

**VEM,  
FRIO!**

**16 PEÇAS PARA ENFRENTAR AS BAIXAS TEMPERATURAS**

# RUNNER'S

**WORLD**



**62**

## CHUTES NA PREGUIÇA

- MACETES, PROVAS, ROUPAS, ACESSÓRIOS, APLICATIVOS
- TUDO PARA FAZER DO TREINO UMA GRANDE DIVERSÃO!

### CORRIDA- TERAPIA

VENÇA O ESTRESSE, A ANSIEDADE E A DEPRESSÃO COM UM PAR DE TÊNIS

JULHO/2016 ED.92 R\$ 14,00

ISSN 15183-8808



**50 ANOS  
DE CORRIDA**  
*Produtos e personagens que revolucionaram nosso esporte*

**FAST-FOOD**  
SOPAS DELICIOSAS,  
NUTRITIVAS E PRONTAS  
EM ATÉ 30 MINUTOS!

### FIM DO MUNDO

NOSSO REPÓRTER  
CORREU 42 KM NO LUGAR  
MAIS FRIO DO PLANETA

A engenheira  
Tatiane Santin  
superou uma  
depressão com a  
ajuda da corrida



A síndrome da banda iliotibial é uma dorzinha chata na lateral do joelho causada por inflamação ou tensão na região.



#### PERGUNTE AO EXPERT

Especialistas em treinamento e saúde esclarecem algumas questões de nossos leitores

### Fui diagnosticado com síndrome da banda iliotibial. Vou precisar parar de correr?

Você não vai precisar parar de correr. O que acontece é que essa dor na lateral do joelho é causada por uma inflamação ou tensão na área que estabiliza a articulação do joelho e do quadril, a banda iliotibial. Então provavelmente você deverá passar por sessões de fisioterapia para corrigir eventuais erros de técnica e/ou desequilíbrios musculares. Procure um ortopedista ou um médico do esporte para um diagnóstico preciso e um tratamento correto.

Alexandre Sadao, ortopedista especialista em coluna vertebral do Instituto Vita, em São Paulo

### Eu corro. Nos dias mais frios, devo mudar alguma coisa na minha rotina?

Você deve alterar principalmente o aquecimento. Comece com algo mais geral – como, por exemplo, um trote ou uma caminhada – e depois passe para algo mais específico, como um alongamento dinâmico, com gestos semelhantes aos executados na corrida. E tente treinar das 10h às 16h, quando as temperaturas estão mais quentes, sem esquecer da hidratação. Considere usar uma jaqueta corta-vento em tecido respirável e peças que levem o suor para a camada externa do tecido. Se o frio for extremo, lembre-se de levar luvas e gorro.

Rodrigo Cenzi, educador físico e diretor-técnico da academia Leven

### Eu já caminho todos os dias há um mês. Como progredir para a corrida?

O ideal é acompanhar sua frequência cardíaca e, ao perceber que ela não se eleva mais com a caminhada, começar a introduzir trechos de corrida leve no treino. Só para você ter uma ideia, a sua frequência cardíaca deveria ficar a 65% da sua máxima (a FCM) na caminhada. Para saber sua FCM, subtraia sua idade de 220 (se você tem 30 anos, ela é 190). Se ao caminhar ela não chegar a esses 65%, comece a fazer um minuto de trote e um de caminhada, depois dois e dois e assim por diante.

Mario Sergio Andrade, treinador pela Faculdade de Itapetininga e treinador e fundador da assessoria esportiva Run & Fun

### Corro 5 km três vezes por semana. Devo me alongar nesses dias ou em dias intercalados?

Os exercícios de alongamento não aquecem a musculatura, apenas alongam as fibras. Não recomendo realizar exercícios de alongamento sem ter feito um aquecimento prévio, pois o músculo não estará devidamente lubrificado e aquecido para que possa ser alongado.

Quanto mais sessões de alongamento, melhor será para você que está iniciando na corrida. O alongamento estático, eu recomendo no pós-treino (mas de leve, com cuidado para não lesionar a musculatura) ou então como um trabalho paralelo, nos dias intercalados aos da corrida.

Alexandre Fogaça Cristante, ortopedista, cirurgião de coluna e membro titular da Sociedade Brasileira de Coluna