
- Facebook
- Fale Conosco
- Assinatura
- Anuncie na CR

© 1993 - 2010 Todos os direitos reservados

