



Pílulas
de
Saúde



Mútua

4 DICAS PARA CORRER EM DIAS MUITO QUENTES:

1. Existem dias tão quentes e úmidos que treinar na rua pode não valer a pena, dependendo do horário em que você vai. Nessa situação, se possível, **faça o treino na esteira da academia** (com ar-condicionado). Se isso não for uma possibilidade, **faça algumas caminhadas, de um ou dois minutos, por exemplo, ao longo do seu treino de corrida ou troque-o por uma caminhada mesmo;**

2. Se o seu objetivo é correr por muitos e muitos anos, procure fazer as suas provas mais longas no inverno. Assim, você evita fazer os treinos mais longos com temperaturas muito altas. Isso é interessante, pois temperatura e umidade altas fazem o organismo trabalhar de forma mais intensa para manter seu corpo em movimento. Isso pode ajudar a evitar lesões e doenças, além de somar mais alguns anos à sua carreira de corredor;

3. Corra com uma pequena garrafa de água em mãos. Mesmo que no começo você se sinta um pouco desconfortável correndo com algo na mão, rapidamente vai perceber que vale muito a pena poder beber água durante o treino;

4. A última dica vale para as provas. Se você chegar na largada e perceber que temperatura e a umidade estão altas, já se programe para ajustar seu ritmo de prova. Se você normalmente começa uma prova de 10 km em ritmo de 5 minutos por km, por exemplo, uma boa estratégia é começar uns 10 ou 15 segundos mais lento. Isso dá tempo de avaliar se será possível acelerar e acertar o ritmo mais para frente ou se vai ter que ser ainda mais conservador.

Dr. Bruno Borges da Fonseca
Medicina do Esporte e do Exercício