

Com o verão a pleno vapor e o feriado de carnaval chegando — época em que muitos brasileiros aproveitam para ir à praia —, as ruas, os parques da cidade e as esteiras das academias se enchem de corredores. Em busca de um corpo em forma e de um melhor condicionamento físico, muitos amadores calçam tênis, colocam uma roupa fresca e partem para o treino sem orientação de um profissional. Mas, por mais simples que possa parecer a prática da corrida, a modalidade requer cuidados para não acabar acarretando problemas de saúde.

De acordo com o personal trainer e especialista em corrida Allan Lucena, manter a postura correta na prática do exercício, com a coluna sempre ereta, o abdômen contraído e o olhar no horizonte é essencial para evitar lesões. Para que a pessoa fique condicionada a sempre manter a postura adequada na hora da corrida, o professor recomenda alguns exercícios educativos (veja quadro). “A postura é o divisor de águas para a lesão. Com os educativos, você trabalha os movimentos da corrida passo a passo para que sejam realizados da forma correta. Assim, a pessoa não vai ter problema”, destacou o professor.

A web designer Karina Leite, 29 anos, começou a fazer running class há cerca de seis meses. Aos sábados, com o grupo de corrida da academia Unique, ela vai para o Parque da Cidade, onde faz os exercícios educativos. “Acho importante fazer os educativos porque eles nos dão condicionamento e fazem a gente aguentar a corrida fora da academia, que exige mais do corpo”, afirmou. “No começo, tinha dificuldade de controlar a respiração. Mas com as aulas orientadas pelo professor, que vai corrigindo a nossa passada e a respiração, agora sinto segurança para correr. Estou tranquila.”

Apesar de a maioria das esteiras não contar com a opção de declinação, Allan Lucena considera o exercício tão importante quanto a corrida em inclinação. “Em cada tipo, a musculatura é exigida de uma forma. Caso você faça os dois trabalhos, se um dia for correr na rua já vai estar pronto, porque fez a preparação de base na esteira”, ressaltou. “Na declinação, você deve soltar o corpo, mas prestando atenção para não descer muito rápido nem frear muito. É preciso manter um ritmo constante e a mesma postura das retas, sem curvar o tronco. Sem essas preocupações, pode ocorrer lesões no joelho, estiramento na panturrilha, cifose (vulgarmente chamada de corcunda) e canelite (inflamação da tíbia, principal osso da canela)”, avisou o especialista em corrida. Contudo, Allan Lucena alerta que nenhuma das duas opções é recomendada para os iniciantes.

De frente para o espelho

As aulas de running class são indicadas para quem está iniciando na corrida. A prática do exercício em frente ao espelho permite que a pessoa perceba em que está errando e se corrija, melhorando também a coordenação para melhor desempenho. Além disso, as aulas contam com um professor especialista em corrida. Ele observa os alunos e os corrige.