

RUNNERS BRASIL



Ano 01 - Maio/21 - Nº 01

Corro, logo, existo!

Edição Gratuita

Entrevista com **Ronaldo da Costa**

Vencedor da Maratona
de Berlim em 1998

Biomecânica da corrida

Existe um modelo
biomecânico perfeito?

Neurociência e a corrida

Por que eu corro?

Trail Run

5 dicas para você
iniciar no trail run

Lesões

Como evitar lesões durante
os treinos para a maratona



66804345134-01

10% OFF

USE: RUNNERSBRASIL10



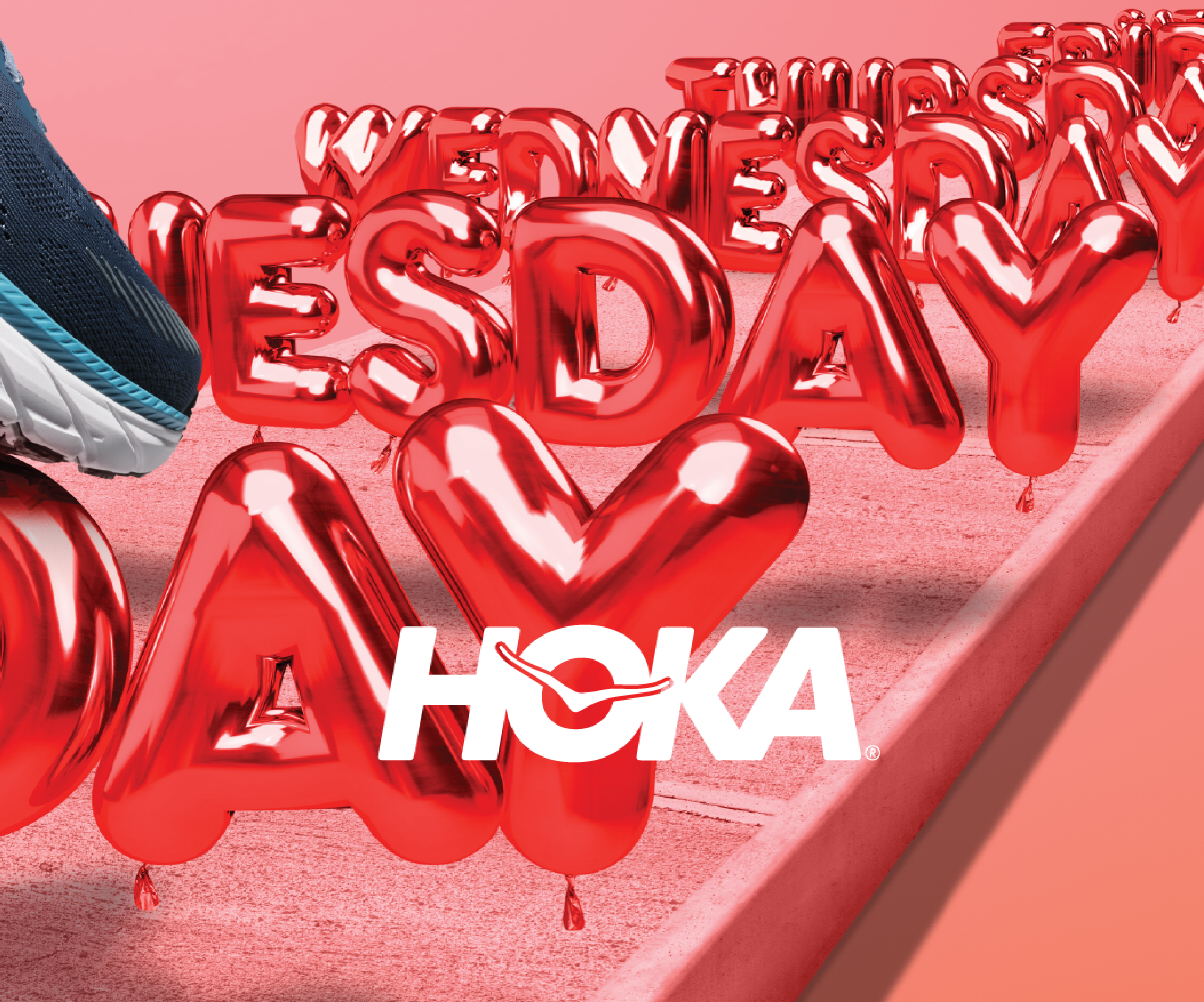
CLIFTON 7





CLIFTON 7

**SEU ULTRA CONFORTÁVEL,
PARA CORRER NO DIA A DIA**



HOKA®

Editorial

Caro leitor,

Nessa primeira edição, você irá conhecer como a RUNNERS BRASIL vai se apresentar para seu público.

Esse projeto será dedicado ao universo da corrida no Brasil, seja na esteira, rua ou montanha, cada uma das modalidades terá sua relevância.

A revista será 100% digital, possibilitando a você uma experiência que foge do tradicional, trazendo praticidade e interação, com o intuito de te tornar um leitor participativo.

Vamos abordar temas que irão auxiliar e responder suas dúvidas a respeito da biomecânica da corrida, parte fisiológica, motivação e lesões, além de, oferecer um panorama sobre o dia a dia do corredor amador. Espero que aproveite cada uma das matérias e dicas aqui presentes!

Bem-vindos à RUNNERS BRASIL.





Colunistas

Dra Ana Paula Simões
Medicina e a corrida

Sophia Vargas
Q&A

Patrícia Anésio
Nutrição

Laísa Matos
Receitas FIT

Raphael Bonatto
Trail Run

Roberta Abdala
Fortalecimento Muscular

Sabine Weiler
Entrevista

Alex Tomé
Atletas da vida real

Alexandre Rosa
Fisioterapia

Paulo César Marinho
Biomecânica da corrida

Carlos Campelo
Neurociência e a corrida

Swara Barreto
Tirinhas Runners Brasil

Sumário

Maio, 2021

Interatividade **9**

Saiba como aproveitar ao máximo a revista

Nutrição

Correr em jejum seria uma boa estratégia?

16

Trail Run

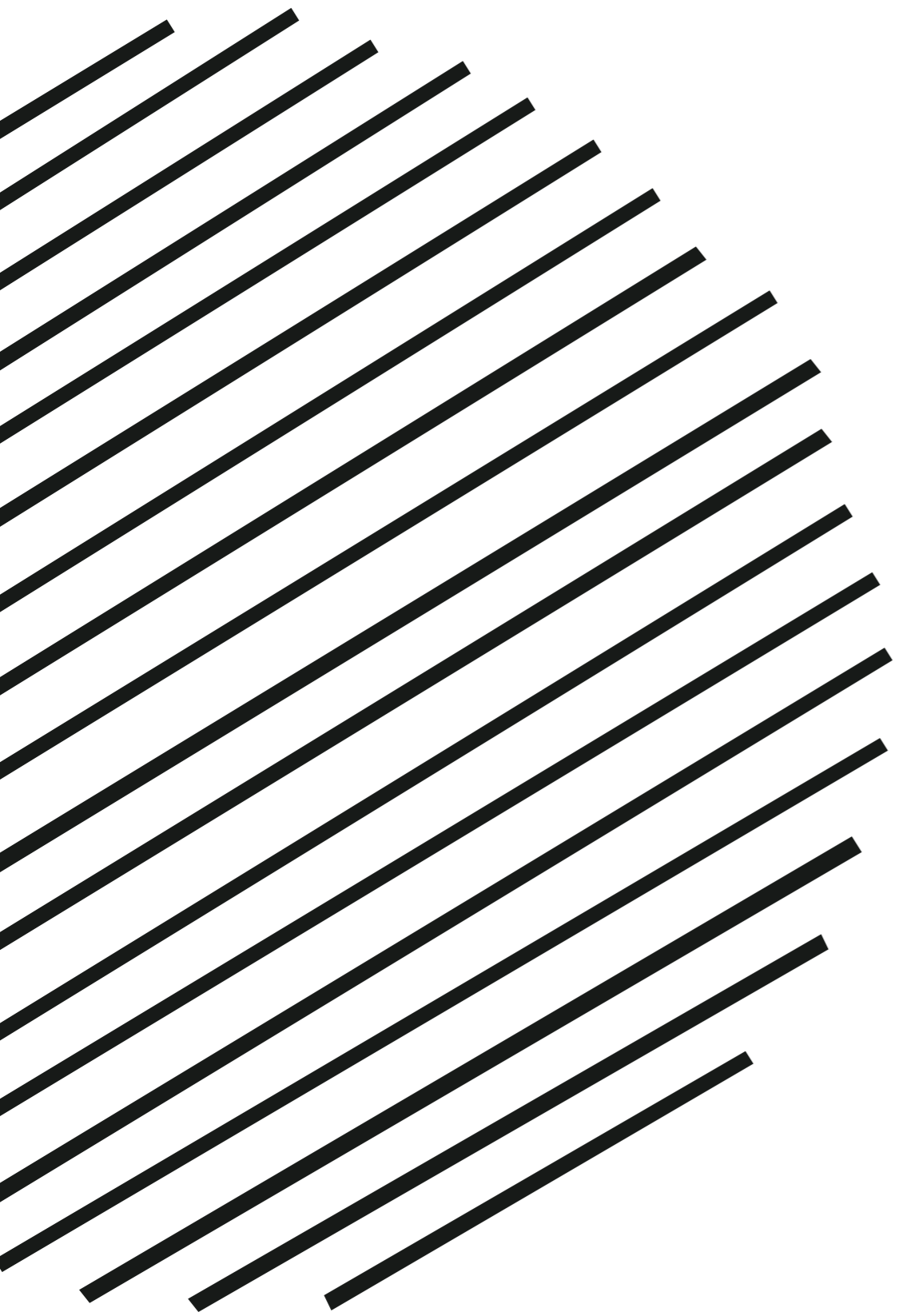
5 dicas para você iniciar no Trail Run

28

Fortalecimento muscular

Por que, como e com que frequência?

34



**Entrevista
Ronaldo da
Costa**

44

**Biomêcnica
da corrida**

64





PALAVRA DO CEO

É com muita alegria que nasce esse projeto, que já estava sendo planejado há algum tempo, mas só foi possível através da colaboração de vários parceiros e amigos que toparam o desafio de ajudar a construir esse material e trazer um conteúdo relevante para nossos leitores.

Com a saída das revistas “Runners World” e “Contra Relógio”, ambas especializadas em corrida de rua, nós – corredores – ficamos carentes de revistas dedicadas a uma das modalidades que mais cresce no Brasil e no mundo.

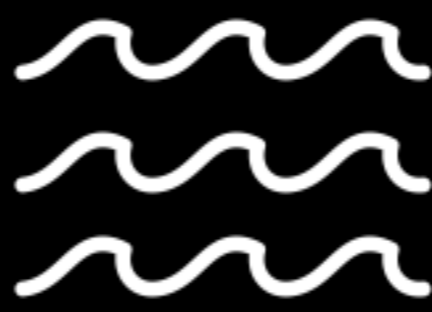
Portanto, para tentar suprir essa carência, resolvemos acelerar o lançamento da revista RUNNERS BRASIL. A proposta é ser uma revista interativa, onde o leitor terá acesso às matérias, poderá assistir trailers, tutoriais, reviews e será levado direto para às redes sociais dos colunistas e colaboradores através dos ícones clicáveis distribuídos pelas páginas. Esses são os diferenciais que traremos, tanto para os leitores quanto para os anunciantes.

Espero que você tenha uma experiência única, e também, que o conteúdo cumpra com objetivo de ajudar na sua rotina de treinos.

Tenha uma boa leitura!

Pablo Mateus





interatividade

Leia e aproveite ao máximo a revista

A revista tem vários pontos de interação entre o leitor, colunistas, parceiros e anunciantes! Temos ícones distribuídos ao longo de toda a revista para ir além dos conteúdos. Clicando nessas imagens você pode ser direcionado para as redes sociais dos nossos colunistas e anunciantes, pode assistir ao review dos produtos, vídeos onde você pode ir além da reportagem lida e ainda se tiver interesse no produto anunciado, você poderá clicar no carrinho de compras e ser direcionado automaticamente para o site da loja. Ou, se preferir, poderá assistir tudo dentro da própria revista. Nossa ideia é trazer uma experiência diferente de tudo que você já teve nas revistas digitais e isso é apenas o começo, em breve traremos ainda mais novidades para vocês. Aproveite!





Foto: Arquivo pessoal

Q&A COM RAFAELA ARLOTTA



por Sophia Vargas

“EU QUERIA TER
MAIS DO QUE SER.

Rafaela Arlotta (35) é publicitária, profissão que se dedicou por muitos anos e olhou mais para seus projetos futuros do que para si mesma.

Em 2013, a atual corredora, engravidou de sua filha Mel (7) e chegou a pesar 84 kg. Mas, com o nascimento de sua filha, Rafaela buscou mudar seu estilo de vida para servir de inspiração para sua menina. Foi por meio da corrida que ela encontrou a motivação que precisava, e passou a pesar 50 kg. Sua história de superação rendeu a Rafaela 48 mil seguidores nas redes sociais, se tornou maratonista e embaixadora da Maratona do Rio.

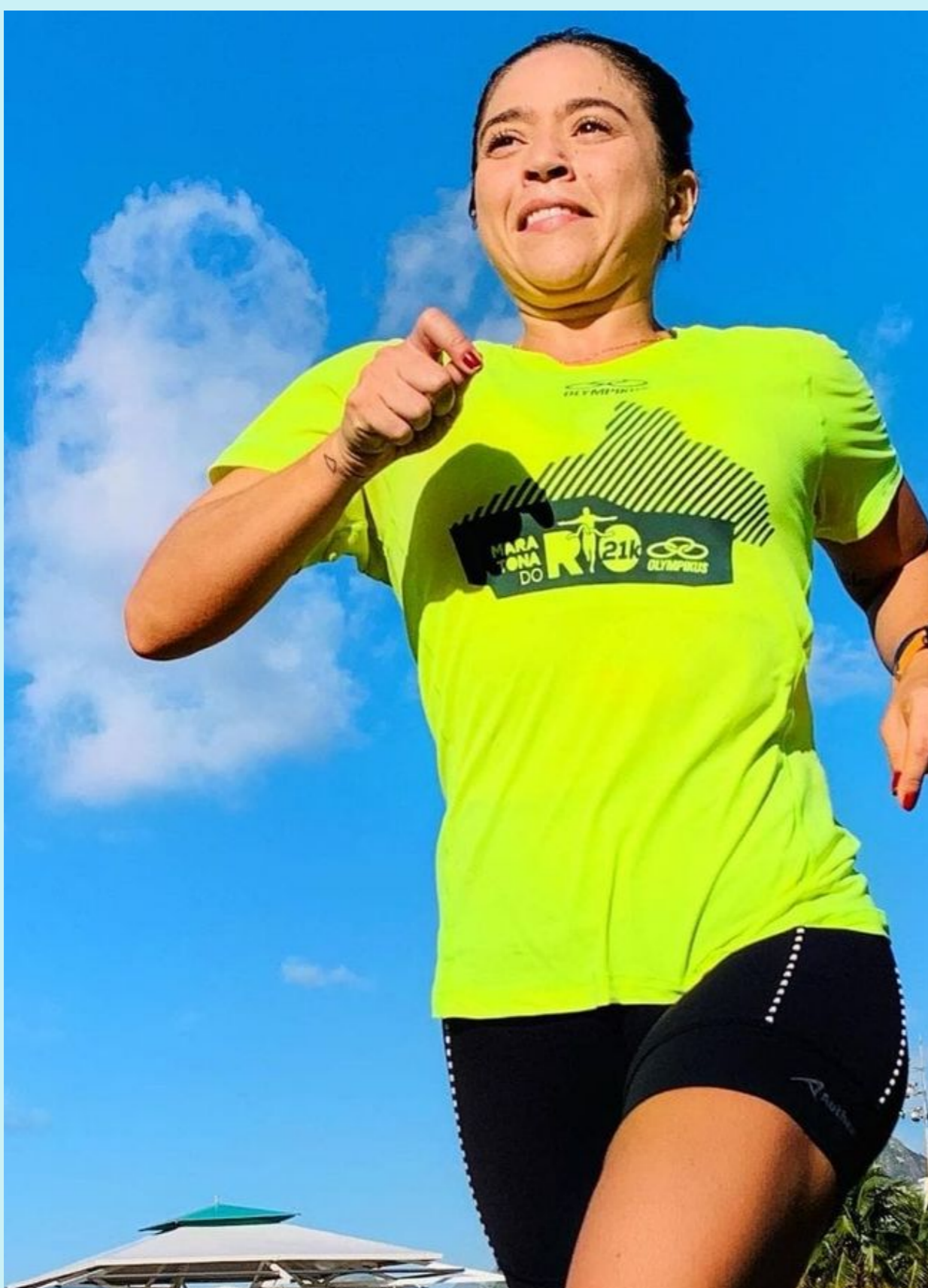


Foto: Arquivo pessoal

Nas suas redes sociais você fala bastante sobre o seu período pós parto, que foi quando você percebeu que precisava mudar seu estilo de vida. Mas quem era a Rafaela antes de engravidar?

Eu acho que a minha vida inteira eu lutei com esse lance da estética e de querer se encaixar num padrão. Eu nunca fui uma pessoa, esteticamente, provida de magreza, então lutei sempre com a obesidade. Então, fazia grandes ciclos, milhões de dietas, milhões de coisas, e a minha relação com a alimentação saudável e com atividade física, era única e exclusivamente para emagrecer, não era uma relação muito saudável entre a “gente”, a “gente” não era feliz junto. Eu vivia esse eterno ciclo, e para me afirmar como mulher eu enxerguei no trabalho uma possibilidade de ser uma referência. Desde que eu entrei na faculdade, eu trabalhava muito e desde muito cedo eu alcancei um cargo de pessoas mais experientes (...) então vivia produzindo, fazendo mil coisas e eu deixava de olhar para mim.

Eu queria ter mais do que ser. Nesse momento a comida passou a ser minha grande parceira, minha confidente. Quando eu engravidei eu passei a me sentir livre para não construir mais um corpo magro, então, eu me permiti comer tudo o que eu podia, não queria saber de alimentação saudável. Então até a gravidez, foi essa Rafa que eu trouxe pro pós parto.

Quando você começou sua rotina fitness, houve alguma resistência ou recaídas durante esse período de transição?

Não, na verdade foi uma coisa muito natural da mudança que tive na minha cabeça, minha mentalidade. Eu queria uma mudança tão profunda e eu tive muita paciência com esse processo. Era um processo que eu realmente precisava aprender a comer, reaprender a praticar uma atividade, encontrar prazer em uma atividade, encontrar prazer em uma alimentação saudável.. Então, foi uma coisa tão devagarinho que eu percebi que não tinha volta. Ao longo desse processo eu fui descobrindo o que funciona e o que não funciona. eu nunca mais vou voltar a ser aquela Rafa que só enxergava o externo, o que vale muito mais para mim hoje é o interno.

O que você acha mais complicado para manter a rotina dos treinos?

Eu acho que o maior desafio disso tudo, no começo foi entender essa rotina nova. Eu fui muito disciplinada no começo e muito paciente e minha grande barreira talvez fosse encaixar isso dentro da rotina, que era uma rotina de recém mãe e com quarenta dias eu já tinha voltado a trabalhar. Eu acho que o desafio foi tentar equilibrar todos os meus lados, lado mãe, lado empresária, lado esposa e o lado da mulher que queria se transformar.



Foto: Arquivo pessoal

Você procura sempre ser a inspiração para sua filha, e quem te acompanha sabe que ela está presente em suas rotinas de treino. Como ela se sente em relação a isso? Você a incentiva dando sempre um empurrãozinho ou ela parte por vontade própria?

O que eu falo para todo mundo que está vivendo um processo de mudança é: Nunca tente doutrinar alguém. Eu acho que o exemplo “arrasta” as pessoas, então eu preferi que ela enxergasse a minha alegria a ir treinar e voltar de um treino. Queria que ela enxergasse as linhas de chegada, que ela me visse em provas, encontrasse eu com meus amigos depois de um treino rindo e brincando, visse que aquilo é uma coisa divertidíssima. Eu acho que fazer ela ter uma relação legal com atividade física, seja ela qual fosse. Eu nunca falei que ela precisava correr, mas naturalmente ela sentiu que queria participar de alguma prova. Eu quero que ela se movimente, eu explico para ela a necessidade disso. A partir do momento que ela teve a consciência de quem sou eu e o processo que eu vivi, eu deixei claro para ela o que poderia acontecer por conta dos nossos hábitos.

Eu fico muito feliz com as escolhas que ela tem, ela tem um entendimento muito bacana e nunca foi forçada.

O que mais gosta na corrida?

Eu entendo a corrida como uma conversa, é uma conversa com a gente. E eu acho que isso é o mais bacana, a gente sai da corrida se conhecendo muito mais, é uma sessão de terapia com a gente mesmo. A gente se convence a ir além, a fazer mais pela gente, pela corrida, enfim, acho que é essa troca, essa conversa

Qual sua prova alvo?

Esse ano eu quero fazer mais uma maratona, a princípio vai ser a Maratona do Rio em outubro. Mas se não acontecer eu vou fazer por mim mesma, a minha filha faz uma medalha para mim e tá tudo certo [risadas].

Qual a prova que mais gostou de correr?

A minha primeira Maratona do Rio (2018). A minha ficha demorou muito para cair, eu acho que era uma coisa tão impensável ser maratonista, que eu acho que foi muito marcante.

Já teve alguma lesão grave?

Tive. No começo do processo todo, quando eu comecei a ganhar um volume, lá em 2015, eu tive uma lesão que foi mais chatinha. Acho que levou uns dois/três meses para curar, foi na banda iliotibial.

Quantas vezes você treina por semana?

Corrida eu faço quatro vezes na semana e musculação de duas a três vezes por semana, depende da dinâmica da corrida e descanso domingo, quando não tem prova.

Existe alguma coisa que pode te fazer parar ou dar um tempo de correr?

Eu acho que se eu engravidasse de novo, talvez na hora de parir eu daria uma pausa [risadas]. Eu ia correr até o último minuto que deixassem eu correr. Mas por questões da vida, se eu tivesse que parar de correr eu pararia. Mas eu quero envelhecer correndo, quero ser aquela velhinha cruzando a linha de chegada e todo mundo achando que eu tenho 40 anos [risadas].

GEL DE BETERRABA NATURAL



CARBOIDRATOS



ABSORÇÃO
ENERGÉTICA



BETERRABA
NATURAL



EMBALAGEM
TRANSPARENTE



SEM CORANTES
CONSERVANTES



Saiba mais:

soudobro.com.br | [@soudobro](https://www.instagram.com/soudobro)

dobro

TIRINHAS RUN



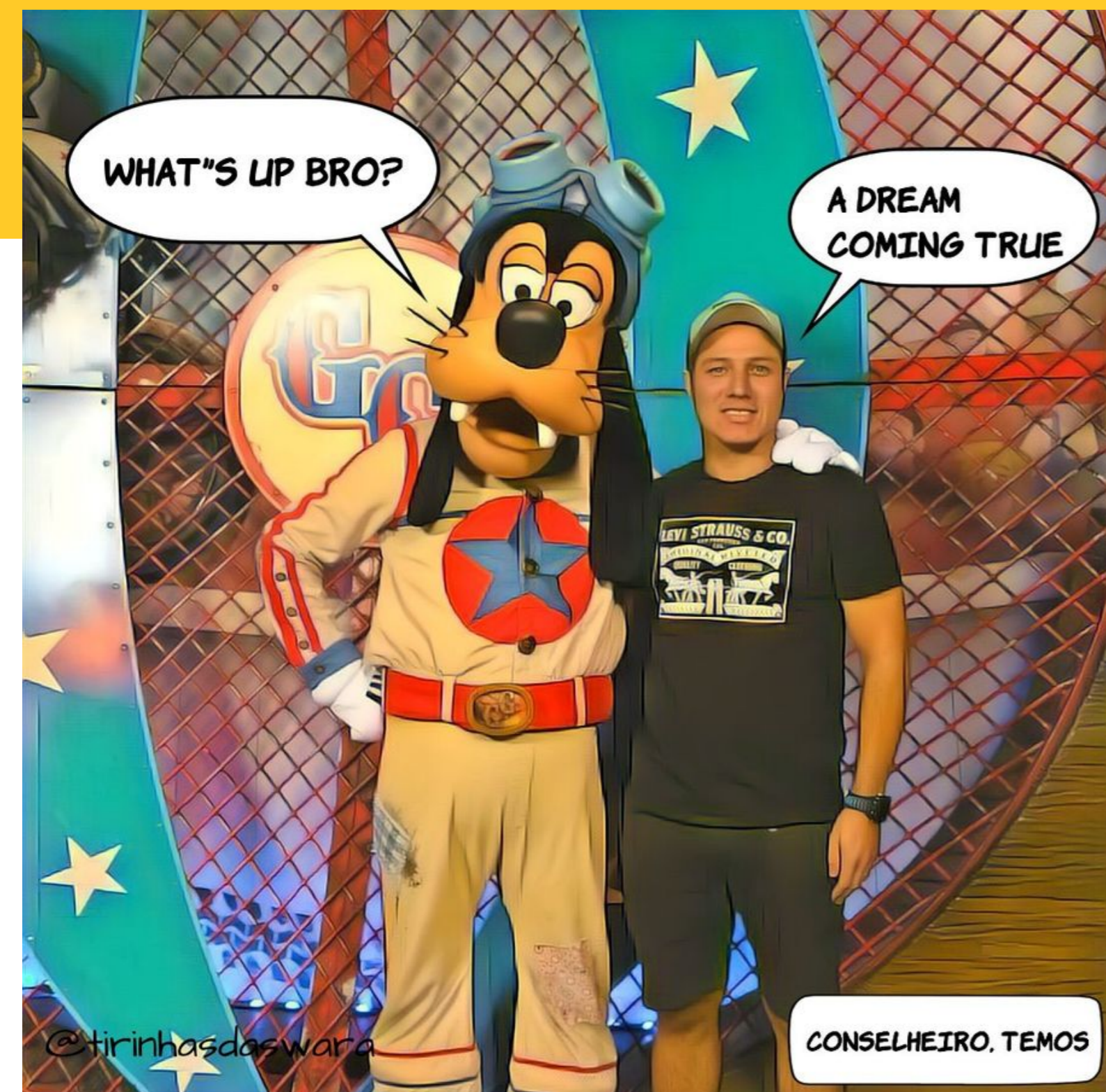
SWARA BARRETO



ENTUSIASTA PELA VIDA E AMANTE DA CORRIDA

WINERS BRASIL

COMO NASCE UM SONHO...





**PATRÍCIA
ANÉSIO**



NUTRICIONISTA



CORRER EM JEJUM SERIA UMA BOA ESTRATÉGIA?

A estratégia de jejum intermitente tem sido muito adotada por indivíduos que praticam exercícios de endurance e desejam melhorar sua composição corporal. Mas o que será que a literatura nos mostra? É importante lembrar que o jejum tem sido praticado por milênios devido a crenças religiosas e vem se popularizando muitos nos últimos tempos.

MAS O QUE SERÁ QUE A LITERATURA NOS MOSTRA?

JEJUM INTERMITENTE

A principal defesa do jejum intermitente é que com exceção da sociedade atual, o padrão alimentar de muitos mamíferos é caracterizado pelo consumo energético intermitente (animais carnívoros matam e comem suas presas apenas algumas vezes na semana).

Dessa forma, a capacidade de resistir a períodos de escassez de alimento e ao jejum intermitente foi determinante para a sobrevivência da nossa espécie. Muitas adaptações (metabólicas e cognitivas) para sobrevivência nesse período de escassez são conservadas entre os mamíferos.



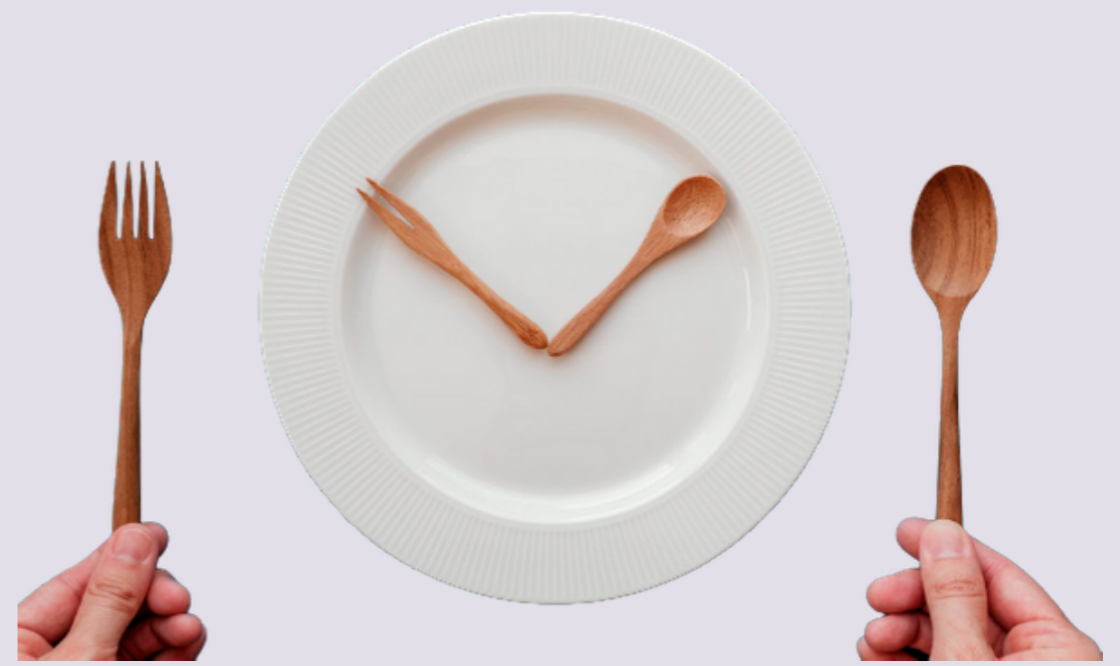
Estudos mostram que o jejum intermitente é capaz de melhorar alterações metabólicas e pode trazer alguns benefícios, como:

- redução de glicemia
- melhora da inflamação crônica
- melhora da sensibilidade à insulina
- melhora da função cognitiva
- redução na produção de radicais livres
- melhora na motilidade intestinal

Porém, não existe consenso na literatura que a prática de jejum intermitente potencializa o emagrecimento ou melhora a performance esportiva.

Até o momento, o que temos de estudos com atletas e praticantes de atividade física é somente que a prática de endurance de baixa a moderada intensidade em jejum pode potencializar respostas adaptativas (como: biogênese mitocondrial e aumento na oxidação de gordura), que de forma aguda não melhora a performance ou leva ao emagrecimento, porém não se sabe se o efeito crônico do jejum no endurance pode trazer resultados.

JEJUM INTERMITENTE



Outro ponto importante é que somos seres únicos, ou seja, precisamos considerar as individualidades metabólicas! Nem todas as estratégias funcionam da mesma forma para todos.

Vale ressaltar que quando pensamos em performance, podemos utilizar diversas estratégias alimentares de acordo com a periodização de treinamento de cada indivíduo. Mas vários estudos mostram a importância de um adequado consumo de carboidratos (ao longo do dia e antes, durante e após o treino), proteínas, gorduras e micronutrientes (que devem ser calculados de acordo com a intensidade/duração do exercício e de acordo com o peso de cada um) para potencializar a performance, evitar lesões e melhorar recuperação muscular.

Sendo assim, a única aplicação do jejum na corrida seria para treinos de baixa a moderada intensidade e curta duração, porém mais estudos são necessários.

Vale sempre lembrar que toda estratégia alimentar focada para corrida deve ser feita com acompanhamento de um nutricionista esportivo, que irá considerar suas individualidades bioquímicas e necessidades de acordo com seu objetivo, carga de treinamento e rotina.

Naves, A; Baptistella, A.B. Análise Crítica das Estratégias Nutricionais para Performance Esportiva & Emagrecimento. 1. Ed. São Paulo: VP Editora, 2016.

REVISTA BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL. São Paulo v. 67, p. 22-29, 2016.

Patrícia Anésio de Barros Coelho

Nutricionista pós graduada em Nutrição Esportiva Funcional

FORÇA

ENERGIA

MURONI
ALIMENTOS
DESDE 2018

PASTA DE
AMENDOIM

INTEGRAL ARTESANAL



MURONI
ALIMENTOS
Peso líq. 500 g

A mais cremosa do Brasil !!!

Conheça um pouco mais sobre nós:





LAÍSA MATOS



CORREDORA E
GRADUANDA EM NUTRIÇÃO

RECEITAS FIT

SNACK PROTEICO



Ingredientes

- 200g de pasta de amendoim
- 60g de whey protein de chocolate (substituição: cacau em pó)
- 60g de granola de sua preferência
- 40g de chocolate 70% cacau (ou com maior teor de cacau)

Modo de preparo

Em um recipiente misturar a pasta de amendoim, o whey protein e a granola até atingir a consistência de uma massa. Modele com as mãos formando um tablete e disponha em um recipiente forrado com papel manteiga. Derreta o chocolate e, com o auxílio de uma espátula, espalhe por cima da receita. Leve ao congelador. Quando estiver bem firme corte em pedaços menores, no formato de sua preferência. Deixe armazenado na geladeira e aproveite! Dica: para servir você pode decorar o prato com raspas de castanha, lascas de coco ou polvilhar cacau em pó.

DICAS NUTRICIONAIS

Ao escolher a pasta de amendoim tenha atenção à lista de ingredientes, nela deverá conter apenas um ingrediente: o amendoim torrado.

A granola também merece atenção, dê preferência para aquelas que não contém açúcar.

A pasta de amendoim, consumida em momentos estratégicos e nas quantidades adequadas, contribuirá positivamente na rotina alimentar dos adeptos ao estilo de vida saudável e dos praticantes de atividades físicas. O alimento em questão é fonte de boas gorduras e possui uma boa concentração de proteína, além dos minerais e vitaminas que beneficiarão a sua saúde como um todo. É um alimento saboroso e versátil, costuma agradar aos diversos paladares, uma excelente opção para quem busca energia e saciedade!

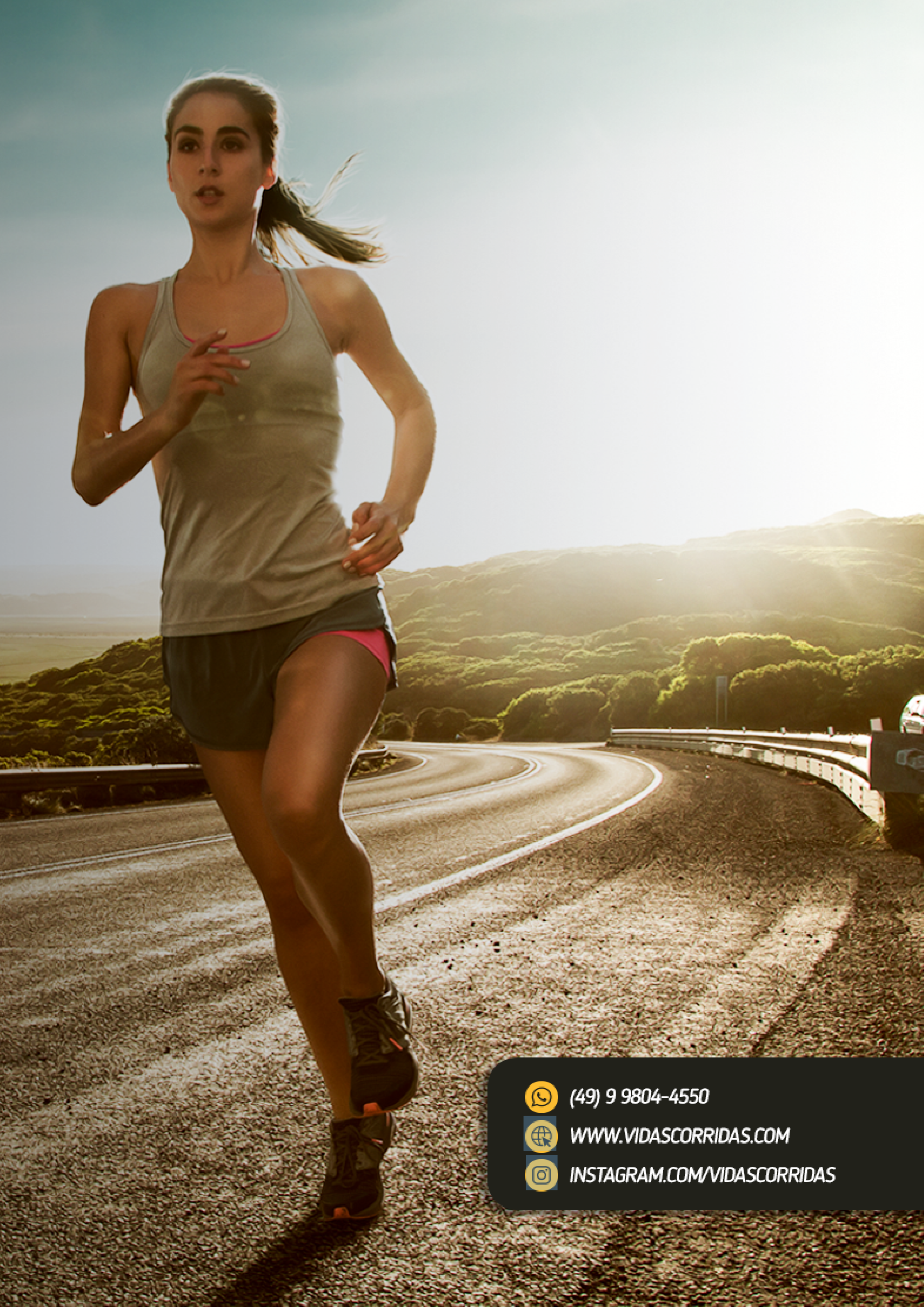


Foto: Arquivo pessoal

SOMOS
ESPECIALIZADOS
EM **CORRIDA**



VIDAS
CORRIDAS



(49) 9 9804-4550



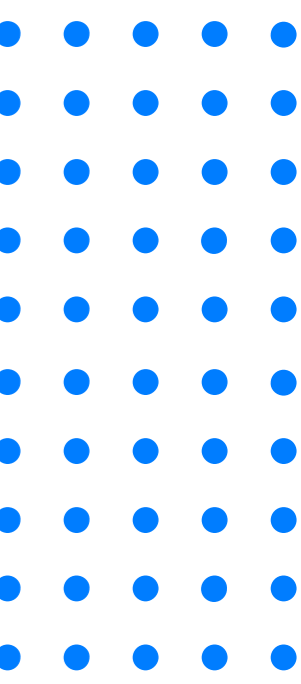
WWW.VIDASCORRIDAS.COM



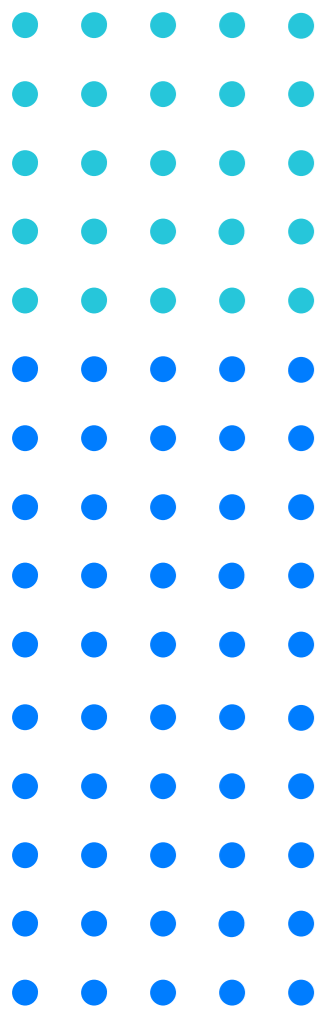
[INSTAGRAM.COM/VIDASCORRIDAS](https://www.instagram.com/VIDASCORRIDAS)



DRA ANA PAULA SIMÕES



ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA RQE N°28753
MEDICINA ESPORTIVA RQE - N°67412



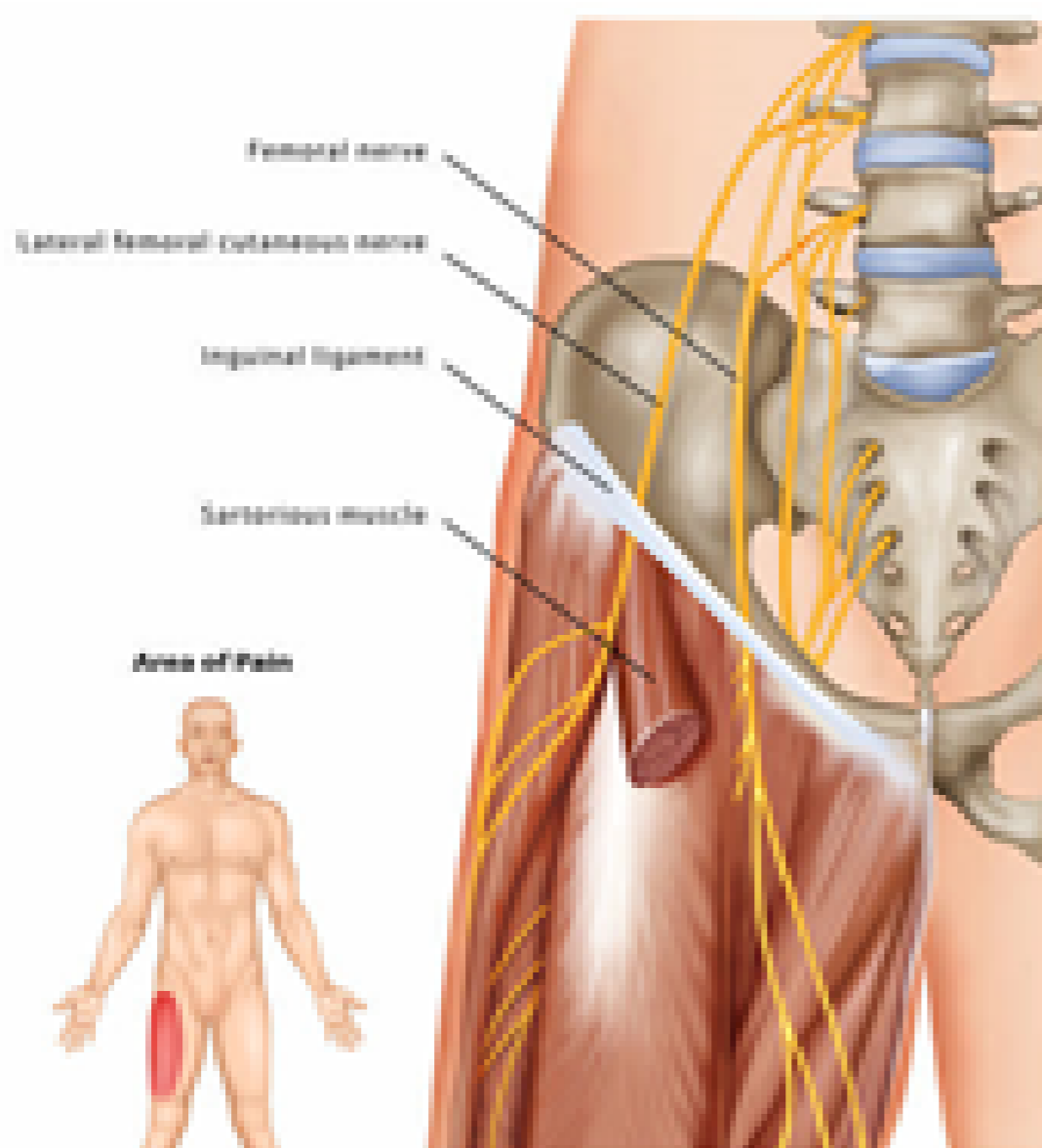
MEDICINA E A CORRIDA



VOCÊ JÁ SENTIU DOR OU QUEIMAÇÃO NA COXA

Especialista explica o que pode ser o formigamento anterior na coxa

A meralgia parestésica, também chamada de síndrome do encarceramento do nervo femoral cutâneo lateral, é causada pela compressão do nervo sensorial na pele na parte anterior e lateral da coxa. Quando o nervo é comprimido, você sente dormência, formigamento e, às vezes, dor em queimação na parte superior frontal e externa da coxa. O nervo passa sob o ligamento inguinal próximo à espinha ilíaca ântero-superior, que é a saliência que você pode sentir na parte frontal e superior da pelve, e este é o local usual de compressão do nervo.



Meralgia parestésica é uma mononeuropatia dolorosa do nervo cutâneo femoral lateral (LFCN), apresentando-se como parestesia desagradável, dor e dormência na região ântero-lateral da coxa.

CAUSAS

A compressão, no que eu vejo aqui mais frequente no consultório, é geralmente causada por um cinto apertado combinado com uma “barriga saliente”, ou uso de calças apertadas nessa região (as piores são as jeans que tem o tecido mais rígido), é mais comum na faixa etária de 40-60 anos. Algumas outras causas incluem diabetes com neuropatia e trauma na área, como a compressão do cinto de segurança após um acidente. Uma compressão mecânica durante o trabalho por ficar horas sentadx ou cruzamentos de pernas, também é possível causar a sensação, mas não parece ser uma causa comum na literatura ou na prática pois ao mudar a posição o nervo é descomprimido e a sensação vai embora.

É interessante saber que para algumas pessoas: caminhar, andar de bicicleta ou ficar em pé por longos períodos de tempo, mas não correr, são listados como causas potenciais.

DIAGNOSTICOS DIFERENCIAIS

- NEUROPATIAS
- CIATALGIA
- COMPRESSÕES MEDULARES

TRATAMENTO

A maioria dos pacientes podem responder a tratamentos conservadores e analgésicos. Sempre verifico os fatores extrínsecos do treino que podem estar associados como biomecânica , tipo de pisada, limitações de mobilidade (até pergunto do tipo de roupa que usa que pode estar comprimindo o nervo) e desequilíbrios musculares.

Perder a barriguinha (caso tenha) também ajuda. rs

Os tratamentos com injeção ou infiltração, incluindo ablação por radiofrequência pulsada do nervo cutâneo femoral lateral, podem ajudar os pacientes que não progridem com tratamentos mais simples citados acima.

Bons treinos valentes!!!

Referência:

1 - <https://www.anapaulasimoes.com.br/nossos-artigos/dor-no-nervo-ciatico-voce-ja-sentiu/>

2 - <https://docplayer.net/155211549-no-name.html>

Ana Paula Simões , é corredora amadora, mãe de 2, além de médica do esporte e ortopedista. Professora Instrutora e Mestre em Ortopedia e Traumatologia; Médica assistente do grupo de traumatologia do esporte da Santa Casa de São Paulo
Membro internacional da Sociedade de tornozelo e pé (AOFAS).
Presidente da Sociedade Paulista de Medicina do Esporte (SPAMDE).
Médica Voluntária nas Olimpíadas Rio 2016. / Médica da CBF feminino de 2006-2014

rikam



NOVA COLLAB

RAPHAËL GAGNÉ

CANADENSE

ATELETA OLÍMPICO RIO 2016

CAMPEÃO PANAMERICANO 2019

CAMPEÃO MUNDIAL TEAM RELAY 2004

CAMPEÃO JOGOS PANAMERICANOS 2015

CAMPEÃO SERIE US CUP 2015

BI CAMPEÃO CANADÁ XCO E CX 2015



COMPRE ON-LINE

WWW.LOJARIKAM.COM.BR

USE O CUPOM E GANHE 10%:
RUNERSBRASIL

Trail Run



**RAPHAEL
BONATTO**



TREINADOR



Foto: Freepick

**5 DICAS PARA VOCÊ
INICIAR NO TRAIL RUN**

As corridas em montanha ou trilhas ganham cada vez mais espaço entre os corredores, que buscam não somente pela superação, mas também um maior contato e equilíbrio com a natureza. Porém, existem alguns diferenciais que devem ser levados em consideração, como os treinamentos, escolha das provas, tipos de terreno, equipamentos e entre outros detalhes. A seguir, você confere 5 dicas para que inicie ou melhore o seu desempenho na modalidade, fazendo com que essa transição seja mais suave e obtenha os melhores resultados:

1. PARE DE SE PREOCUPAR COM O PACE (RITMO POR KM)

Atletas que estão acostumados a treinar no asfalto ou na pista, geralmente têm como base em seus treinamentos o pace, ou ritmo por quilômetro rodado, olhando para os seus relógios de forma muito frequente, no intuito de controlar este ritmo. A primeira dica é: esqueça o pace! Nas montanhas dificilmente você conseguirá manter um ritmo próximo ao do asfalto, devido aos diversos obstáculos pelo caminho – subidas, descidas, rios, etc – tudo isso faz com que o ritmo despenque, mas nem por isso a corrida se torna mais fácil. Aproveite para contemplar a natureza e encontre seus ritmos de acordo com os terrenos apresentados.

2. SE ACOSTUME COM AS SUBIDAS E DESCIDAS

As subidas e descidas, íngremes ou não, irão fazer parte da rotina numa competição nas montanhas. Para melhorar seu desempenho neste tipo de terreno, sugiro que converse com o seu técnico, escolha o melhor dia e estratégia, coloque – pelo menos uma vez por semana – os treinos de up hill ou ladeiras na sua planilha. Caso não tenha um profissional te auxiliando, faça tiros curtos em subidas, de no máximo um minuto ou um minuto e meio, pelo menos uma vez por semana na sua rotina. Comece com poucas repetições e com o passar dos dias aumente, até que se torne confortável e você consiga aumentar a duração das subidas. Escolha dias onde esteja descansado e não tenha outro treino forte no dia seguinte.

“Porém, existem alguns diferenciais que devem ser levados em consideração, desde os treinamentos, escolha das provas, tipos de terreno, equipamentos, entre outros detalhes.”

3. FAÇA FORTALECIMENTO MUSCULAR

Todo atleta deve fazer fortalecimento muscular a fim de evitar lesões e fortalecer a musculatura. Porém, a prática do Trail Run exige algumas valências específicas que poderão ser trabalhadas numa academia ou parque, por exemplo. Exercícios de agilidade e pliometria, irão te auxiliar na superação de obstáculos como galhos e raízes, fazendo com que as articulações sofra menos impacto, distribuindo melhor a energia. Fortaleça o core (abdômen, lombar e pelve), com a finalidade de estabilizar esta região e melhorar seu equilíbrio. A musculação em geral é sempre indicada, pois um corpo forte, com boa massa muscular, tende a ser mais resistente e menos suscetível a lesões. Exercícios funcionais também são uma ótima opção.

4. ESCOLHA BEM AS TRILHAS

Para começar, inicie em trilhas mais fáceis, com subidas e descidas moderadas. Escolha o tênis correto para cada tipo de terreno. Você encontra centenas de reviews (revisões) das próprias marcas ou em sites especializados, que mostram os benefícios de cada tipo de tênis e os terrenos aos quais se adequam. Existem diversas comunidades nas mídias sociais onde você poderá encontrar companhia para suas corridas. Indico fortemente que não se arrisque sozinho num trajeto onde não conheça bem o caminho ou a região. Mesmo com mais de 10 anos na prática de corridas de montanha, sempre procuro alguém para treinar junto. Porém, este não pode ser um limitador. Nas cidades, muitas vezes conseguimos “desenhar” trajetos interessantes que nos ajudam a simular as trilhas. Basta sair um pouco de asfalto em alguns parques de capitais por exemplo, que já encontramos galhos, raízes, subidas e descidas, que muitas vezes estavam ao nosso lado e nunca notamos.

5. SEPRE SEUS EQUIPAMENTOS

2 garrafas de 500ml
Jaqueta corta-vento ou impermeável em caso de chuva
Segunda pele
Kit de primeiros-socorros (purificador de água, band-aids, analgésicos)
Apito
Lanterna de cabeça
Celular
Relógio
GPS

itens opcionais:

Bastões de auxílio

Luvas

Bonés

Viseira

Óculos escuro

Raphael Bonatto é formado em Educação Física e Especialista em Fisiologia do Exercício pela Universidade Federal do Paraná. Finalista das maiores ultramaratonas do mundo, incluindo BR 135 (10x), Badwater, Comrades, provas de 12h e 24h, além de desafios como correr de Foz do Iguaçu até Curitiba (700Km), percorrer 27 maratonas em 27 dias seguidos nas 27 capitais brasileiras, também foi finalista do Desafio Discovery América Latina.



Faça parte do nosso time

GOON OUTDOOR

Treinamento individual personalizado de corrida em trilha e asfalto



Go On Outdoor



GoOnAssessoriaEsp



www.goonoutdoor.com.br

PROMOÇÃO PRO EXPERIENCE

VIVA EXPERIÊNCIAS INCRÍVEIS

PROBIÓTICA
MADE FOR YOU

1

Siga:

@probioticaoficial

2

Publique

uma foto ou vídeo
com produtos
Probiótica.

3

Marque:

@probioticaoficial

4

Utilize

a **#momentocarbup**
na legenda

**E concorra a experiências
esportivas inesquecíveis!**



Regulamento em
nosso Instagram
@probioticaoficial



CONFIRA OS PRÊMIOS!

- . **CAMP COM MÁRCIO RAVELLI**
- . **PARTICIPAÇÃO L'ÉTAPE RIO**
- . **PARTICIPAÇÃO NO CANASTRA RIDE**
- . **PARTICIPAÇÃO NO DESAFIO INTERNACIONAL ESTRADA REAL**
- . **PARTICIPAÇÃO NO L'ÉTAPE BRASIL**
- . **PARTICIPAÇÃO NO IRONMAN BRASIL**
- . **CAMP MTR**
- . **FINAL DE SEMANA DE TREINOS COM SQUAD PROBIÓTICA**
- . **PARTICIPAÇÃO EM EVENTO PATROCINADO PELA MARCA EM 2022**



PROBIÓTICA
MADE FOR YOU



CORRIDA SEM DOR





ROBERTA ABDALA

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

FORTALECIMENTO MUSCULAR PARA CORREDORES



Por que, como e com que frequência?

Corredor gosta de correr. Isso é fato! Se um corredor pudesse escolher, acredito que sempre pensaria em pular os treinos de fortalecimento muscular.

Mas infelizmente, para correr bem, não basta apenas correr mais ou mais rápido. Seja para correr livre de dores e lesões ou para melhorar o desempenho, o treino de força é indispensável para quem gosta de correr.

Imagine que a cada passo que damos na corrida, uma grande carga é lançada contra nossos músculos, tendões e articulações. Ter um corpo capaz de absorver e distribuir essas cargas de forma eficiente é extremamente importante!

“Se músculos e tendões não forem capazes de absorver e distribuir as cargas da corrida, você estará mais sujeito a se lesionar.”



FORTALECER

Por isso, o treino de força para corredores de rua envolve três grandes objetivos:

1. Prevenir lesões
2. Melhorar a coordenação neuromuscular e a capacidade de gerar força
3. Melhorar a resistência e a economia de corrida

Ou seja, com uma boa rotina de treino e com exercícios bem selecionados, o fortalecimento te deixará mais econômico, melhorando sua eficiência na produção de força e energia elástica dos tendões fazendo com que você gaste menos energia a cada passada.

Tendões e músculos absorvendo e distribuindo a força de forma mais eficiente são fundamentais para prevenir lesões comuns na corrida, que envolvem pés, joelhos e quadril.



“Faça exercícios multiarticulares para potencializar sua corrida”



Um programa de fortalecimento eficiente para a corrida deve levar em consideração as exigências do esporte, então algumas dicas de exercícios que são importantes para todo corredor são:

1. Multiarticulares: agachamentos, levantamentos terras, e afundos.
2. Núcleo do corpo (Core): pranchas frontais, laterais e superman.
3. Fortalecimento de quadril: como elevações pélvicas, clamshell e passadas laterais.
4. Pliométricos para ganho de potência: saltos sob barreiras, educativos de corrida e pular corda.
5. E por fim, é muito benéfico enfatizar exercícios unipodais, pois exigem ainda mais da estabilidade e se aproximam das exigências da corrida.

“Exercícios unipodais trabalham força e estabilidade, invista em Agachamentos Búlgaros, Terra e Elevações pélvicas Unilaterais”

QUANTAS VEZES NA SEMANA?

Isso depende muito da sua rotina de treinos. Uma ou duas vezes é melhor que nada, mas tente aderir os exercícios principais 3x na semana.

O mais importante é manter a constância nos treinamentos e sempre respeitar seu corpo! Lembrem-se: lesões na corrida acontecem por excesso! Fortaleça e dê os descansos necessários entre os novos estímulos.

Siga as dicas listadas acima e você não passará horas na academia com um treino que não será eficiente para a sua corrida.

Roberta Abdala

- Criadora do Programa Corrida Sem Dor (www.corridasemdor.com.br)
- Formada em Educação Física e Esporte (USP-RP)
- NeuroKinetic Therapy (NKT)
- Functional Movement Screen (FMS)
- Especialista em Movimento(Brookbush Institute)

AS MELHORES
NA MAIOR ESPE
EM CORRIDA



LOJA
KOR



www.lojakor.com

Hardt Des



5 MARCAS
SPECIALIZADA
DO BRASIL!



RRER
.COM.BR

rer.com.br

de 1921



MINHA HISTÓRIA COM A CORRIDA



Depressão profunda, vinte quilos a mais, totalmente sem motivação, sem auto-estima, só pensava em morrer. Aos 35 anos, mãe solo, sem ninguém para me motivar ou auxiliar, para mim, o suicídio era algo tentador.

Em dezembro de 2016, vi minha família toda em volta da piscina, meu filho, meus pais e meus avós, então me olhei, e me odiei por estar gorda. Nesta época, meu pai corria, todos os dias seus 10 km e aí tive um insight: E se ao invés de acabar com a minha vida, eu mudasse ela? No dia seguinte, acordei às 5 horas, coloquei um tênis (emprestado de minha mãe), porque não tinha tênis naquele momento e fui.

Caminhei por volta de 50 minutos. Foi muito bom e ao mesmo tempo muito doloroso. No final da tarde daquele dia, minhas pernas e meus pés doíam, mas pensei “vou fazer isso durante uns 3 meses, e se não obter resultados eu paro e procuro tratamento médico para minha depressão”

E todos os dias, lá estava eu!

O processo de transferência da caminhada para a corrida foi rápido, pois, quando dei conta estava trotando pelas ruas. Em seis meses eu já havia eliminado alguns quilos (sim, comecei a fazer dieta, por minha conta mesmo)

“E SE AO INVÉS DE ACABAR COM A MINHA VIDA, EU MUDASSE ELA”?

Com sete meses praticando, me inscrevi para um prova na cidade onde moro (Itu-SP). Quando cheguei lá, vi toda aquela gente, que de alguma forma tinha um pouquinho da minha história.

Acabei me encontrando!

Completei a prova de 6,5 km em 50 minutos, feliz da vida e desde então nunca mais parei.

No final de 2017, estava com uma conta no Instagram, a qual eu criei para motivar e ser motivada também e conheci uma pessoa, ex-obeso e bariátrico, que me convidou para fazer parte de um grupo no WhatsApp. Neste grupo, todos eram veteranos na corrida e estavam se preparando para a maratona de Santiago/Chile. Fui convidada. Já havia corrido três meias maratonas e nunca fui tão incentivada a fazer algo como fui neste grupo.

E lá fui eu, com um ano e meio de corrida, treinei por quatro meses e em 2018, fui para o Chile onde corri minha primeira maratona.

Me lembro até hoje o que este amigo me falou: “Ao terminar a maratona você terá duas sensações: ou você irá querer mais ou irá odiar e nunca mais irá correr esta distância”

Atualmente, já corri quatro maratonas e nem preciso dizer que me apaixonei ainda mais por este esporte!

E como eu sempre digo agora é #rumoaaimpossivel.



Nádia Alessandra Moraes

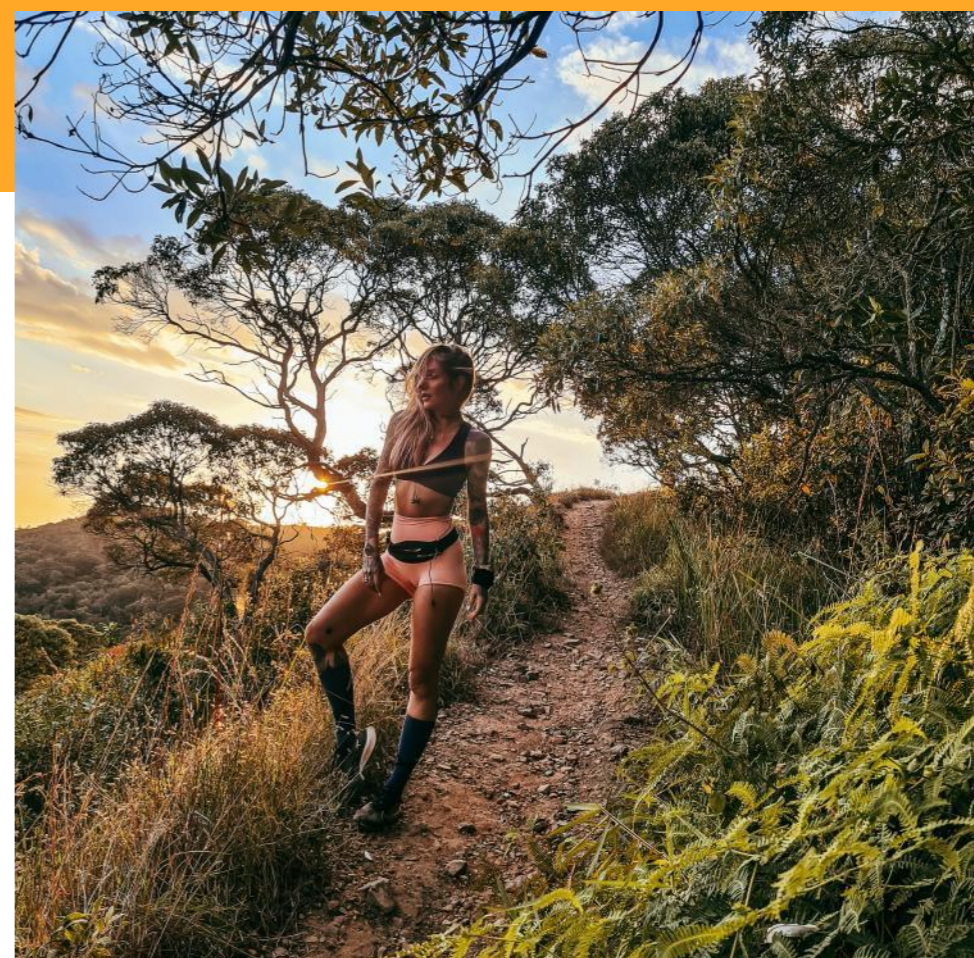
CORRIEDOR NO

FOCO



ANNIE

Trail Running Serra do Paraíso
Campos Gerais-MG
#revistarunnersbrasil



KAROLLINA CHAVES

Uma corrida pode mudar o seu dia,
mas varias corridas podem mudar a
sua vida! - London - UK
#revistarunnersbrasil



FELIPE ALVES

Treinos longo são os meus
preferidos, e o treino onde posso
me conectar comigo mesmo.
Ilha Comprida - SP
#revistarunnersbrasil



USE #revistarunnersbrasil

NARA OLIVEIRA

**Pro dia nascer feliz.
Barreiras/Ba
#revistarunnersbrasil**



SOLE SENOSIAIN

**Si Puedes Soñarlo
Puedes Hacerlo
En Nordelta, Tigre, Argentina
#rvistarunnersbrasil**



JOÃO PAULO SAMURAI

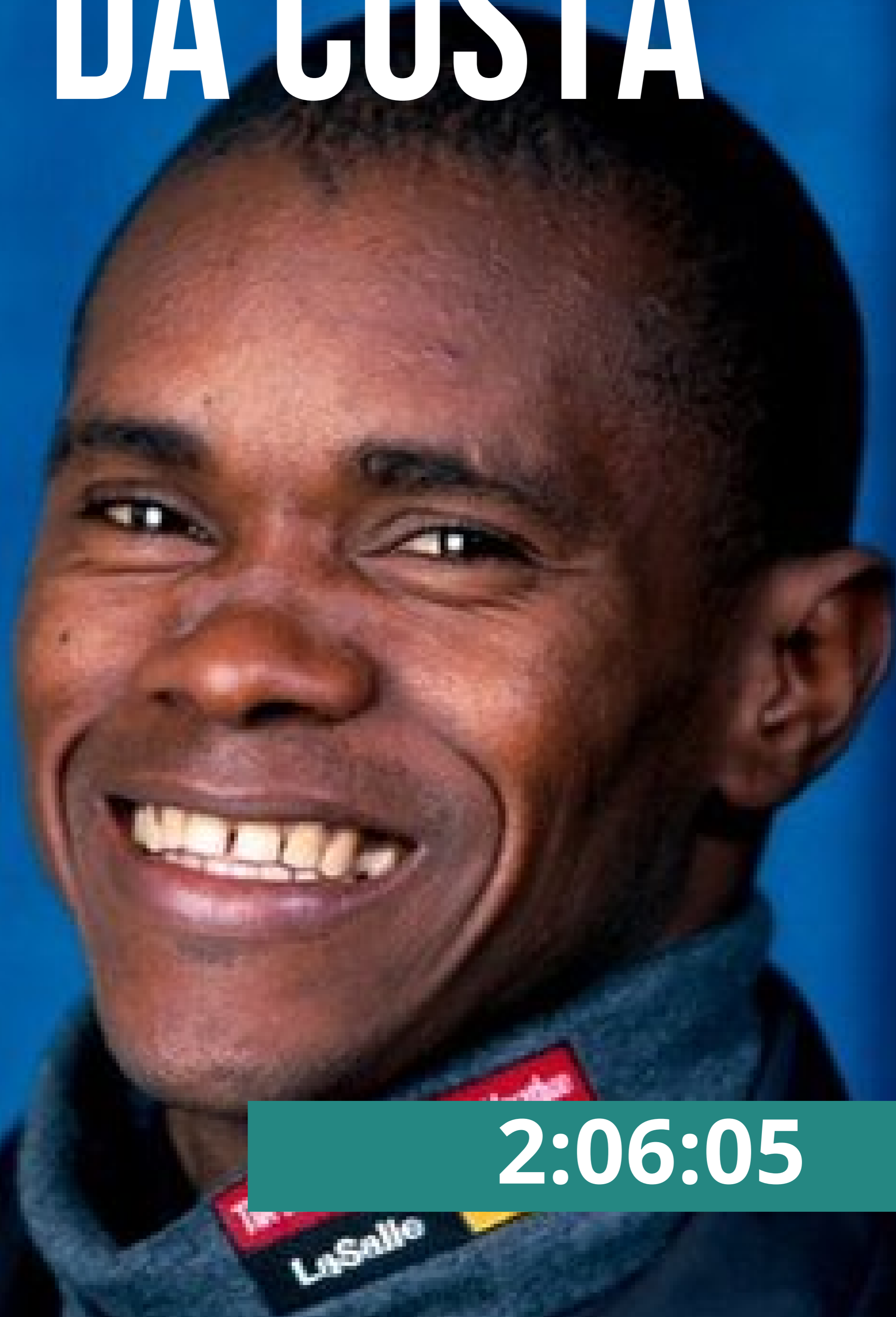
**Treino intervalado em um dos
cartões postais de Salvador, Farol
da Barra. Com o visual o treino é
até impulsionado e vale a capa da
#revistarunnersbrasil**



RONALDO



DA COSTA



2:06:05

RUNNERS BRASIL ENTREVISTA

RONALDO DA COSTA NA HISTÓRIA DAS MARATONAS DO MUNDO

BRASILEIRO COM MELHOR MARCA NOS 42KM LEMBRA TRAJETÓRIA DE SUCESSO

Por Sabine Weiler



Ele entrou para a história do esporte quando tinha 28 anos. Ronaldo da Costa, sonhava com um título brasileiro e sul-americano nos 42km, mas o que não esperava era um recorde mundial em maratonas. Em 20 de setembro de 1998 ele venceu a Maratona de Berlim, uma das seis maiores do mundo, com o tempo de 2h06m05s, quebrando um recorde, que já durava 10 anos, do etíope Belayneh Densamo com 2h06m50s.

Pela primeira vez um recorde mundial em maratonas foi batido na Capital da Alemanha. Ronaldo também fez história por ser o primeiro atleta a correr os 42.195m com ritmo abaixo de 3 minutos por quilômetro e com uma velocidade média superior a 20km/h.

Já se passaram 22 anos, e o mineiro de Descoberto, em Minas Gerais, ainda tem a melhor marca de um sul-americano nos 42km, e sempre é lembrado pela organização de Berlim como uma referência em maratona. Foi homenageado um ano depois de bater o recorde, com o seu rosto gravado na medalha da edição de 1999. Em 2018, quando completou 20 anos do feito, o brasileiro voltou a Berlim a convite dos organizadores.

Ronaldo faz parte da lista dos melhores maratonistas do mundo.

O atleta que vem de uma família humilde e que começou a correr descalço, ainda adolescente, viajou 25 países para competir como atleta profissional. Ronaldo também trouxe para o Brasil uma medalha de bronze nos 10.000m no Pan-Americano em Mar Del Plata, na Argentina em 1995, e é dono de grandes marcas na pista. Em 1994 marcou seu nome na maior corrida de rua do Brasil, vencendo a São Silvestre.

Aos 50 anos, casado com a educadora física Edileusa Ribeiro da Silva Costa, pai de duas meninas (Victoria de 21 anos e Lis de sete meses), Ronaldo da Costa, ainda se emociona ao falar da trajetória no esporte que ele escolheu aos 17 anos. Com um grande carisma, o ex-fundista e maratonista atendeu a equipe da Runners Brasil num bate papo por vídeo de quase uma hora. Falou de como começou a correr, dos momentos vividos na corrida, lembrou da força da mãe, Dona Efigênia, de quanto lutou pelos títulos conquistados e como está hoje, envolvido com projetos sociais. Para a Runners Brasil é uma honra estrear a revista com a participação deste ídolo do esporte brasileiro.

RONALDO DA COSTA

Sabine Weiler: Quando você começou a correr, já era pensando em treinar forte ou apenas para diversão?

R. C.: Eu sempre gostei de esportes, de futebol. A minha primeira corrida foi dia 30 de maio de 1987, às 16 horas. Eu tinha visto um cartaz na porta da prefeitura: 1ª Corrida Rústica da Cidade de Descoberto (MG). Aí eu pensei: “vou treinar para essa corrida e vou ganhar”. Eu tinha 15 dias para treinar, mas nem tinha noção do que era ritmo, que hoje chamamos de pace. Logo comecei a treinar com a galera de Descoberto, até que chegou o dia da prova e fiquei em segundo lugar. O primeiro colocado já tinha 10 anos de corrida e já corria 18km. E pra mim, era a maior distância, que foram os 10km da prova. Meu irmão ficou em terceiro. E dali começou. Mas eu não gostava de corrida, eu via a São Silvestre na televisão e achava todos loucos correndo. E depois era eu quem estava lá e até ganhando a prova.

Quando você fez a sua primeira São Silvestre?

R.C: Eu fiz poucas provas São Silvestre. É muita gente né? Comecei em 1990 e fiquei acima dos 100 primeiros colocados, mas foi uma satisfação muito grande correr a prova. No outro ano fiquei em 23º, depois 12º e em 1993, consegui o sétimo lugar sendo o primeiro brasileiro na prova. Aí em 1994 veio o ano do pódio. Fui campeão da São Silvestre com 44m11s nos 15km. (há dez anos um brasileiro não vencia a maior corrida de rua do Brasil). Minha última São Silvestre foi em 2002.

Como foi a passar de fundista para maratonista?

R.C: Para você ser um grande atleta e correr várias maratonas pelo mundo, tem que passar pela pista, porque o treinamento em pista é mais difícil. Você tem que se concentrar mais. Os africanos são bons na pista, e depois eles correm bem uma maratona. Porque correr na rua é “mais fácil”. Na pista tem o circuito e você corre sempre no mesmo lugar. A minha melhor marca nos 10km é 28m07s na pista, e na rua 27m53s (Uruguai, Punta del Este,1995). Se eu tivesse corrido bastante em pista eu teria a melhor marca nos 10.000m e correria mais ainda na rua.

Como foi a trajetória até o recorde mundial na Maratona de Berlim, em 20 de setembro de 1998?

R.C: Eu já tinha corrido várias meias maratonas, antes de chegar à maratona, inclusive uma em Berlim. Meu melhor tempo nos 21km é 1h00m54s, que foi em 1994 na Noruega, no Mundial de Meia Maratona. E meu melhor 15km foi 42m41s, nos Estados Unidos em 1994. Então eu já tinha uma base para correr maratona. Já treinava bastante, fazia uma média de 130/150km por semana e isso me ajudou. Falei para o meu treinador que eu queria saber o que poderia acontecer, mas ao mesmo tempo sabia que podia correr bem uma maratona.

BERLIN

SWISS
WATCHES

000-2:06:05

LONGINES®



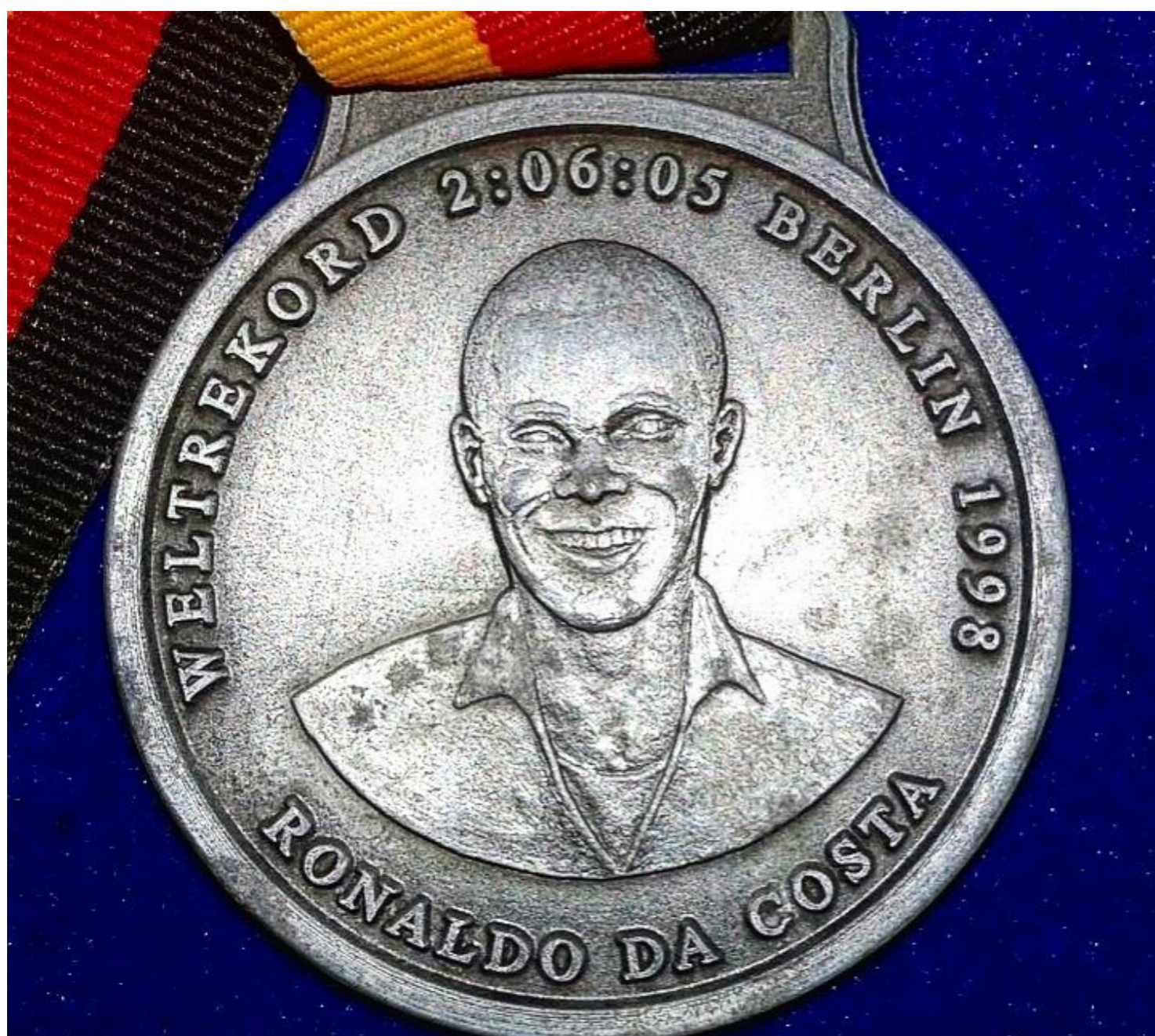


Foto crédito: Paulo Cizicov - Medalha Ronaldo da Costa - Berlim 1999

Homenagem em 1999

Em 1999 de volta a Berlim, Ronaldo da Costa foi homenageado, os corredores que completassem a prova daquele ano receberiam uma medalha com o resto dele desenhado na medalha

Em 1997 fiz um bom treinamento para minha primeira Maratona, que foi Berlim. Corri para 2h09m07s (ficando em 5º lugar), e pensei: “eu quero voltar pra Berlim de novo, quero fazer a marca sul-americana, bater o recorde brasileiro”. Eu sabia que podia fazer um bom tempo em 1998, mas não fui pra bater o recorde mundial. Fui mais focado, esperando uma marca entre 2h08m baixo ou 2h08m alto. Eu treinei 70 dias numa média de 180/200km por semana, e cheguei confiante lá, era para ser meu dia. Deu tudo certo, e mostrei para o mundo que tudo é possível. Eu fui o primeiro sul-americano a fazer essa marca e o primeiro homem do mundo a correr abaixo de 3'00/km, e ainda o primeiro a correr a segunda parte (21km) mais forte que a primeira.



Foto: Arquivo pessoal

PRIMEIRO SUB 3 EM MARATONA

Como foi ser o primeiro corredor do mundo a correr num pace abaixo de 3 minutos por quilômetro?

R.C: Fui o primeiro sul-americano a surpreender no meio de tantos africanos, europeus e americanos. De repente um brasileiro conseguiu essa marca. Eu acho que pode acontecer com qualquer um. O esporte surpreende a cada momento, às vezes hoje você não está legal, mas daqui há 15 dias está melhor e pode surpreender a si mesmo, e ainda surpreender as pessoas que não acreditavam que você poderia fazer isso. A gente tem que acreditar o tempo todo. E eu sempre acreditei que um dia eu podia fazer e contar história. Eu fico todo arrepiado em falar isso. Nossa, sério, é demais!

Como foi a sua trajetória depois de Berlim?

R.C: Depois de Berlim eu corri umas meias maratonas, mas fiz poucas corridas. Aconteceram algumas coisas difíceis na minha vida, que eu não estava preparado que podia acontecer depois do recorde.

RUNNERS BRASIL ENTREVISTA

Acabei me machucando e fiz uma cirurgia no calcâneo, além de problemas particulares. Então juntou tudo numa hora que não podia. Hoje em dia tudo é diferente né? Os atletas tem assessoria com apoio e orientação de toda uma equipe especializada. Se tivesse isso naquela época, a história seria outra, mas tudo serve como experiência.

O que mudou na sua vida depois de Berlim, com o recorde mundial?

R.C: A responsabilidade é maior, a cobrança é muito grande. Até uns seis anos atrás eu ainda pensava nisso, mas já passou. Fiz história, ninguém vai tirar isso de mim. E eu sempre digo: Se é sorte ou não, vai lá e faz. Eu fui e fiz. Eu me sinto uma pessoa muito feliz, eu fico muito emocionado falando de Berlim, porque Berlim teve momentos antes de Ronaldo da Costa e depois de Ronaldo da Costa. Em 2018 (ano em que ele foi homenageado pela prova pelos 20 anos do recorde mundial) o diretor da Maratona me chamou e me agradeceu por tudo o que eu vivi lá, em uma das maiores maratonas do mundo. Eu fui o primeiro a bater recorde mundial lá. Depois vieram vários recordes.

Depois de quanto tempo após o recorde em Berlim, você pensou em parar como atleta de alto rendimento?

R.C: Em 1998 eu já estava desgastado. Eu comecei a correr em maio de 1987 e 1998 eu estava querendo dar um tempo. Eu viajava muito Brasil a fora, muito para os Estados

Unidos, para competir na Europa. Saia de um avião entrava em outro. Estava no Japão e logo depois em Londres. Eu queria um pouco de lazer, algo diferente, e apesar de ainda jovem, eu estava cansado. Eu não tinha tempo para nada, só treinar, treinar e competir, e depois descansar. Ser alto rendimento é para poucas pessoas, porque você tem que se abdicar de tanta coisa, é pressão o tempo todo. E hoje eu não quero mais isso não. Eu treino três, quatro vezes na semana com academia, corridinhas e deixo a minha vida me levar.

Quantas maratonas você fez?

R.C: Ao todo foram cinco maratonas. Depois de Berlim 1997 e 1998, em 1999 fiz a Maratona de Londres em abril e Chicago outubro e e em 2003 corri a Maratona de Tóquio e cheguei em 17º. Ainda gostaria de correr a Maratona de Boston e Nova Iorque, mas só por lazer. Mas claro que para ir, preciso estar preparado para não sofrer tanto.

Como você se sente aos 50 anos com toda essa história no esporte?

R.C: Eu estou fazendo 51 anos (07/06) e passa um filme na minha cabeça. Quando eu tinha 23, 28 anos eu fazia por amor. Levava aquilo como minha profissão. Foi uma coisa importante para a minha vida, para a minha cidade e para o Brasil fazer aquela marca (recorde mundial). E eu quero continuar passando isso para as crianças e para os jovens. Pena que agora está difícil de ficar perto desses jovens, por causa da pandemia.

Eu gosto de contar a minha história de vida, que eu saí de uma cidade pequeninha de quatro mil habitantes, que é Descoberto em Minas Gerais, para o mundo. Um menino pobre, sem dinheiro que naquela época - 30 anos atrás - era ainda mais difícil, e negro ainda, parecia tudo contra. Mas quando você acredita e tem uma pessoa ao seu lado sempre acreditando em você, fica mais fácil. A minha mãe foi muito importante na minha vida. Ela me ajudou muito, criou os seus 12 filhos - eu sou o mais novo. Uma pessoa guerreira que sempre ajudou a gente mostrando que para ser uma pessoa de caráter, basta seguir o caminho do bem, que não precisa de muita coisa, que com pouca coisa a gente chega onde quer.

O que mais te marcou no início de carreira?

R.C: O meu primeiro tênis que era um All Star de cano longo. Era meu tênis de passeio e meu tênis de treinamento. Mas eu comecei mesmo correndo descalço. Naquela época não tinha essa tecnologia toda de hoje.

O que mais te identificou como corredor, fundista ou maratonista?

R.C: Eu corri poucas maratonas, mas a corrida de rua foi tudo pra mim, não tem como negar. Mas acho que eu me considero mais como fundista.

Hoje você corre por puro lazer e sem pretensão de participar de provas?

R.C: Eu corro, mas não sou mais atleta profissional né? Porque depois que você para é difícil de voltar. Quando um alto rendimento para um, dois, três, quatro anos, voltar depois é complicado demais. Hoje corro por lazer. A minha mente quer competir, mas, infelizmente, meu corpo não quer obedecer. A gente tem que saber os limites para evitar lesões, e o tempo de recuperação de um atleta de alta performance é de 48 horas. É muito tempo para recuperar, diferente de um atleta amador.





Um das coisas que você mais gosta é contar a sua história, e nos últimos anos você tem usado a sua trajetória para incentivar os jovens.

R.C: Eu sou padrinho de três projetos sociais em Águas Lindas (GO) e Ceilândia, no Distrito Federal, para crianças e jovens de 4 a 20 anos. E eu sempre deixo como recado que tem que respeitar o próximo e ter caráter, porque tudo na nossa vida passa rápido, e é preciso estudar. Pode treinar, mas pensar no estudo, porque lá na frente você vai desfrutar disso também. E isso eu sempre falo para eles. Primeiro tem que se formar em um cidadão de bem, e nem todos vão ser campeões. Um ou dois se destacam e outros precisam buscar seus caminhos. Aproveitar as oportunidades

E a vida com a pandemia?

R.C: Estou parado, porque não têm aulas, trabalho com a educação física – eu e minha esposa. Fico mais em casa, treinando, vou pra academia. Ando de bicicleta, dou uma caminhada aqui onde moro, numa área de chácaras, em Ceilândia.

O que mais sente saudades da vida de atleta?

R.C: Eu tenho saudades de viajar. Porque eu treinava para isso. O treinamento é o mais difícil que tem. Competir depois era mais fácil, porque eu estava preparado para fazer as provas. Ir para hotéis, e quando eu tinha tempo, conhecer algum lugar. Eu tenho saudades disso, saudades de viajar.

E qual pódio que deixou saudade?

R.C: Ah, o da São Silvestre em 1994 quando fui campeão e o de Berlim em 1998, onde conquistei o recorde mundial. Depois da chegada dei estrelas para comemorar a vitória.

OBRIGADO RONALDO

Você quando começou a correr, olhava as provas na tv já se imaginava campeão ou as conquistas foram acontecendo?

R.C: As coisas foram acontecendo. Eu era pobre né, morava no interior. Jogava futebol quando descobri a corrida na minha cidade. Eu via a São Silvestre e achava aquilo bobo, não entendia, até que eu cheguei lá. As coisas foram acontecendo na minha vida. Depois a cada treinamento, a cada ano, eu sabia que podia chegar e um dia ser campeão da São Silvestre e viajar mundo a fora. E foi o que aconteceu. Em 1993, fui sétimo colocado na São Silvestre, sendo o primeiro brasileiro e em 1994 fui campeão. Se fosse pra pagar passagem para os Estados Unidos, Europa, eu não tinha dinheiro pra isso. A minha família não tinha condições, mas as coisas foram acontecendo

Como a sua mãe, que você falou que foi muito importante na sua vida, te ajudou no esporte?

A minha mãe (Efigênia Custódio) faleceu há 11 anos, mas felizmente ela conseguiu ver minha trajetória. Ela foi a responsável por Ronaldo da Costa não parar. Porque eu saí de casa para trabalhar em uma empresa com 18/19 anos, e falei para a minha mãe que eu iria parar de treinar, porque saia de casa às 5 horas da manhã para começar às 7 horas. Trabalhava até 22 horas e não tinha como correr. Mas minha mãe disse para eu continuar, foi aí que comecei a treinar no horário de almoço, e na hora de que dava. E deu tudo certo, se não fosse ela teria parado de correr.

Qual é a dica do Ronaldo da Costa para quem quer fazer maratona?

RC: Para quem quer fazer uma maratona tem que se preparar mesmo, e antes disso, procurar um treinador para orientar. Algumas pessoas até acham que maratona é fácil, mas não é não. Quem já fez sabe muito bem do que estou falando. Mesmo que seja num “pace paquera” tem que estar preparado. E ainda procurar um médico para ver se está tudo bem para seguir com os treinos.

SABINE WEILER - jornalista formada pela Univali e pós-graduada pela Furb. 5x Maratonista.



O LOOK IDEAL
PARA SUA
CORRIDA
PERFEITA!

INVERNO
2021

ai
zero açucar
FITNESS





ALEX TOMÉ



TREINADOR DE CORRIDA

Atletas da vida real

Corrida e estilo de vida

Como exigir uma sessão de treino longa e intensa de uma mulher no início do período menstrual? Será que é possível manter a motivação para treinar depois de um longo dia com problemas pessoais, filhos e trabalho para lidar? O treinamento de corrida, geralmente, é determinado por matemática.

O atleta (tanto amador quanto profissional) faz um teste, encontra suas zonas de treinamento e usa essas métricas para determinar suas sessões de treino. O problema é que, diferente de computadores, máquinas e robôs, os seres humanos têm sentimentos, angústias e um universo particular que precisa ser considerado.

Essa coluna tratará sobre isso: atletas da vida real.

Ou seja, pessoas que veem a corrida além do esporte, e a inserem no seu estilo de vida. É por isso que eu costumo chamar de atleta, não importa quantos treinos você faz, qual a quilometragem que corre, ou ainda se prefere apenas caminhar. Para mim, se você se movimenta e vence o sedentarismo, já é uma pessoa diferente, uma vez que a maioria prefere ficar em casa, sentada no sofá reclamando da vida.

Nos últimos tempos têm-se falado muito sobre tratar o atleta como ser global. A parte matemática é sim de extrema importância, são essas referências que usamos para alcançar sucesso de quem corre.

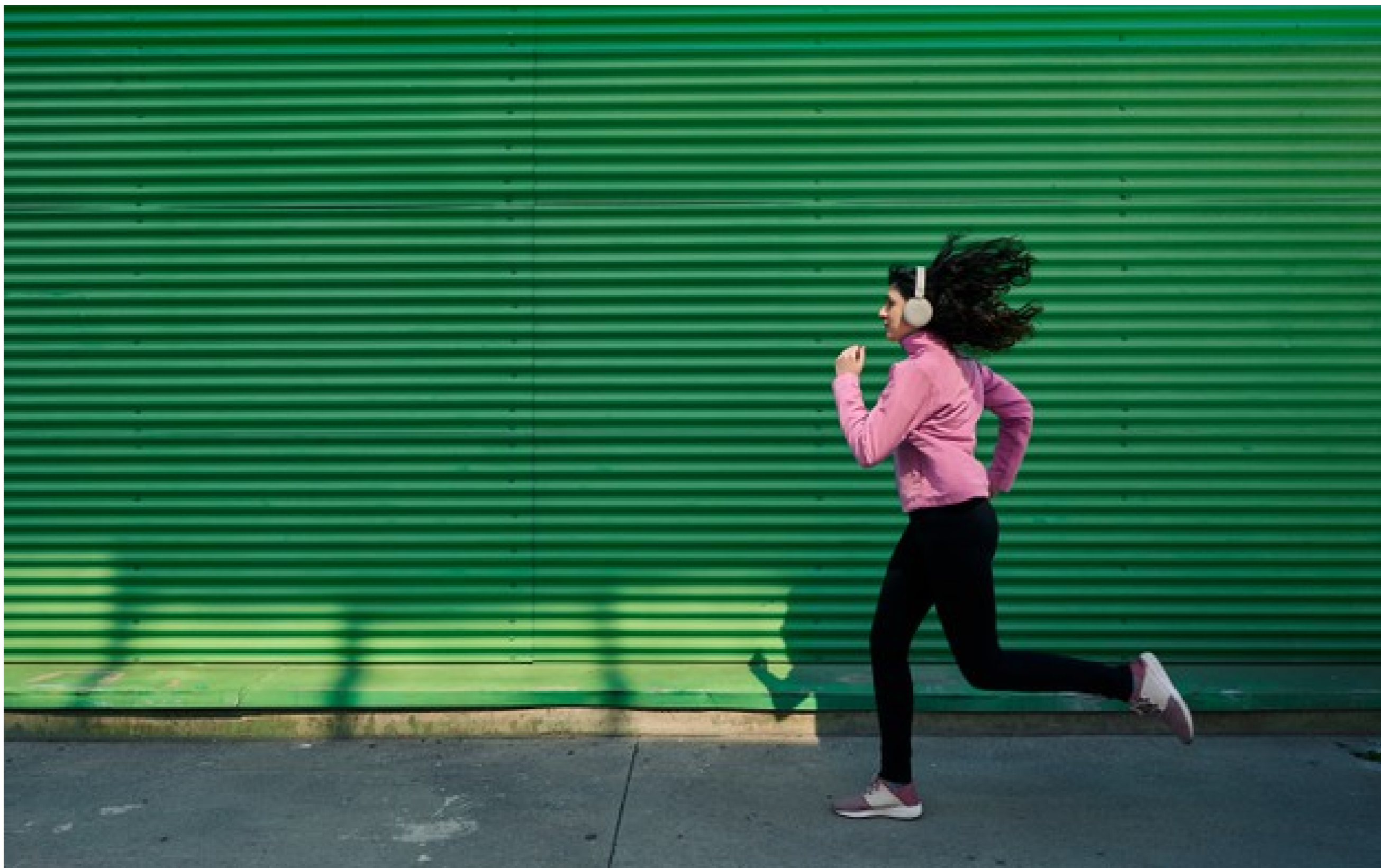


Foto: Freepick

Porém, precisamos lembrar que, por trás de um corredor e uma corredora, existe uma pessoa, e tudo que está acontecendo na vida dela influencia no resultado dos treinos e provas.

A mensagem que quero trazer é a seguinte: o que é o esporte para você? Lazer? Hobby? Desafio pessoal? Saúde? A corrida é um estilo de vida, e quem a pratica tende a se cobrar demais.

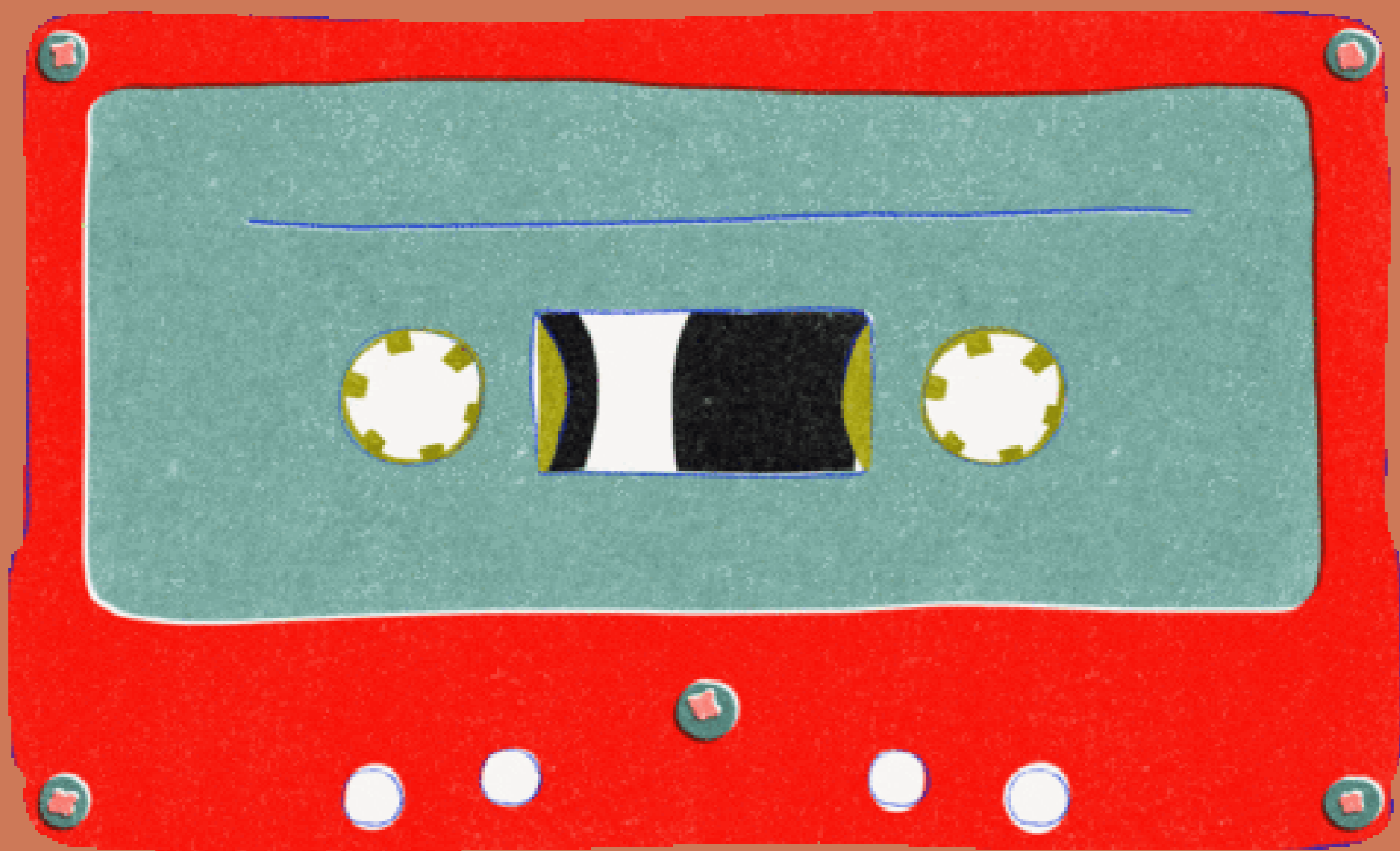


Seja gentil consigo mesmo(a), curta cada passada e não apenas a linha de chegada. Você é um universo inteiro, e a desmotivação em um período específico não define quem você é.

Geralmente temos muitos sucessos e poucos fracassos. Mas tendemos a nos cobrar demais pelos erros e esquecer de dar o devido valor aos acertos. Comemorar as pequenas vitórias é um dos segredos de atingir grandes desafios pessoais. Seja bem-vindo. Espero que esse texto cause impacto positivo para você.

Com carinho,
Alex Tomé

Catarinense, graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina, atuando como treinador de corrida e personal trainer em Florianópolis. Na Austrália, estudou por dois anos na Australian College of Sports & Fitness, recebendo os certificados III e IV em Fitness



PLAYLIST



- Girl like me - The Black Eyed Peas, Shakira
- Don't Start Now - Dua Lipa
- Blinding lights - The Weeknd
- Alive (It Feels Like) - Alok
- Esquema Preferido - Barões da Pisadinha
- Justin Bieber - Peaches ft. Daniel Caesar, Giveon
- Dynamite - BTS
- Someone You Loved - Lewis Capaldi
- Savage Love - Jason Derulo Ft Jawhs 685
- Girls Like You - Maroon 5



“
*É uma briga a cada treino, quero me superar e
entregar o meu melhor*”



Mari Luchezi





ALEXANDRE ROSA

FISIOTERAPEUTA, PROFESSOR
E ULTRAMARATONISTA

COMO EVITAR LESÕES DURANTE O TREINO DA MARATONA

Já dizia Emil Zapotek “se quiser correr, corra uma milha, se quiser experimentar outra vida corra uma maratona.” Correr e terminar uma maratona é uma sensação indescritível que só quem já completou pode explicar. Por outro lado, um treino de maratona exige mudanças no estilo de vida, que muitas vezes o corpo não está totalmente preparado para suportar e se não for feito de maneira correta e progressiva pode levar ao aparecimento de lesões que te deixarão mais distante deste sonho.



O DIA DA MARATONA

Será o grande dia!

Quando o assunto é lesões é de extrema importância ressaltar que o aparecimento delas é de natureza multifatorial. Quanto mais fatores conseguimos identificar, corrigir ou adequar, maiores são as nossas chances de passar por este período sem sofrer uma lesão mais grave. Durante uma periodização para correr uma maratona, o atleta pode chegar a um volume de até 100km por semana, dependendo do objetivo dentro da maratona e da metodologia aplicada pelo treinador.

Seguindo o raciocínio da natureza multifatorial das lesões, talvez o fator mais importante para atravessar este período sem se lesionar seja, aumentar o volume de maneira progressiva. Porém, só acontecerá se o atleta iniciar a periodização cedo. A maioria dos protocolos falam em torno de 20 semanas.

Obviamente, quanto mais iniciante ou descondicionado a pessoa estiver, este tempo poderá ser bem maior. Outro fator importante é o reforço da musculatura.

A ciência tem nos mostrado a importância do fortalecimento para o corredor, mas se

este fortalecimento não for feito da maneira correta e no tempo certo poderá ter um efeito reverso.

O treino de musculação ou similar concomitante ao pico de volume no ciclo de maratona, pode promover um catabolismo muscular superior à capacidade do músculo em se regenerar, é neste momento que acontecem os estiramentos musculares e outras lesões de overuse (lesões por excesso de uso, ou seja, são o resultado de micro trauma repetitivo nos tendões, ossos e articulações).

Um modelo utilizado com sucesso em outras modalidades é o da pré temporada, ou seja, antes de iniciar o ciclo de maratona o atleta realizaria um trabalho pesado de reforço muscular, que o permitiria afrouxar o reforço muscular durante a fase mais pesada do ciclo de treinamento para a maratona. O aumento do volume e da intensidade naturais na periodização para maratona exige muito do sistema músculo esquelético. O uso correto das técnicas de recuperação será também a peça chave no objetivo de correr sem lesões.

EVITE LESÕES NOS TREINOS

Técnicas como a massagem esportiva, bota de compressão pneumática, criomassagem, inibição miofascial dentre outras devem, a medida da necessidade, serem utilizadas pelo corredor.

Respeitar o sono e descansar é a medida de recuperação com maior comprovação científica. O treino de maratona exige mudanças na forma de interagir com a sociedade, se você não está preparado para isso, talvez devesse repensar se realmente é o momento certo de encarar este desafio. Atletas mais experientes com maior resistência e autoconhecimento conseguem lidar melhor com estas mudanças no estilo de vida. Para os que já fizeram alguma maratona e ultramaratona sabem que a dor muitas vezes faz parte da rotina do maratonista. Dor não necessariamente é sinal de lesão, mas a dor persistente e progressiva é um aviso. Quando isto ocorrer procure um profissional capacitado para que este lhe ajude a interpretar de maneira correta a natureza dos sintomas, para que sua dor não se transforme em uma lesão e você tenha que abandonar o sonho da maratona.



Foto: Freepick

O dia da maratona com certeza será o dia mais importante do seu ano esportivo, chegar neste dia bem preparado e descansado é fundamental para o sucesso na reta final da empreitada. Alguns dias antes da maratona priorize o descanso, cuide da parte nutricional, emocional e boa prova.

Alexandre Rosa Fisioterapeuta formado pela PUC-MG há mais de 20 anos, Alexandre, tem como especialidade a fisioterapia Esportiva e Ortopédica. Em seu currículo também conta com a especialidade Moviment Impairment pela Washington University em St. Louis MO USA.



Foto: Arquivo pessoal

 @bkloficial

BK

BLAC

Para todos

15% OFF COM

RUNNERS

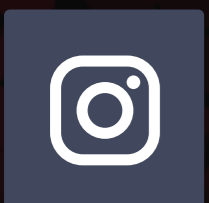




os estilos!

COM O CUPOM:

BRASIL15



Biomecânica da corrida



**PAULO CEZAR
MARINHO** 

A Biomecânica é o estudo da estrutura e da função dos sistemas biológicos utilizando métodos da mecânica. Na prática, contribui para uma corrida mais eficiente, seja pela melhoria da economia de energia, do desempenho, e/ou da diminuição dos riscos de lesão.

Com base nesses conceitos surge um importante questionamento.

Existe um modelo biomecânico perfeito, ou cada corredor deve respeitar sua individualidade?

Muito mais importante do que procurarmos pelo modelo biomecânico perfeito, é entendermos a individualidade do corredor, suas características morfofisiológicas, seu histórico na modalidade, bem como, seus principais objetivos (quaisquer que sejam), melhorar o desempenho em alto rendimento, obter uma vida longa na corrida, utilizar a modalidade com foco na saúde e qualidade de vida, prevenir e restringir as lesões recorrentes, entre outros.

Frequentemente temos observado vários corredores de alto nível que “fogem dos padrões biomecânicos perfeitos” eleitos pelo senso comum. A queniana Brigid Kosgei atual Recordista Mundial realiza aterrissagem com o calcanhar, se desloca sem inclinação do tronco, apresenta valgo dinâmico e drop pélvico, além de cruzar os braços à frente do corpo, como vemos a seguir:



“Sendo você o treinador da recordista mundial arriscaria correções em sua biomecânica?”

Ao meu ver não seria uma boa estratégia. Em algumas situações, modificar um padrão já há muito tempo consolidado e por sua vez associado à um bom desempenho, sem lesões importantes, pode em curto prazo ocasionar um indesejado efeito contrário.

Sendo assim, quando então seria recomendado intervenções na biomecânica de um corredor?

A resposta é: um importante indicativo da necessidade de ajustes na biomecânica da corrida de um atleta, seriam as lesões recorrentes, mas cuidado, pois antes, é necessário nos certificarmos que essas estejam realmente sendo causadas por um

padrão biomecânico ineficiente, e não por outros fatores como excesso de treinamento, ausência de recuperação adequada, sistema osteomioarticular sem a devida preparação para suportar a demanda do treinamento, entre outros.

Em se tratando de melhorar o desempenho, variáveis relacionadas à dinâmica da corrida também podem ser analisadas para indicar a necessidade ou não de uma intervenção! Um tempo de contato com o solo muito elevado, uma baixa cadência associada à uma oscilação vertical exagerada podem prejudicar o desempenho do corredor devendo essas serem modificadas como consequência dos ajustes no padrão biomecânico.

Tanto na primeira quanto na segunda situação as alterações devem ser sutis e organizadas dentro de um planejamento racional em sincronismo com as outras tarefas do treinamento, de modo à proporcionar adaptações graduais assegurando que o padrão desejado seja efetivamente aprendido de forma eficaz e segura!

Bons treinos!

Paulo Cezar Marinho

Doutor em Ciências do Esporte - Unicamp
Biomecânico da Seleção Brasileira de Natação em 3 Olimpíadas - Beijing (2008) - London (2012) - Rio (2008)

- Consultor Técnico do Esporte Clube Pinheiros (2002 a 2012)

- Praticante de Esporte de Endurance (Maratonista e Triatleta).





CARLOS 
CAMPELO

COACH

neurociência e a corrida



**Neurociência
e a corrida**

POR QUE EU CORRO?

Por que eu corro?

Já deve ter respondido diversas vezes esta pergunta e as respostas podem ter sido as mais variadas como por exemplo: por que eu gosto, é bom, gosto da sensação de cruzar a linha de chegada, gosto de tirar fotos, colecionar medalhas etc.

O QUE DIZ A NEUROCIÊNCIA

Mas você sabe o que a neurociência fala sobre os motivos que corremos e por meio dela entender as principais características pessoais que podem aparecer na vida pessoal e profissional.

Para isso vamos dividir o nosso cérebro em quadrantes e cada um deles identificam as nossas preferências cerebrais e nossos comportamentos na vida.

Qual lado você escolhe?

Se a sua preferência cerebral for o lado direito superior tem a tendência de olhar para a corrida para dar um sentido à vida. Gostam de buscar a corrida para fazer a diferença na vida e são pessoas que tem a característica mais estrategistas, inovadores, experimentais e criativos.

Se a preferência for o lado direito inferior tem a tendência para olhar a corrida como meio para estar em grupo. Gostam de correr juntos e são pessoas que tem a característica mais sociais, empáticas, imaginativas e receptivos.

Quando as preferências são para o lado esquerdo superior tendem a correr de forma mais lógica, buscando usar a corrida para ser o melhor. Gostam de correr mais rápido e por isso tem as características de serem mais analíticos, realistas, lógicos e argumentadores.

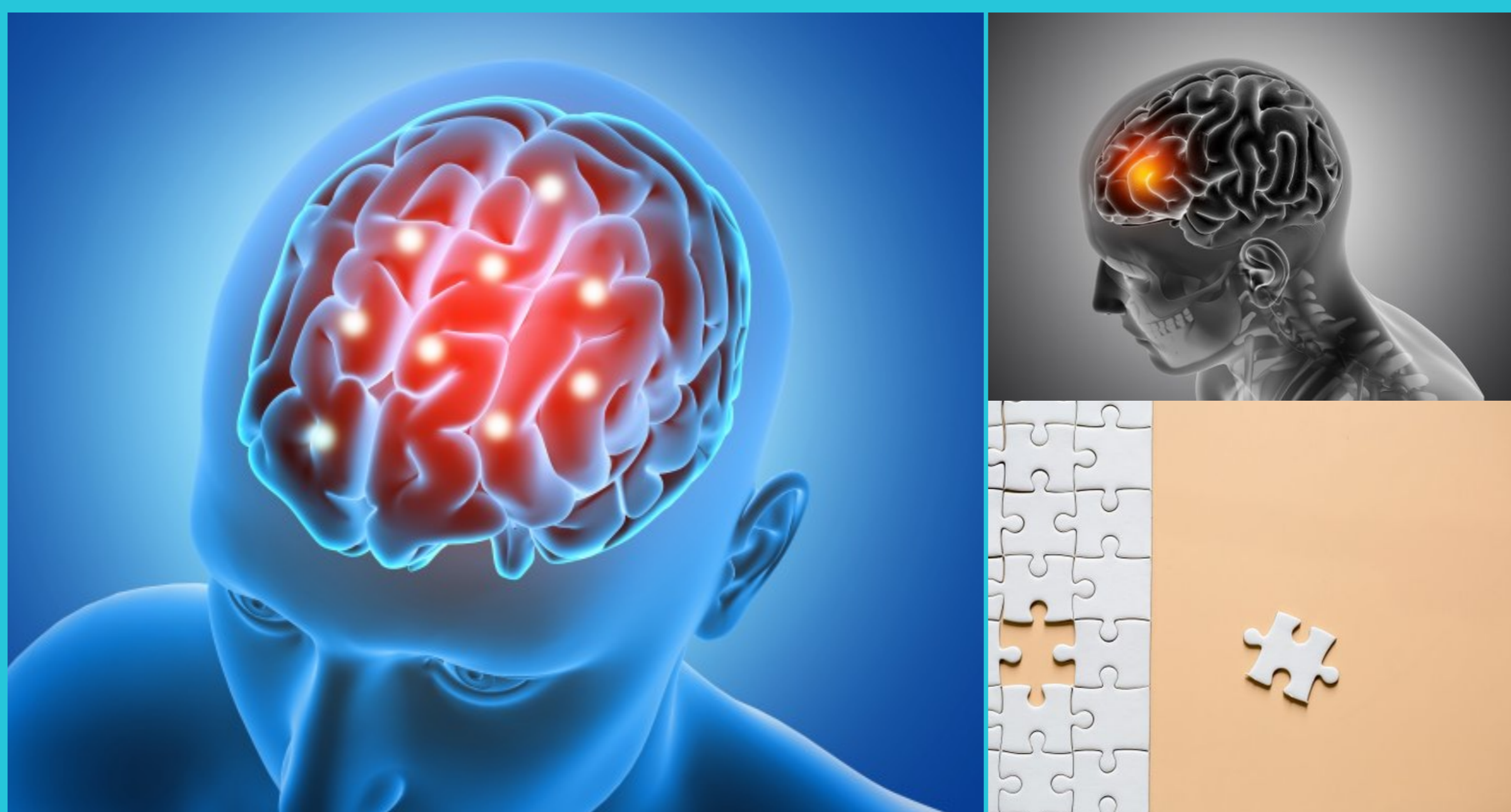


Foto: Freepick

Qual é o lado melhor?

E o ultimo quadrante o lado esquerdo inferior tendem a responder à pergunta por que eu corro com a resposta de como corre. Gostam de correr certo e são pessoas com as características mais organizados, mais orientado a treinos, históricos e sequenciais.

A dúvida que pode surgir neste momento é saber qual o lado é melhor?

Pela neurociência é desenvolver o whole-brain e usar todos os recursos mentais para usar na corrida e por que não, na vida pessoal e profissional.

E para isso temos as seguintes perguntas:

Como correr? – Pergunta típica de quem tem a preferência do lado esquerdo inferior

O que fazer com a corrida? – Lado esquerdo superior

O por quê de correr? – Lado direito superior

Quem vai correr? – Lado direito inferior

Quando respondemos estas perguntas vamos encontrar formas de desenvolver as partes do cérebro que não são as preferenciais e com isso o que acontece?

Vamos aprender a correr mais rápido e melhor

Carlos Campelo - Maratonista, Neurocientista Comportamental, positive influencer, analista de Preferência Cerebral NBI® master leader COACH, master programador neurolinguístico – PNL, analista de Perfil Comportamental e atributos - DISCPlus, analista de Perfil de Forças e Virtudes pessoais - LIFO, mestre em hipnose ericksoniana

DICAS DE FILMES PARA CORREDORES



Foto: medium.com

100 METROS

Título original:

100 Metros

De: Marcel Barrena

Com: Dani Rovira, Karra

Elejalde, Alexandra Jiménez

Gênero: Comédia Dramática

Classificação: M/14

Outros dados:

ESP/POR, 2016, Cores, 108 min.

SINOPSE

Ramón vê tudo ruir à sua volta quando recebe o diagnóstico de esclerose múltipla já em estado avançado. Dedicado à família e ao trabalho, não consegue imaginar-se dependente dos cuidados de quem quer que seja. Mas o corpo não pára de lhe dar sinais de debilidade e, a acreditar na avaliação dos médicos, dentro de um ano será incapaz de andar 100 metros.

TRAILER

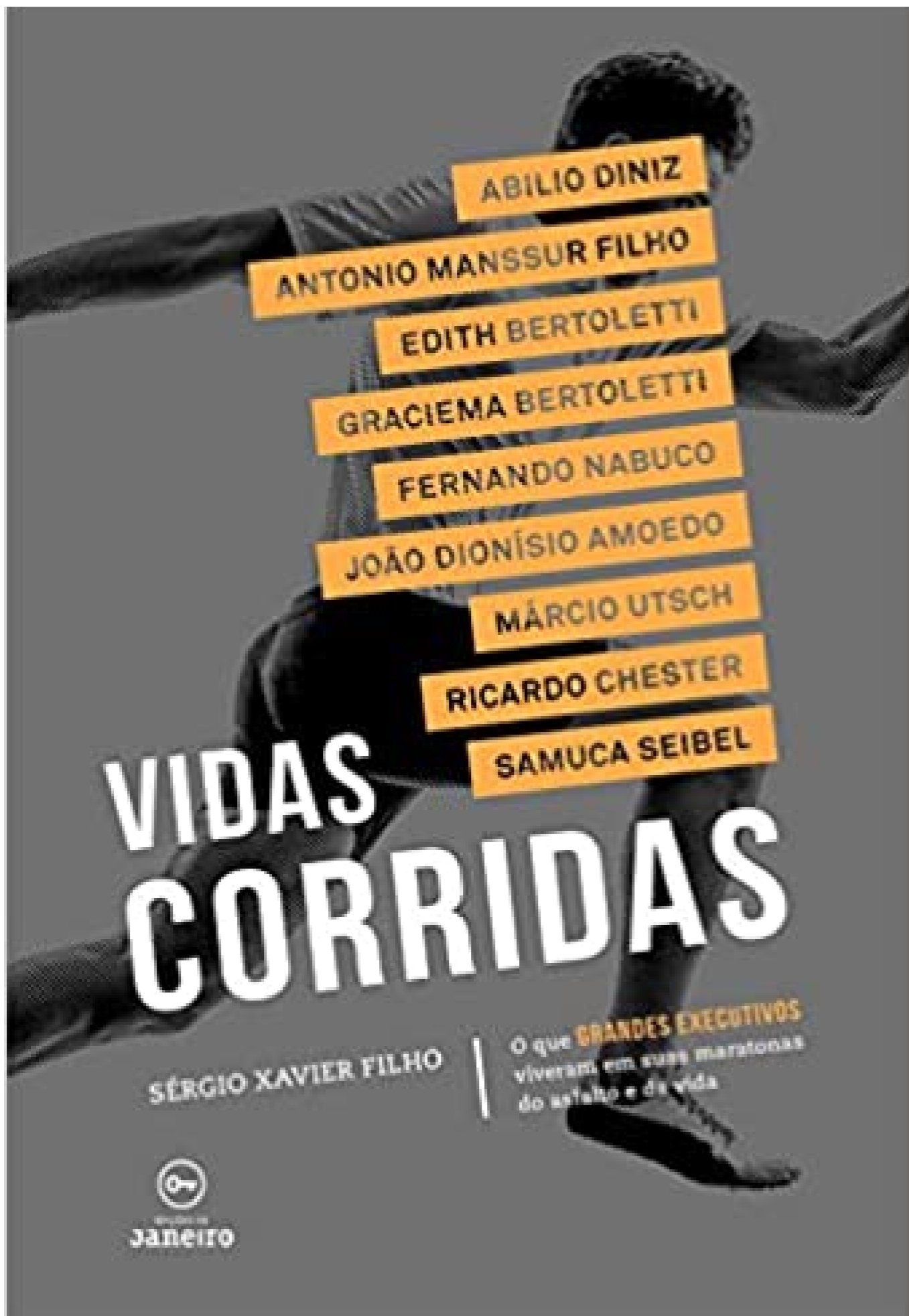
Depois de uma fase de sentimento de derrota e autocomiseração, ele decide questionar todas as limitações do seu corpo e mostrar ao mundo a sua força para enfrentar as adversidades. Inscreve-se num "ironman", uma prova de triatlo composta por 3,8 quilómetros de natação, 180 de bicicleta e 42 de corrida. Com a ajuda do sogro, Ramón dá início a um treino em que se vê todos os dias a superar limites, numa extraordinária manifestação de coragem e capacidade de sacrifício.

Baseado na verdadeira história de Ramón Arroyo, um filme sobre resiliência e superação, com realização e argumento de Marcel Barrena. Dani Rovira, Karra Elejalde, Alexandra Jiménez, Ricardo Pereira e Maria de Medeiros dão vida aos personagens.



Trailer: Youtube.com

VIDAS CORRIDAS



Vidas Corridas são histórias inspiradoras, captadas e traduzidas pela habilidade e sensibilidade literária do Sérgio Xavier Filho, ele mesmo um maratonista. São relatos de nove profissionais extremamente bem-sucedidos, exemplos de empreendedorismo e de carreiras conduzidas com distinção. Pessoas que, um dia, de alguma maneira, perceberam que poderiam extrair da maratona lições e conclusões que iam muito além de vestir o traje apropriado e correr um par de horas. Vale muito a pena ler e refletir. Max Heringer Abilio Diniz, Antonio Manssur Filho, As Gêmeas Bertolletti, Fernando Nabuco, João Dionísio Amoedo, Márcio Utsch, Ricardo Chester, Samuca Seibel.

Edição Português por Sérgio Xavier (Autor)



**QUER SUA MARCA OU EMPRESA AUNCIADA
EM NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO?
ENTRE EM CONTATO CONOSCO**



(12) 99178-0401



RUNNERSBRASIL@UOL.COM.BR





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

