



Manual do
Corredor Unimed

Dicas para você
ganhar as pistas
e mais saúde.

Manual do **Corredor Unimed**

Dicas para você ganhar as pistas
e mais saúde.



Colaboração: Assessoria Gold Runners - Joinville - SC

**Basta olhar para as ruas e para as esteiras das academias
que você verá muita gente fazendo a mesma coisa:**

correndo!

A cada dia, cresce o número de adeptos dessa atividade física que faz bem tanto para a saúde física como para a mental. Se sua ideia é se juntar a esse grupo e colocar a corrida na sua rotina, fique atento às dicas que a Unimed preparou para você nesse manual. Ele vai ajudá-lo a dar passos firmes e certos para um bom desempenho nas pistas e para conquistar uma saúde cada dia melhor.



PRIMEIRO PASSO: AVALIAÇÃO MÉDICA

Tudo começa com o primeiro passo! E, quando o assunto é atividade física, ele inclui uma avaliação completa do seu estado de saúde. Assim, antes de sair correndo por aí, consulte um médico. Ele poderá avaliar com precisão como está a sua saúde.

CHEGA DE DESCULPAS

“Está muito quente/frio para começar.”

“Ando tão sem tempo.”

“Queria tanto correr, mas não tenho onde fazer isso.”

Esses pensamentos são mais comuns do que se imagina. Mas a verdade é que, quando se estipula a meta de começar a correr, tempo se arruma, com a temperatura se acostuma e local se encontra. Abandonar o sedentarismo exigirá um pouco de esforço e um pouco de suor, mas o retorno será gratificante.

BENEFÍCIOS DA CORRIDA

A lista dos benefícios que a corrida proporciona é grande. Alguns deles são:

- > Aumenta a disposição para o trabalho e o lazer;
- > Melhora a concentração;
- > Melhora índices como pressão, colesterol e glicose, além de promover perda de peso;
- > Melhora a circulação sanguínea;
- > Previne doenças cardiovasculares.

ROUPAS ADEQUADAS PARA CORRER

Conforto é fundamental na hora de praticar qualquer esporte. E para correr não é diferente. Por isso, evite roupas apertadas ou que você não esteja acostumado para não atrapalhar seu desempenho. Abaixo, confira algumas dicas de roupas específicas para corrida:

- > **Short, leggings ou saia (de corrida):** sempre com tecidos desenvolvidos para a prática de atividade física;
- > **Camiseta ou regata:** dê preferência a tecidos que permitam a transpiração, como *dry fit* e poliamida;
- > **Top:** as mulheres devem utilizar tops que sejam firmes e sustentem bem os seios. Isso promoverá conforto e segurança;
- > **Meia:** evite usar meias desgastadas, pois podem gerar bolhas e/ou calos. Existem meias para corrida que auxiliam na transpiração e no amortecimento dos pés;
- > **Viseira ou boné:** para os dias de sol e calor;
- > **Óculos escuros:** protege tanto do sol quanto do vento nos olhos;
- > **Relógio:** caso queira acompanhar sua evolução nos treinos é interessante ter um relógio para medir velocidade, tempo e distância;
- > **Monitor cardíaco:** auxilia a controlar seus batimentos e a medir seu nível de esforço.

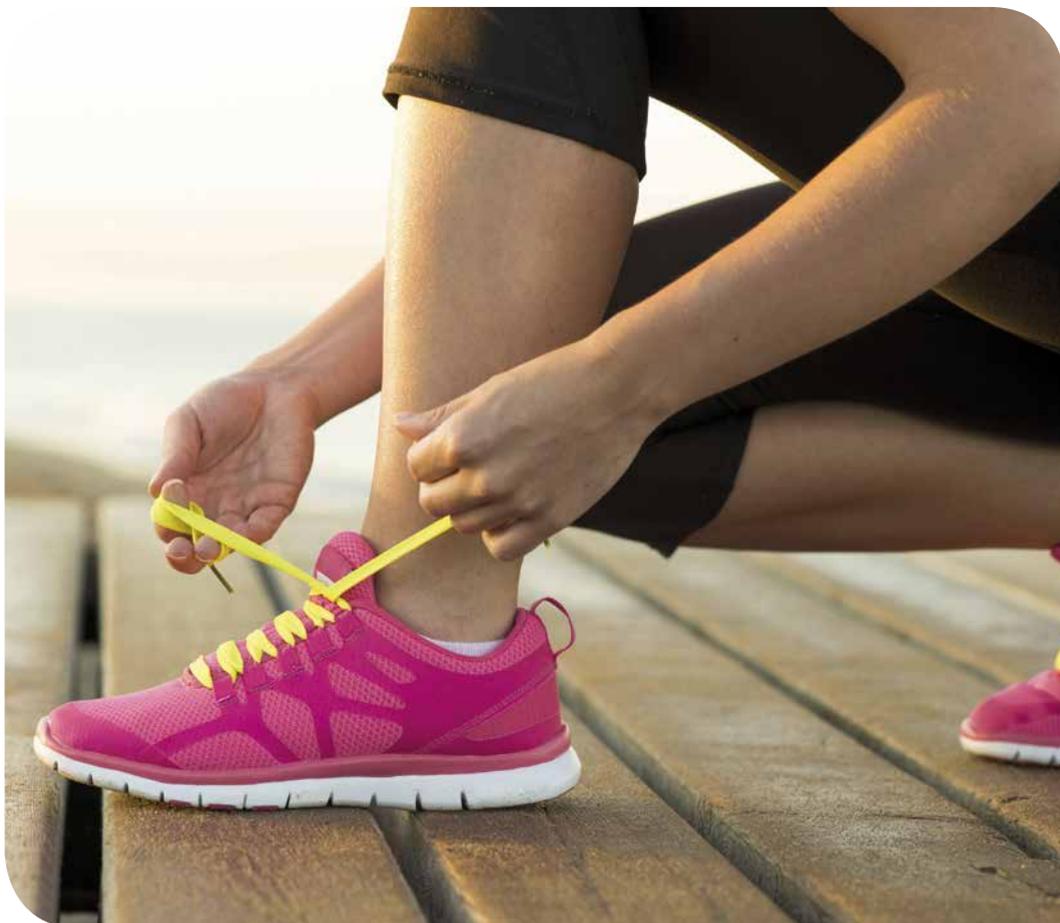
IMPORTANTE!

- > **Proteja-se do sol:** não corra em horários em que o sol esteja a pino. Prefira correr no começo da manhã ou no final da tarde e utilize sempre protetor solar nas partes expostas, principalmente nos braços e no rosto.
- > **No inverno:** para evitar que o corpo perca calor pelas extremidades, use um casaco adequado para corrida nos dias frios, além de luvas e gorros. Não use roupas de algodão, pois demoram a secar. Moletons devem ser utilizados apenas para se aquecer e vestir após o treino.

UM ACESSÓRIO IMPORTANTÍSSIMO: O TÊNIS

Apesar da grande variedade de modelos existentes que vai desde valor, cor, tecnologia de amortecimento, entre outros, nem todos os tênis servem para todos os tipos de pés.

Assim, é fundamental realizar um teste de **pisada** antes de comprar um tênis. Esse teste, que pode ser realizado em lojas de artigos esportivos, indicará qual o seu tipo de pisada. Com essa informação você poderá escolher seu tênis com segurança, evitando futuras lesões.



Conheça os tipos de pisadas



Neutra

A pisada neutra impulsiona a passada com toda a parte frontal do pé. Esse é o tipo mais comum de pisada e possui um arco do pé médio, analisando o solado de um tênis já utilizado, o desgaste é uniforme. O tipo de tênis aconselhado é o neutro ou de estabilidade.



Pronada

A pisada pronada utiliza a ponta dos pés, principalmente o dedão, para se impulsionar. Assim, a planta do pé aparece com arco pequeno ou inexistente, pois o pé tende a se achatar em cada passada. O tipo de tênis aconselhado é aquele que garante maior controle de movimento, combinando estabilidade e amortecimento para evitar a pronação excessiva (corredores com esse tipo de pisada podem sofrer lesões, principalmente nos joelhos e quadris, se não utilizarem o calçado correto).



Supinada

A pisada supinada utiliza a parte externa do pé e, principalmente, a área do dedo mínimo para se impulsionar. Possui um arco do pé acentuado, pois a ligação entre o calcanhar e a ponta do pé é muito fina ou quase não se tocam. O tipo de tênis aconselhado é o normal, pois estimula uma pisada natural.

Agora que você já sabe um pouco mais sobre pisadas e tênis, confira algumas dicas que ajudarão no seu treino:

- > Geralmente os pés incham durante a corrida, portanto, é aconselhável escolher um tênis que tenha mais espaço para que não incomode ou machuque;
- > A parte superior do calçado deve estar segura, mas sem apertar parte alguma do pé;
- > O tênis deve ter espaço na biqueira para que seus dedos possam se mexer;
- > O calcanhar não deve escorregar quando você caminhar ou correr;
- > O tênis deve ser leve e flexível, mas possuir também uma leve rigidez para maior suporte;
- > O calçado não deve ser muito apertado, mas justo o suficiente para que o pé não escorregue dentro.



ONDE TREINAR

Uma grande vantagem da corrida é que ela pode ser praticada em qualquer lugar: na academia, na rua, na praia, no campo e no parque. Dessa forma, cada pessoa deve procurar o lugar que melhor se adapta.

O local interfere no desempenho e, muitas vezes, pode ajudar a passar mais rápido o tempo. Um ambiente bonito, com ar puro, por exemplo, serve como motivação adicional para os treinos.

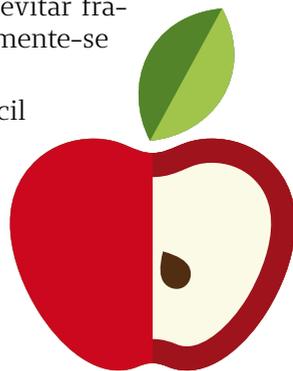
Se você está começando a correr, sugerimos que dê preferência a locais planos com piso regular (evitando buracos e inclinações). Conforme você for ganhando condicionamento físico, adicione aos treinos trechos com pequenas subidas. Se você preferir a esteira, comece sem nenhuma inclinação e vá adicionando-a aos poucos.

ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

Praticar atividade física em jejum não é aconselhável. A corrida, assim como outras modalidades, consome muita energia. Portanto, para evitar fraqueza, queda brusca de glicemia ou até queda de pressão, alimente-se de forma adequada antes do treino.

Uma dica é comer alimentos que contêm carboidrato de fácil digestão até duas horas antes do treino e, 30 minutos antes, uma fruta é uma boa pedida.

Hidratar-se é um item muito importante na prática de qualquer atividade física e também no seu dia a dia. Manter o corpo hidratado durante a corrida ajudará a repor o suor, ter um desempenho melhor e evitará uma possível tontura ou desmaio, principalmente em dias quentes. Tenha o cuidado de levar sempre uma garrafinha de água com você!



E qual quantidade de água ingerir?

500 mL de água – duas horas antes da prova

250 mL de água – entre 15' e 30' antes da largada

150 mL de água – a cada 20' durante as passadas

1,5 L de água – após o exercício para cada quilo perdido

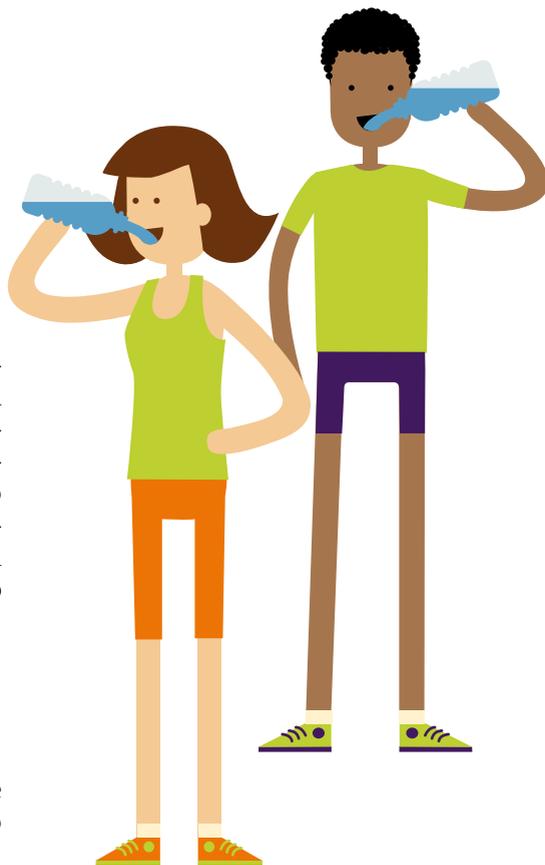
COMEÇANDO A TREINAR AGORA

Depois de ter dado os primeiros passos na corrida, você pode intensificar os treinos de maneira prática e rápida. As planilhas servem para organizar sua rotina de treinos. E para torná-la mais interessante, sugerimos que você tenha um relógio de frequência cardíaca. Este equipamento registra seu ritmo cardíaco, a perda de calorías e ajuda a entender melhor como seu corpo está reagindo ao exercício.

Conheça a rotina de treinos:

Planilha 5 km (duração do treino: 8 semanas)

Esta planilha foi desenvolvida para pessoas que caminham de 3 a 5 vezes por semana ou estão começando a correr.



Semana	seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
1	Off	10min CA + 5x (2min TR + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 7x (1min TR + 3min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 3x (6min TR + 2min CA) + 5min CA	Off
2	Off	10min CA + 5x (2min TR + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 10x (1min TR + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 3x (8min TR + 2min CA) + 5min CA	Off
3	Off	10min CA + 5x (3min CL + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 10x (1min CL + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 3x (8min CL + 2min CA) + 5min CA	Off
4	Off	10min CA + 5x (3min CM + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 5x (4min CM + 3min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 4x (6min CL + 2min CA) + 5min CA	Off
5	Off	10min CA + 5x (4min CL + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 10x (1min CF + 1min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 20min CM + 5min CA	Off
6	Off	10min CA + 8x (2min CM + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 3x (6min CM + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 24min CM + 5min CA	Off
7	Off	10min CA + 4x (7min CM + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 6x (4min CM + 1min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 28min CM + 5min CA	Off
8	Off	10min CA + 8x (2min CF + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 6x (4min CM + 1min CA) + 5min CA	Off	Off	Prova 5 Km

Planilha 10 km (duração do treino: 8 semanas)

Esta planilha foi desenvolvida para pessoas que já estão correndo os 5km e querem fazer os primeiros 10 km.

Semana	seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
1	Off	10min CA + 4x (10min CL + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 4x (8min CL + 2min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 35min CL + 5min CA	Off
2	Off	10min CA + 4x (10min CM + 2min TR) + 5min CA	Off	10min CA + 10x (8min CM + 2min TR) + 5min CA	Off	10min CA + 43min CL + 5min CA	Off
3	Off	10min CA + 8x (2min CF + 2min TR) + 5min CA	Off	10min CA + 35min CM + 5min CA	Off	10min CA + 6 Km CM + 5min CA	Off
4	Off	10min CA + 4x (9min CM + 1min CA) + 5min CA	Off	10min CA + 40min CL + 5min CA	Off	10min CA + 6 Km CL + 5min CA	Off
5	Off	10min CA + 5x (4min CF + 2min CL) + 5min CA	Off	10min CA + 45min CM + 5min CA	Off	10min CA + 8 Km CM + 5min CA	Off
6	Off	10min CA + 8x (300M TC + 2min R) + 5min CA	Off	10min CA + 6x (1Km TL + 2min R) + 5min CA	Off	10min CA + 9 Km CM + 5min CA	Off
7	Off	10min CA + 8x (3min CF + 2min TR) + 5min CA	Off	10min CA + 50min CM + 5min CA	Off	10min CA + 7 Km CM + 5min CA	Off
8	Off	10min CA + 10x (2min CF + 2min TR) + 5min CA	Off	10min CA + 40min CL + 5min CA	Off	Off	Prova 10 Km

Legendas:

CA (Caminhada)

TR (Trote Regenerativo) - corrida muito lenta

TC (Tiros Curtos) - corrida curta e rápida

TL (Tiros longos) - tiro acima de 1 Km, aumentando a velocidade progressivamente

CL (Corrida Leve) - corrida em ritmo confortável

CM (Corrida Moderada)

CF (Corrida Forte)

R (Recuperação) - tempo de recuperação entre tiros. Pode ser feito caminhando ou trotando

RESPEITE OS LIMITES DO SEU CORPO

Muitas vezes, ao começar uma atividade física as pessoas se empolgam e acabam exagerando na dose do exercício. A animação é fundamental para dar continuidade nos treinos, mas é preciso levar em consideração os limites do corpo. O exagero pode não só prejudicar a prática como também comprometer a saúde. Portanto:

- > Observe os sinais que seu corpo dá e não tenha pressa em melhorar seu desempenho;
- > Não tente acompanhar o ritmo de outras pessoas, pois cada um está em um nível de condicionamento físico diferente;
- > Execute a atividade física de maneira consciente. Se sentir qualquer mal estar, pare o treino e procure se restabelecer.

PRIMEIRA CORRIDA: COMO SE PREPARAR?

Você já está treinando e seguindo as dicas desse manual. Então chegou a hora de se preparar para estrear em sua primeira corrida! No dia da prova:

- Se a corrida for acontecer de manhã, acorde pelo menos duas horas antes da prova e tome um café adequado. Carboidratos como frutas, aveia e pão integral são indicados. Caso a prova seja no período da tarde ou da noite, você pode optar por uma refeição que contenha legumes, arroz ou algum tipo de massa. Independente do horário, evite alimentos gordurosos e cheios de açúcar;
- Esteja no local da prova pelo menos uma hora antes da largada, assim poderá chegar com calma e realizar os passos seguintes;
- Hidrate-se bem. Para isso, tenha sempre uma garrafinha de água em mãos;
- Antes da largada, não deixe de alongar e aquecer;



- Fique atento as informações que a organização da prova possa passar;
- Tenha consciência do seu ritmo. Haverá muitas pessoas correndo ao seu lado e cada um tem seu ritmo. Não se preocupe com as pessoas lhe ultrapassando. Mantenha o controle por meio de seu pace* (km/min). Quando passar pela marcação de 1 km, observe em seu relógio quantos minutos você levou e aí sim você poderá ver se está muito rápido ou lento em relação ao desempenho esperado (existem relógios próprios para corrida que marcam essa medida).

***Pace** é um termo muito utilizado por praticantes de corrida de rua e expressa o tempo que se leva para percorrer um quilômetro (min/km). Exemplo:

“Quero completar em 30 minutos o percurso de 5 km. Meu *pace* deverá ser de 6 min/Km.”

- No **1º km** devo passar com 6 minutos;
- No **2º km** devo passar com 12 minutos;
- No **3º km** devo passar com 18 minutos;
- No **4º km** devo passar com 24 minutos;
- No **5º km** devo chegar com 30 minutos.

Pronto para colocar o tênis e sair correndo atrás de mais saúde e qualidade de vida? Siga as dicas desse manual e, sempre que necessário, consulte-o novamente.

E lembre-se: caso você sinta algum desconforto durante o treinamento, procure o seu médico.

Boa sorte nos treinos e bom desempenho nas pistas!





www.unimed.coop.br