

GUIA DO CORREDOR INICIANTE

Começar a correr sem se *machucar*

Seis orientações de fisioterapeuta para os seus primeiros quilômetros, e três coisas que eu sempre falo no consultório.



Quase toda lesão de corredor iniciante não vem de correr.

Ela vem de correr demais, cedo demais, antes que o corpo tenha tido tempo de virar o corpo de quem corre. A boa notícia é que isso é previsível, e portanto evitável. Os seis pontos a seguir são o que eu oriento no consultório para quem está começando.

1 Intercale caminhada com corrida

É assim que a resistência se constrói sem cobrar um preço. Seu fôlego melhora rápido, mas tendão, osso e cartilagem se adaptam num ritmo bem mais lento. A caminhada no meio dá a esses tecidos o tempo que o pulmão não precisa. Progressão gradual não é preguiça, é fisiologia.

2 Não se compare a ninguém

No início, esqueça a velocidade e o relógio. O que constrói um corredor é a constância, não o ritmo. O inimigo do iniciante nunca foi correr devagar, foi aumentar o volume rápido demais para parecer com quem já corre há anos.

3 Você não precisa de um tênis caro

Precisa de um confortável, que deixe os dedos com espaço para se mexer dentro do calçado. Nenhum tênis corrige tudo, e o melhor para você é aquele que você sente que some no pé. Preço não compra adaptação.

4

Ouçá o som que o seu pé faz ao tocar o chão

Se a batida é forte e barulhenta, o impacto está alto. Tente aterrissar com mais leveza, dando passadas um pouco mais curtas e elevando um pouco mais os joelhos. Muita gente reduz a sobrecarga só prestando atenção nesse som.

5

Cuide da mobilidade, principalmente dos tornozelos

Quando uma articulação não se move bem, a carga não desaparece, ela é cobrada em outro lugar. Um tornozelo travado costuma virar dor no joelho, no quadril ou na canela. Um teste simples: se você não consegue agachar de cócoras com os calcanhares no chão, é sinal de que essa mobilidade precisa de atenção.

O lugar que dói quase nunca é o problema.

KAROL BOMFIM · FISIOTERAPIA

6

Comece o fortalecimento o quanto antes

Correr, sozinho, não deixa os músculos fortes na dose que você precisa. E é a força que sustenta o volume que você vai querer correr lá na frente. Músculo forte é o que adapta o corpo, previne lesão e melhora o seu desempenho. Não deixe para fortalecer depois que a dor aparecer.

Aquecimento e volta à calma

Antes de correr, o corpo pede movimento, não alongamento parado. Cinco minutos de caminhada mais rápida e alguns movimentos amplos de quadril, joelho e tornozelo preparam melhor do que ficar segurando um alongamento. O alongamento longo e mantido tem o lugar dele, mas não é logo antes da corrida. No fim, desacelere aos poucos em vez de parar de uma vez.

Os sinais de que é hora de parar, ou de me procurar

A régua é simples: incômodo que melhora conforme você aquece costuma ser adaptação, dor que piora conforme você corre é aviso. Fique atenta à dor que aparece no dia seguinte e não some, à que te faz mancar ou mudar o jeito de pisar, e à que volta sempre no mesmo ponto. Nada disso significa que você não serve para correr. Significa que tem algo pedindo atenção, e quanto antes a gente olha, mais simples é resolver.

Quantas vezes por semana

Três vezes, com um dia de descanso no meio, resolve a maior parte da confusão de quem começa. Correr todo dia não acelera a adaptação, atrapalha. O descanso não é uma pausa da evolução, é onde a evolução acontece. Seu corpo fica mais forte no dia de folga, não durante a corrida.

Se você já sente algo enquanto corre, não espere passar.

Dor não é sinal de fraqueza nem de que você não serve para isso. É informação. Quanto antes a gente lê essa informação, mais simples é resolver. Se algo aí em cima soou como o que você vem sentindo, é sobre isso que eu cuido no consultório.

Karol Bomfim

FISIOTERAPIA ORTOPÉDICA E ESPORTIVA · CREFITO 11/184678-F

@karolbomfimisio

FALE COMIGO