DINO - Divulgador de Notícias

7 dicas para melhorar o desempenho no treino de corrida

Como transformar o treino de corrida em uma atividade ainda mais completa, com bons resultados e, mantendo sempre, alguns cuidados básicos

19/10/2016 13:45:50

Para correr, você não precisa ser um superatleta. Basta uma boa porção de “força de vontade”. Na medida em que você começa a praticar corrida, já se torna um ótimo vício diário, e a tendência é melhorar, a cada dia, o desempenho nos treinos.
O fato de ser uma atividade que, aos olhos de muitos, parece simples, na realidade não é tão simples assim. Como qualquer outra atividade, correr exige alguns cuidados especiais que influenciam diretamente na qualidade e segurança do seu treino.

Confira 7 dicas essenciais para o seu treino de corrida.

1 - Se preparando para correr
É óbvio que já sabemos que não devemos usar roupas pesadas para o treino. Para correr, é preciso vestir uma roupa bem leve, tênis confortável e ter muita disposição. Além disso, uma dica importante é usar meias de compressão durante o treino; isso mesmo, a famosa meia ¾ que os jogadores de futebol costumam usar.

Uma ótima opção para quem ainda não conhece, são as marcas de meia Sigvaris e Meia Kendall. As meias ajudam a evitar problemas circulatórios e, consequentemente, auxiliam no desempenho do treino e na recuperação muscular.

2 - Alongamento
Um bom alongamento antes de iniciar a corrida é fundamental para manter a qualidade do seu treino. Após os treinos, faça novamente o alongamento para evitar dores musculares.

3 - Respiração
Se trabalhar a respiração de forma correta, ou seja, pelo abdômen e não pelo tórax, já perceberá uma grande diferença no resultado do seu treino, pois quanto melhor respirar, mais fôlego terá para manter o ritmo do treino.

4 - Corra regularmente

Manter a rotina de treinos ajuda a melhorar a sua disposição cotidiana, melhora os problemas respiratórios e cardiovasculares, além de dobrar o seu desempenho nos treinos posteriores, pois você ganha cada dia mais resistência física e respiratória.

5 - Evite bebidas alcóolicas

Para manter a qualidade do treino, é fundamental evitar bebidas alcoólicas ao menos 24 horas antes da atividade, pois o excesso de álcool no organismo prejudica as funções metabólicas e fisiológicas do corpo, prejudicando seu desempenho na corrida, além de trazer riscos de desidratação e lesões musculares.

6 - Hidrate-se

É obrigatório beber água antes, durante e após o treino, porém, vale ressaltar que não deve exagerar na quantidade antes do treino. O ideal é beber entre 300ml e 500ml antes do treino, pois o excesso de água pode provocar câimbras musculares.

7 - Pratique exercícios complementares

Se você tiver oportunidade de fazer musculação, é ótimo para fortalecer a musculatura do corpo e criar mais resistência física. Mas, se não tiver tempo de fazer uma academia, não é desculpa para deixar de fazer exercícios complementares. Já que está na rua, escolha uma boa escada para subir por algumas vezes. Isso ajuda a construir força nos membros inferiores. Pular corda e andar de bicicleta também são exercícios que ajudam e refletem diretamente nos resultados dos treinos de corrida.