

RUNNERS BRASIL

COMEÇANDO
DO ZERO

DO COMA À
MARATONA DE
NOVA YORK:

A HISTÓRIA DE
Tommy Rivs

MEDICINA
E A CORRIDA:
COMO TER UMA
VIDA SAUDÁVEL,
COMEÇAR A CORRER
E ABANDONAR
O SEDENTARISMO

X DA QUESTÃO:
COMEÇAR DO ZERO
EM 25 TÓPICOS

OS 15 ERROS MAIS
COMUNS DE QUEM
COMEÇA A CORRER



**CORRIDA, ADRENALINA
E MUITA FESTA ESPERAM
POR VOCÊ E SUA FAMÍLIA
NOS 20 ANOS DA
MARATONA DO RIO!**

**5k 10k 21k 42k +21k
42k**

**APROVEITE E GARANTA A SUA INSCRIÇÃO
COM PREÇO ESPECIAL ATÉ O DIA 18/05!**

Basta usar o cupom **RUNNERS10** para 10% off nas provas
5k, 10k, 21k e 42k e o cupom **RUNNERS5** para 5% off no 21k + 42k.

*Válido apenas no kit básico até o fim das inscrições no dia 18/05.



16 A 19 DE JUNHO DE 2022



MARINA DA GLÓRIA, RJ

mais informações em **maratonadorio.com.br**



Palavra do CEO

Fala Runners!

Mais uma **grande** edição feita especialmente para você **corredor!**

E mais um grande sonho realizado, nossa primeira capa **internacional.**

Tommy Rivs é um corredor que sempre admirei pelas suas conquistas, mas que se tornou uma **referência** depois que acompanhei sua luta contra o **câncer.** Buscava quase que diariamente **notícias** sobre ele, que nunca eram animadoras. Mas como uma **fênix** ele se levantou e vem demonstrado o quanto é um **vencedor.**

Do leito de uma **UTI** para a maratona de **NY!** Da capa do **NY Times** para a capa da **Revista Runners Brasil.** Que orgulho. Obrigado **Tommy!**

E como prometido, nosso **site** totalmente reformulado está **no ar,** um grande **PORTAL** para você corredor. Ele será uma **referência** para todos aqueles que querem **notícias e matérias** que irão fazer você evoluir na **corrida de rua.**

Um **grande abraço** e até a próxima edição.



Pablo Mateus

CEO Runners Brasil

01



Site Revista Runners Brasil

Conforme prometido em edições anteriores, agora temos uma grande novidade para apresentar para você leitor e que vem acompanhando o crescimento da Runners Brasil. O site está totalmente reformulado, agora com conteúdo atualizado, grandes matérias, reportagens e assim como a revista, tem a missão de se tornar referência de conteúdo para você corredor.



02



Capa

Capa Tommy Rivs! Foto: Stephen Doxey

Editorial

Caro leitor

Nesta edição, estamos trazendo uma pauta inédita e muito importante a todos nós corredores e também para diversificar ainda mais nossa revista, trouxemos um convidado especial!

Começar do ZERO! Quem nunca teve que começar do zero a correr ou mesmo retomar a correr do zero? Bom! Essa é nossa pauta e nosso convidado, é o norte-americano Thomaz Puzey, mas conhecido como Tommy Rivs. Ele vai contar mais da sua história nesta edição e tenha certeza que será inspirador a todos nós. Outro ponto a destacar é nosso site, está cada vez mais robusto, cheio de novidades, como por exemplo as planilhas gerais de treinos.

Confira lá!

Reforçando que seguimos empenhados em entregar mais material em nossos canais digitais com a publicação de podcasts, temos agora também um canal no Spotify e no Youtube, além do nosso seleto grupo de colunistas aqui na RRB preparados para te ajudar a superar seus limites.

Nossa missão é essa, compartilhar sua superação. Compartilhe nosso conteúdo, é grátis!

A equipe da RRB agradece todo apoio que vem recebendo do público runner do Brasil e acredita que juntos podemos ir além.

Conte conosco!



NOSSO TIME



PABLO MATEUS

CEO



DARLAN SOUZA

Editor Chefe



DANI CHRISTOFFER

Jornalista e editora



SABINE WELLER

Jornalista



DRA ANA PAULA SIMÕES

Médica do esporte e Ortopedista



RAFAEL BONATTO

Treinador



CARLOS CAMPELO

Neurocoach



RODRIGO LOBO
Treinador



GABRIEL RENAUD
Copywriter



KARINE LIMA
Nutricionista



ALEXANDRE ROSA
Fisioterapeuta e professor



LAÍSA MATOS
Nutricionista



EDUARDO BARBOSA
Treinador



PEDRO RODRIGUES
Coach de carreira



PEDRO HENRIQUE
Treinador e jornalista



ALEX TOMÉ
Treinador



SWARA BARRETO
Entusiasta da corrida



DR ALAN LEAL
Advogado e vereador



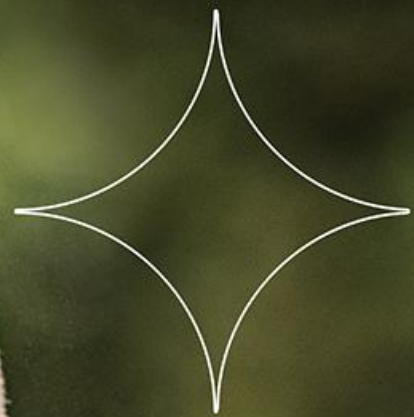
RICARDO SIMILI
Corredor amador

CANSOU DE CORRER ATRÁS DE CRÉDITO?

FALE COM A LBI E CONHEÇA O
PRIMEIRO MUNDO DO MERCADO
DE CRÉDITO INTERNACIONAL.



(65) 9 8118-9915



LBI
BRASIL INVEST

Sumário

EDIÇÃO MAIO/22

16 Q&A KYRON

Ele viralizou nas redes sociais com um vídeo correndo, e agora está na RRB

60 O "X" DA QUESTÃO

Começar do zero em 25 tópicos

20 TRAIL RUN

Como iniciar no trail run

64 ATLETAS DA VIDA REAL

Como começar a correr

40 NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Para decolar na sua dieta

74 CORRER SEM LESÃO

Começar do zero com segurança: como a fisioterapia pode te ajudar

50 CAPA TOMMY RIVS

Um retorno improvável para um mortal

82 MEDICINA E A CORRIDA

Como ter uma vida saudável, começar a correr e abandonar o sedentarismo



RUNNINERS

BRASIL

Siga nosso perfil no Instagram







Kayron Albuquerque

Q&A

Ele nem imaginava que um dia iria correr ou ao menos dar uma caminhada com tranquilidade. Mas bastou uma brincadeira entre amigos para os exercícios físicos fazerem parte da rotina de Kayron Albuquerque. O cearense era totalmente sedentário, e foi por causa de uma “promessa” que ele resolveu dar atenção a sua saúde. As mudanças de hábitos, em pouco tempo, mostraram resultados e Kayron não parou mais. Hoje consegue fazer coisas que antes não fazia por causa do sobrepeso, e faz questão de registrar sua rotina nas redes sociais e o quanto vem melhorando com os exercícios. Ele até já participou de uma corrida de 5km e teve a sua história contada num telejornal do Ceará. Acompanhe o bate papo do atleta com a Revista Runners Brasil.



Sabine Weiler: Como a corrida entrou na sua vida?

Kayron Albuquerque: Tudo começou como uma brincadeira. Falei que se um amigo concluísse um desafio, eu iria começar a me exercitar. Ele tinha que correr 21km até um açude na nossa cidade. Ele fez e eu comecei a treinar. Em três meses eu já consegui caminhar/correr três quilômetros.

Sabine: Como a corrida mudou o seu estilo de vida?

Kayron: Melhorou em várias situações. Já consigo em pouco tempo correr devagar. Tive uma melhora também na parte respiratória, e emagreci bastante. Eu pesava 240 quilos um ano atrás. Hoje peso 175. São 65 quilos a menos apenas com dieta e exercícios. Não tomei nenhum remédio nesse processo todo.

Sabine: O que a corrida representa para você hoje?

Kayron: Uma mudança significativa de hábitos do dia a dia. Eu comecei a me exercitar para sair do sedentarismo, apenas para dar uma caminhada. Antes eu dava três voltinhas na praça e já tinha que parar por causa da dor nas costas. Hoje já consigo caminhar e correr junto, 6km.

Sabine: Qual foi o teu maior desafio até agora com a corrida?

Kayron: Consegui superar vários obstáculos que pensava em não alcançar. Teve muita gente que disse que eu não ia conseguir, que eu ia desistir. Mas eu nunca me deixei levar por essas pessoas. Mas também tive incentivo de um colega para eu sair da rotina de sedentarismo. Logo depois veio o apoio de um personal, e em seguida um nutricionista. Eu fui evoluindo a cada mês. Hoje, um ano depois do início, posso dizer que superei muito das minhas expectativas.

Sabine: Qual é o teu objetivo com o esporte?

Kayron: A minha meta sempre foi perder peso, e agora quero cada vez mais superar meus limites. Até já consigo fazer uma corridinha de leve.

Sabine: Qual é a sensação que você tem quando está se exercitando?

Kayron: Desde que comecei a treinar, sinto que aos poucos vou conseguindo fazer atividades que já não fazia mais. Agora, faço tudo com mais tranquilidade.

Sabine: O que te motiva a treinar?

Kayron: A minha saúde me motiva a correr. Eu já estava ficando debilitado em algumas atividades diária do trabalho e até mesmo no dia a dia.

Sabine: Como tem sido a sua rotina de treinos?

Kayron: Geralmente eu treino em dois horários: pela manhã e à noite. Faço os exercícios de cardio de dia em jejum, no período noturno faço musculação e caminhada com tempo de corrida, para ficar mais puxado.

Sabine: Você se inspira em alguém para correr ou tem alguém que te incentiva a continuar treinando?

Kayron: Tudo começou com o meu amigo, Luan Medeiros, corredor aqui de Cedro (CE), um atleta bem dedicado. Ele me tirou da zona de conforto. Foi com a ajuda dele que cheguei aonde estou, com uma saúde melhor, com bem menos peso e novos hábitos. Hoje posso dizer que não sou mais sedentário. Agradeço ao Luan, que todo dia me cobra, me pergunta se eu já treinei, não me deixa desanimar em nenhum momento. Sou grato também a equipe que me motiva e me ajuda diariamente (Personal dele Carlos Heladio e da nutricionista Denise Xavier).

Sabine: Qual a mensagem que você quer passar às pessoas que ainda não correm, mas estão pensando em ter uma primeira vez na corrida?

Kayron: Basta ter amigos que te apoiem e incentivem a sair da sua zona de conforto, para cada dia você superar as suas próprias expectativas. Não perca mais tempo! Eu demorei bastante para começar, mas agora não vou mais parar. E estar participando desta entrevista da Runners Brasil, é mais um grande incentivo. Muito obrigado!



**SABINE
WEILER**



CORREDORA E JORNALISTA



TRAIL X ASFALTO

Sabe a principal diferença entre correr nesses dois terrenos?

PACE: É MUITO DIFERENTE

Será que a diferença do pace entre trail e rua é tão grande?

SAIBA MAIS

Saiba um pouco mais sobre a principal diferença entre esses dois pisos.

TRAIL RUN

COMO INICIAR NO TRAIL RUN?

Que correr nas **trilhas** e **montanhas** é muito diferente do que correr no asfalto todo mundo já sabe, porém, seguem algumas dicas para que esta transição seja, digamos, mais sutil e **confortável**.

Como a grande maioria dos corredores migra do **asfalto** para as **trilhas** e não vice-versa, um dos erros mais comuns que cometem, acontece em relação ao **pace** (ritmo proposto de corrida). Como treinador, recebo atletas que estão no início deste processo de migração e um dos principais questionamentos é em relação ao **ritmo** que deve correr tal prova. Na maioria das vezes eu respondo que não tenho ideia, pois vai depender das questões climáticas, tipo de terreno, distância não somente **horizontal**, mas **vertical**, altimetria total, entre outros aspectos que poderão influenciar no **desempenho** em termos da velocidade proposta.

Se você deseja iniciar neste esporte, de antemão já te digo, caminhar muitas vezes é mais eficaz do que **correr**, dependendo do percentual de inclinação da subida que está enfrentando. Não se desespere por isso, faz parte do **jogo!** Tente colocar o máximo de especificidade possível nas suas sessões de treino. Se acostume com **subidas**, **descidas** e **obstáculos** pelo caminho. Corra por calçadas e terrenos **acidentados**, utilize a mochila de hidratação e outros equipamentos que a prova-alvo exige, se acostume com a falta de conforto.



Tente colocar o máximo de especificidade possível nas suas **sessões** de treino. Se acostume com subidas, descidas e **obstáculos** pelo caminho. **Corra** por calçadas e terrenos acidentados, utilize a mochila de **hidratação** e outros equipamentos que a **prova-alvo** exige, se acostume com a falta de conforto.

Outra dica é inserir sessões de ladeira com **inclinação**, realizando **tiros** curtos em subidas, de no máximo 1 minuto, 1 minuto e **30 segundos**, 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.

Com relação ao fortalecimento muscular, tanto faz se você **corre** na rua ou na **montanha**, é importante para qualquer modalidade, porém a **exigência** nas trilhas é muito maior.

Exercícios de agilidade, propriocepção e pliometria, irão te auxiliar na **superação** de obstáculos como galhos e raízes, fazendo com que as **articulações** sofram menos impacto e a energia seja melhor distribuída. **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.

Alguns equipamentos são indispensáveis e muitas vezes obrigatórios para a prática do **Trail Run**. Indico que sempre esteja equipado, ou com uma mochila, ou cinto de hidratação. Caso não tenha estes **equipamentos**, conheça bem o trajeto, e mesmo que saiba onde existem pontos de **água**, leve pelo menos duas garrafas de 500ml na mão.

Outro equipamento obrigatório é o corta vento. Jaqueta leve e confortável, que no alto da **montanha** se torna indispensável e pode salvar sua vida. Em caso de chuvas e frio, utilize ou leve uma **jaqueta** impermeável e uma segunda pele.

Deixe espaço reservado em sua mochila para o kit de **primeiros socorros**. Leve pelo menos esparadrapo, purificador de água, band aids e analgésicos, nunca se sabe quando vamos precisar. Apito deve fazer parte deste kit.

Caso saia a noite ou perto de anoitecer, não esqueça da lanterna de cabeça.

Leve seu **telefone celular** carregado e se possível, relógio ou equipamento com GPS.

Bastões para auxiliar na caminhada, luvas, bonés, viseira, óculos escuros, entre outros equipamentos, são opcionais.

Por fim, 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.

Agora que você já sabe o **mínimo** necessário para iniciar no **esporte**, basta contemplar a **natureza** e viver todas as experiências incríveis que as montanhas nos proporcionam.

Bons treinos,



**RAPHAEL
BONATTO**

TREINADOR





SUB4



TURISMO ESPORTIVO

VOCÊ NÃO PRECISA SE PREOCUPAR COM NADA ALÉM DO SEU TREINAMENTO, PARA ESTAR PRONTO PARA ENCARAR O DESAFIO DA CORRIDA.

CUIDAMOS DE TODOS OS DETALHES PARA SUA VIAGEM SER CONFORTÁVEL, SEGURA E DIVERTIDA.



FALE CONOSCO E VAMOS PLANEJAR
SUA PRÓXIMA CORRIDA



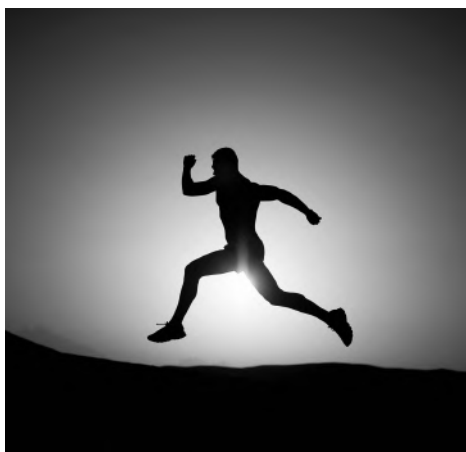
TURISMO >>>>>>>>
ESPORTE
AVENTURA

 WWW.SUB4.COM.BR

 (11) 94532-0229 ou (51) 98229-2197

**Sub4**
TURISMO ESPORTIVO

O QUE FAZER PARA VOCÊ COMEÇAR A AGIR AGORA



Tudo começa pela decisão de começar e o nosso cérebro precisa estar bem condicionado e para isso exige uma boa manutenção cotidianamente. No entanto, altos graus de exigência e níveis de necessidade de articulações intelectual e emocional levam as pessoas aos seus limites. Prova disso é a fadiga mental, que pode evoluir para a síndrome de Burnout ou levar a crises de ansiedade, depressão, processos de esquecimento, desatenção e baixa no rendimento mental.



**CARLOS
CAMPELO** 
NEUROCOACH

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



Muitos hábitos inadequados se tornam grandes inimigos do cérebro, fazendo-o enfrentar falhas e, ao longo do tempo, podendo até aumentar o risco de danos cerebrais como o surgimento de doenças degenerativas e psiquiátricas, podendo levar a um potencial comprometimento indireto do nosso cérebro em um longo prazo.

Mas a boa notícia é de que ao substituir os hábitos nocivos pelos benéficos é possível reverter os danos funcionais, promovendo saúde como um todo, afinal o cérebro também comanda o sistema hormonal e imunológico, ou seja, cuidar desse órgão reflete em todo o organismo.

Muitos hábitos inadequados se tornam grandes inimigos do cérebro, fazendo-o enfrentar falhas e, ao longo do tempo, podendo até aumentar o risco de danos cerebrais como o surgimento de doenças degenerativas e psiquiátricas, podendo levar a um potencial comprometimento indireto do nosso cérebro em um longo prazo.

A grande notícia é que nosso cérebro tem uma plasticidade que faz nos adaptarmos as mais variadas situações comportamentais, sentimentais e até mesmo dos pensamentos.

Por isso, nunca é tarde para corrigir hábitos nocivos e buscar uma manutenção adequada da saúde cerebral, pois o cérebro se renova e, ao apostar nessas correções, ele aumenta suas conexões e pode evitar doenças futuras.

Conheça os 6 principais hábitos procrastinadores e o que fazer para COMEÇAR A AGIR AGORA:

1. Insônia

Durante o sono o cérebro consolida as memórias do dia anterior, organiza o pensamento e exercita a criatividade; além disso, prepara o cérebro para as atividades do dia seguinte. Um sono de boa qualidade é tão importante para a saúde do cérebro que a recomendação médica atual é de que se deve dormir mesmo que seja com medicamentos indutores do sono, reservados àqueles casos em que não houve resposta aos tratamentos comportamentais como a higiene do sono.

O QUE FAZER?

Aposte em algumas técnicas que ajudam na indução do sono. Desligue aparelhos eletroeletrônicos e apague as luzes. A escuridão ajuda na produção de melatonina, hormônio do sono. Procure dormir, ao menos, 8 horas e, ao longo do dia, invista no gerenciamento do estresse para não levar para a cama os problemas do dia-a-dia.

2. Sobrecarga mental

O cérebro tem uma capacidade limitada de lidar com afazeres simultâneos. Por isso, o estresse da vida cotidiana moderna tem sido muito prejudicial à saúde mental. No esforço realizado pelo cérebro em controlar as emoções, algumas áreas deixam de ser estimuladas ou mes-



mo reabilitadas, levando a uma perda funcional importante que pode se expressar como prejuízos na atenção e queixas de memória. Além disso, o estresse crônico libera hormônios, como adrenalina, mantendo o sistema de alerta ativo. Esse excesso de hormônio pode aumentar os níveis de inflamações e, consequentemente, causar danos celulares, que ao longo do tempo podem danificar o sistema cerebral e elevar a chance de doenças neurodegenerativas.

O QUE FAZER?

Nada de querer abraçar o mundo. Evite fazer várias coisas ao mesmo tempo, realize cada atividade no seu tempo e foque nos problemas importantes e específicos. Tire o melhor do seu cérebro reduzindo a taxa de distração. Outra dica é evitar ambientes pesados e bagunçados, evitando assim o bombardeio de estímulos.

3. Rotina

É bem menos trabalhoso seguir um roteiro já traçado, mas a rotina automatiza os processos mentais. Por conta dela, deixamos de raciocinar, criar e perdemos a chance de exercitar os neurônios.



O QUE FAZER?

Busque coisas novas e faça a rotina de jeito criativo, alterando caminhos e ambientes, conhecendo pessoas e lugares novos. É importante alimentar o cérebro de vivências intelectualmente mais interessantes. A leitura é uma motivação importante para o cérebro, pois o força a realizar novas conexões, recordar alguma situação, vivenciar uma nova história. Na prática, faz o cérebro trabalhar.

4. Sedentarismo

A atividade física age no sistema nervoso central em vários níveis. Reduz a ansiedade, derruba os níveis de cortisol e adrenalina, estimula a formação de redes dentro do hipocampo (região responsável pela memorização) e melhora o sono. Por isso, ficar parado é um problema para a saúde cerebral. Além disso, a falta de atividade física aumenta o risco de obesidade, pressão alta, colesterol elevado, problemas cardíacos, doenças que podem ainda aumentar o risco de doenças isquêmicas, o conhecido AVC (Acidente Vascular Cerebral)

O QUE FAZER?

Comece devagar e pare de adiar aquela caminhada. Ao se movimentar, ocorre otimização da concentração, do processo criativo e do pensamento lógico. A prática de atividade física tende a elevar a autoestima, ativando regiões cerebrais ligadas ao prazer. A partir disso, o circuito cerebral libera dopamina, o hormônio do prazer que mantém o cérebro ativo e alegre.

5. Redes Sociais

Não dá mais para viver desconectado, afinal o computador e o smartphone tornaram-se essenciais para a vida social e profissional. Porém, nas redes sociais consumimos uma quantidade enorme de informação

sem ao menos conseguir assimilar ou pensar sobre cada uma delas. E ainda há o risco de terceirização cognitiva, pois as pessoas delegam ao celular, por meio de vários aplicativos o ajuste e lembrete de datas, horários e tarefas e, com isso, a pessoa começa a ficar mais sedentária mentalmente.

O QUE FAZER?

É importante não permitir que se desenvolva um grau de dependência, apostando na delimitação de tempo. Pode ter acesso à tecnologia, mas sem ficar refém disso. Também é possível criar vínculos em redes sociais, mas sem abrir mão do mundo real, pois as interações sociais fazem o cérebro trabalhar e ativam a região do prazer.

6. Notícias negativas

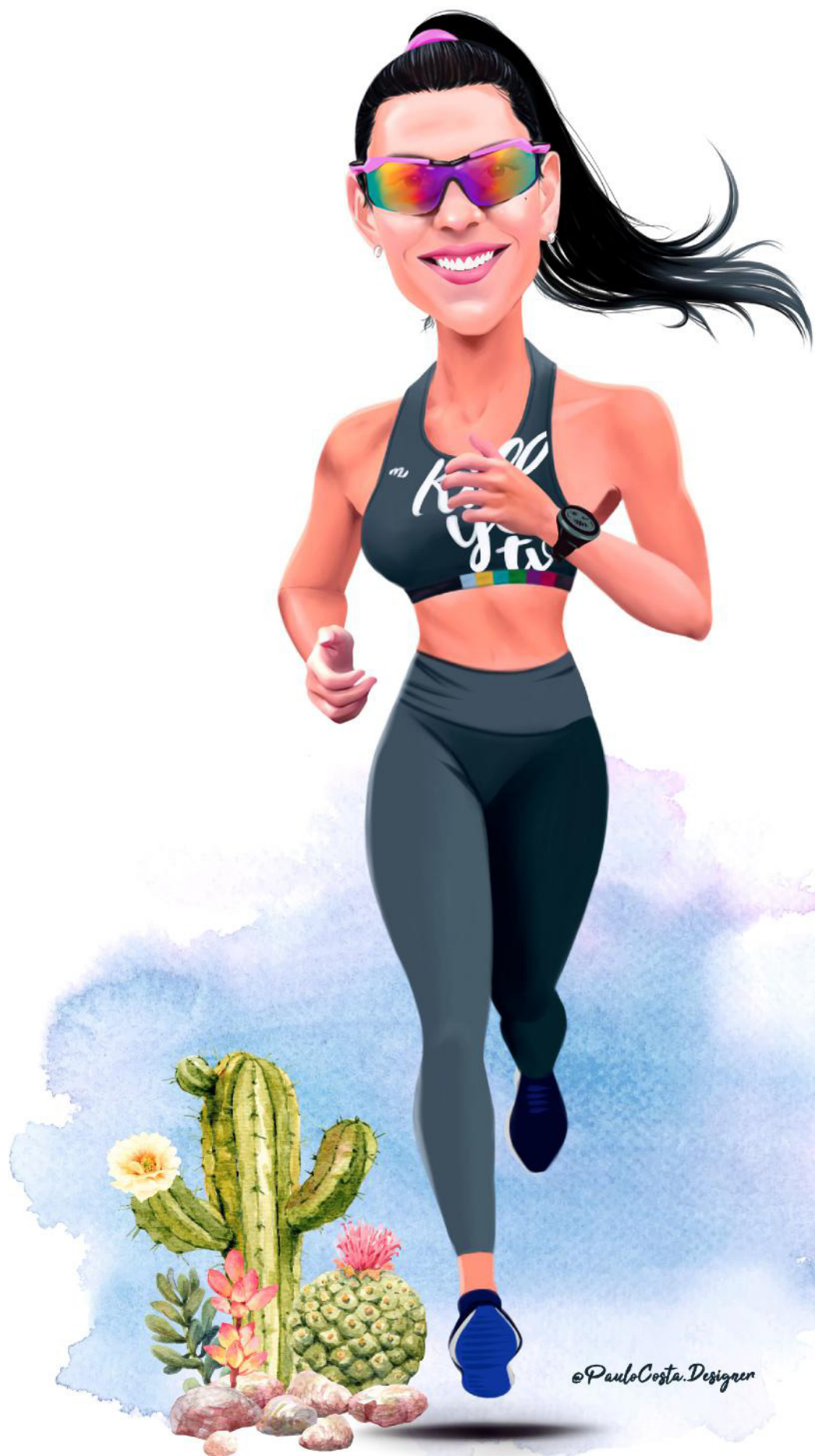
Assim como se escolhe o que colocar no prato, também é importante ficar atento às notícias que estão alimentando o nosso cérebro. Uma overdose de informações negativas ativa memórias ruins e interfere na liberação de dopamina.

O QUE FAZER?

É fundamental, de tempos em tempos, equacionar o tipo de estímulo que tem recebido do externo. Aqui, a proposta não é ficar alienado, mas procurar alimentar o cérebro também com informações positivas para ativar os neurônios do bem, como dopamina (prazer) e serotonina (bem-estar).

COMECE AGORA

Se você está começando agora, pois tudo pode ser novo para você, é importante escutar os sinais do seu corpo. O que não está indo bem e o que está dando certo. É natural sentir um pouco de medo, angústia, dúvida, mas mesmo assim comece agora a mudar os hábitos procrastinadores por hábitos saudáveis mesmo que seja aos poucos. Lembre-se que devagar e sempre é um ótimo lema para quem está começando.



©PauloCosta.Designs

CHARGE | DO CORREDOR

SOBRE

Greyce Feijão

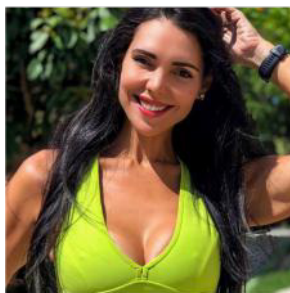


Foto: Arquivo pessoal



Greyce Feijão, nascida em Fortaleza-CE, 44 anos, Jornalista / Influenciadora Digital e atleta amadora de corrida.

Minha história no esporte começou aos 20 anos. Eu já gostava de correr, mas não tinha regularidade nos treinos, queria apenas emagrecer.

Em 2013 aconteceu uma virada de chave. Depois de precisar fazer a cirurgia bariátrica (eliminei 55kg), transformei o esporte no meu estilo de vida. Corrida, natação e musculação fazem parte da minha rotina.

Fiz duas maratonas, várias provas de 5, 10, 21km, aquatlhons e competições de natação no mar.

Sou movida por desafios, pela sensação de superação. O esporte me proporciona tudo isso diariamente.

Com o tempo eu descobri que correr trazia muitos outros benefícios e além da perda de peso: saúde, autoestima, amizades, resiliência e disciplina para buscar o meu melhor todos os dias.



POR: PAULO COSTA

Desgner



RECEITAS

FIT



LAÍSA MATOS

CORREDORA E
NUTRICIONISTA

CREME DE CHOCOLATE (DANETTE) CASEIRO



O cacau em pó, assim como os chocolates com altos teores de cacau, é um forte aliado na rotina alimentar dos atletas e indivíduos com grandes volumes de treinos como corredores ou maratonistas. É rico em vitaminas e minerais, contribui para a disposição, humor e saúde do coração, além do seu alto poder antioxidante capaz de amenizar os efeitos dos radicais livres que são produzidos com a intensa rotina de treinos.

Temos inúmeras formas de incluí-lo no dia a dia, dessa vez você aprenderá como preparar em casa o conhecido danette! Que tal reproduzir esse creme delicioso de chocolate sem adicionar açúcar? Essa versão é prática, saudável e leva poucos ingredientes, pode ser preparada em poucos minutos! Uma excelente opção para quando bater aquela vontade de um docinho pós almoço ou meio da tarde.

Creme de Chocolate

Ingredientes

- 500ml leite integral (ou outro de sua preferência)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 80g de chocolate 70% cacau
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- Adoçante (opcional)
- Frutas para finalizar



PREP: 20 min



Fácil



2 taças

Modo de preparo:

Em uma panela aqueça o leite, adicione as colheres de cacau e o chocolate. Dilua o amido de milho em um pouco de água ou leite e adicione ao preparo da panela. Misture até engrossar.

Disponha em uma recipiente de vidro e leve à geladeira. Sirva gelado com as frutas se sua preferência! Para decorar raspas de chocolate ou leite em pó. Se preferir mais doce acrescente adoçantes como eritritol, stevia ou xilitol.

Outra sugestão é preparar uma versão com maior aporte proteico utilizando um suplemento de proteína em pó sabor chocolate!

Agora
também no
Twitter



@runnersbrasilbr



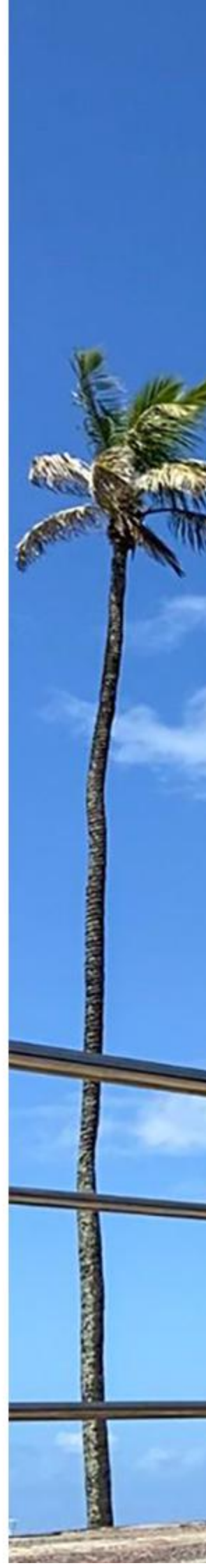
Em busca do seu **RP**???

Deixe a **FLETS**
fazer parte desse
MOMENTO...
da sua melhor
PERFORMANCE!!!

www.flets.com.br

Cadastre-se em nossa loja **ONLINE** e receba todas as
NOVIDADES | **DESCONTOS** | DICAS | **PROMOÇÕES.**

 **flets.sport**





flets 

ROUPAS PRA SUA MELHOR PERFORMANCE

Nutrição Esportiva



KARINE LIMA



Nutricionista Esportiva e Atleta

Reaprender a comer saudável do zero

O planejamento alimentar envolve a organização de todas as suas refeições para um determinado período, considerando as características individuais de cada paciente.

É o momento em que você precisa desenvolver um cardápio alinhado às suas necessidades e objetivos, elencando quais alimentos devem fazer parte de sua rotina para alcançar um resultado esperado, que seja de fácil realização, e ainda você acaba ganhando tempo para sua rotina semanal.

Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, alimento original.

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” como: caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, por produtos que dispensam preparação culinária como: sopas de pacote, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados.

Uma alimentação saudável pressupõe alguns cuidados com os alimentos consumidos. Alimentos não corretamente higienizados, utensílios sujos, insetos e as próprias pessoas podem ser fontes de contaminação. Para assegurar a qualidade da alimentação e evitar riscos de infecções ou intoxicações, os alimentos devem ser escolhidos, con-

servados e manipulados de forma correta

Para higienizar seus legumes e verduras, primeiro lave um a um em água corrente com cuidado. Em seguida, prepare uma solução clorada com 1 litro de água e 10 ml (1 colher de sopa rasa) de água sanitária a 2,5%. A água sanitária deve ser sem perfume e com recomendações para uso em alimentos. Coloque os vegetais já lavados de molho na solução de água clorada por 15 minutos, depois enxague-os para retirar o excesso de cloro.

Investir nas ervas aromáticas e especiarias, enriquecem o sabor dos alimentos, uma ótima opção é substituir o sal e condimentos industrializados (como caldos em cubinhos e em pó) por condimentos naturais como tomilho, louro, alecrim, cebolinha, orégano, salsinha, coentro, noz-moscada e outros. Além de dar cor e sabor aos alimentos, as ervas aromáticas, os temperos e naturais trazem muitos benefícios à saúde, atuam diretamente na prevenção de muitas doenças, dentre elas, algumas das mais comuns e mais preocupantes nos dias atuais, como colesterol, diabetes e hipertensão.

Karine Lima Nutricionista Esportiva
CRN- 10: 7906





Inscrições para edição histórica da Maratona do Rio 2022 vão até dia 18 de maio

Rio de Janeiro – A Maratona do Rio 2022 entra na reta final de preparação para sua vigésima edição. As inscrições se encerram no dia 18 de maio e podem ser feitas no site do evento: maratonadorio.com.br.

Para saber o que faz desta edição ser tão especial, basta acessar o Instagram do maior festival de corridas de rua da América Latina aqui

Mercado para os dias 16 a 19 de junho, o festival contará com as suas tradicionais quatro provas de 5k, 10k, Meia Maratona (21k) e Maratona do Rio (42k), além do Desafio Cidade Maravilhosa (63k, para quem correr a Meia e a Maratona). Além das provas, o evento contará com uma programação de entretenimento com shows e experiências de marcas parceiras para toda família.

Quem quiser participar desta grande festa pode utilizar os cupons especiais para leitores da Runners:

runners10 - 10% de desconto no kit básico das provas 5k, 10k, 21k e 42k

runners5 - 5% de desconto no kit básico do Desafio Cidade Maravilhosa (21k + 42k)

VALORES SEM O DESCONTO

5km- R\$ 110,00

10km- R\$110,00

Meia Maratona(21km) – Básico (R\$ 220,00) e VIP (R\$ 430,00);

Maratona do Rio (42km) – Básico (R\$ 220,00) e VIP (R\$ 430,00);

Desafio Cidade Maravilhosa(63km) – Básico (R\$ 450,00) e VIP (R\$ 880,00).



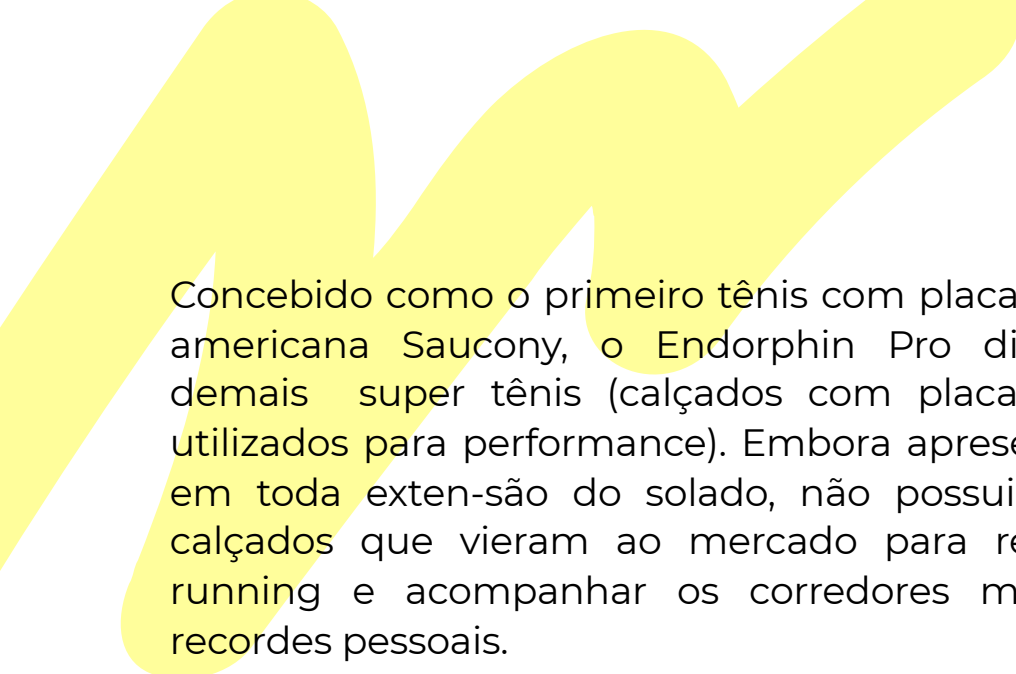


ENDORPHIN




ISSUE 13

Endorphin Pro
Fabricante: Saucony
Entressola – PowerRun PB
Peso – 230 g, no tamanho 42
Drop 8 mm



Concebido como o primeiro tênis com placa de carbono da marca americana Saucony, o Endorphin Pro difere-se bastante dos demais super tênis (calçados com placa e entressola reativa, utilizados para performance). Embora apresente placa de carbono em toda extensão do solado, não possui formato próprio dos calçados que vieram ao mercado para revolucionar o mundo running e acompanhar os corredores mais velozes em seus recordes pessoais.

Minhas impressões do Endorphin Pro se distanciam muito das impressões sobre outros tênis com propósito semelhante e também da opinião de outros corredores que tiveram contato com o modelo.



O seu cabedal é extremamente respirável, formado por um mesh tecnológico que ocasiona sensação de máxima leveza na corrida. O cadarço é de excelente qualidade e há uma leve estrutura no calcanhar que lhe confere ao mesmo tempo conforto e segurança.

Para mim, o ponto mais forte do tênis é justamente a sensação de conforto trazida pela malha de cabedal. Correr com o Pro nos causa uma inegável sensação de liberdade.

Quanto ao solado, ele se assemelha ao do Endorphin Speed, seu companheiro de treino (com resenha já escrita para a RB). Embora alguns reviews digam ser ele pouco aderente, não percebi isso na única vez que o utilizei em piso molhado. Quanto ao desgaste do solado, tendo corrido 121 km, ele inexistente por ora, o que me leva a crer em um calçado de performance com durabilidade de, no mínimo, 500 km.

Em relação à entressola, alma de todo tênis de corrida, ela é de power run PB, composto de PEBA, material em tese parecido com o da entressola ZoomX, utilizada pela Nike no Vaporfly para alterar os parâmetros de velocidade, propulsão e economia de energia.



Disse “em tese” porque, nos pés, diferentemente de outros tênis com placa de carbono, o Endorphin Pro não se caracteriza pela sensação de impulsão extra. A placa, em conjunto com a entressola, produz um tênis extremamente responsivo, com ótimo retorno de energia, mas sem a sensação de que temos molas nos pés para nos acelerar.

Felizmente tudo não passa de percepção. O Pro da Saucony é sim um tênis tremendamente eficiente, capaz de nos propiciar resposta ao menos próxima de seus concorrentes e que tem como um de seus pontos marcantes sua notável estabilidade, certamente conferida pela ação da placa, trabalhando com um material de entressola de densidade um pouco mais firme do que a de outros concorrentes.

Embora outros adeptos do Endorphin Pro o considerem um tênis apto a funcionar apenas em paces mais baixos, tendo a achá-lo um calçado versátil, capaz de se acomodar bem a todas as distâncias e a paces abaixo de 5.30 Km/min, nos mais variados treinamentos (intervalados, ritmados e longos), embora, como em todo tênis de performance que se preze, ele verdadeiramente brilhe em paces na casa de 4 Km/min.

Como um dos pontos negativos, ou não tão positivos assim, ao menos para os amantes das novas tecnologias, entendo que, por direcionar o tênis aos que se mantêm fieis ou saudosos dos shapes tradicionais, o Endorphin Pro se assemelha exageradamente ao Endorphin Speed, o exemplar da linha Endorphin para treinos mais dinâmicos: o peso de ambos é parecido, a tecnologia speed roll, que torna a transição de passadas mais fluida, está presente em ambos, a sensação de corrida é similar, sendo o Speed um pouco mais macio, com ambos se saindo satisfatoriamente nos mais diversos treinos e distâncias.

Resumindo, o Endorphin Pro, a ser atualizado na versão 2, provavelmente em junho no Brasil (em versão que, segundo reviews estrangeiros, recebeu mínimas alterações), é o principal astro da linha Endorphin, tentativa bem sucedida da Saucony de se atualizar e se fazer competitiva em meio a um mercado cada vez mais exigente.

Comparativos:

Endorphin Pro e Nike Zoom fly – embora um seja o tênis top de linha da Saucony e outro seja o tênis de treinamento do Nike Vaporfly, vejo semelhanças na sensação de corrida um pouco mais firme de ambos e na baixa percepção de ação da placa de carbono. Os dois são responsivos e com ótimo retorno de energia. Por ser mais leve, confortável, estável e um tantinho mais versátil, opto pelo Endorphin Pro.

Endorphin Pro e Endorphin Speed – Como dito acima, os dois são bastante parecidos e a Saucony precisa resolver essa questão nas próximas atualizações. Do jeito que se apresentam, o Pro é um ótimo tênis de performance, capaz de entregar treinos de alta qualidade e Endorphin Speed um tênis de treino, capaz de nos entregar ótimas performances nas mais variadas provas. Muito semelhantes, em sensação de corrida e propósitos, optaria, por leve margem, pelo Endorphin Pro, em razão do conforto proporcionado pelo cabedal e do grau de responsividade advindo da placa de carbono.

Endorphin Pro e Adidas Adios Pro 2 – Se essa comparação fosse feita há umas três edições não teria a menor dúvida que o escolhido seria o Saucony, mas, com o progresso nos treinos de Adios Pro 2, com o qual corri 62 Km e que contará em breve com um review, a incompreensão inicial vem se dissolvendo e o tênis começa a ganhar minha admiração. Pela estabilidade e versatilidade, fico com o Endorphin Pro, mas talvez minha opinião se altere nos próximos 30 ou 40 quilômetros de treinos com o Adidas.

Endorphin Pro e Vaporfly Next% - Por ser mais responsivo, ter mais retorno e economia de energia, ser mais leve e capaz de me conceder um prazer de correr inigualável, Vaporfly. A favor do Endorphin Pro, sua estabilidade.

RICARDO REIS SIMILI
ATLETA AMADOR DE CORRIDA



**OLÁ,
SOMOS
A CASA
D'IDEIAS.**



DESDE 1994



ESTAMOS NO MERCADO DE COMUNICAÇÃO TRANSFORMANDO MARCAS EM VERDADEIROS CASES DE SUCESSO. ACREDITAMOS QUE CRIATIVIDADE, INOVAÇÃO E MUITO TRABALHO, JUNTOS, GERAM MAIS QUE RESULTADOS, ALCANÇAM O ENCANTAMENTO.

NOSSO LEMA É O COMPROMISSO COM VOCÊ E COM O SEU NEGÓCIO, POR ISSO CUIDAMOS DELE COMO SE TAMBÉM FOSSE NOSSO. MUITO MAIS DO QUE UMA AGÊNCIA, SOMOS UMA CASA PARA O QUE VOCÊ PRECISAR.

CADA PROJETO É UMA OPORTUNIDADE DE FAZER ALGO INESQUECÍVEL.

QUE TAL ABRIR AS PORTAS DE UMA GRANDE PARCERIA?



(65) 3023-9292

CASA D'IDEIAS®
INTELIGÊNCIA | MARKETING | SOLUÇÕES | PROPAGANDA



@tommy_rivs

UM RETORNO

IMPROVÁVEL

PARA UM

MORTAL

Foto reprodução: Ifit



Do coma à Maratona de Nova York

O atleta de elite Tommy Rivs deixou para trás prognósticos ruins, desesperança de alguns e simplesmente ressurgiu de um longo coma para respirar o ar aqui fora e continuar sua missão: correr e inspirar milhares de pessoas pelo mundo.

Venceu um câncer raro e agressivo nos pulmões tendo como base o amor, a vontade de viver e grandes profissionais da saúde, que tiveram a tecnologia como uma grande aliada, como ele mesmo disse.

Frente a frente com a morte repetia sempre a mesma frase: “Hoje não”.

Um dia de cada vez e resistiu.

Teve que reaprender a mover as pernas, as mãos, a falar, sentar, engolir e andar. Pouco mais de um ano após o diagnóstico do linfoma, Tommy surpreendeu o mundo da corrida ao cruzar a linha de chegada da Maratona de Nova York, em novembro de 2021.

Ele não estava nem um pouco preocupado com o tempo ou com o pace, só queria viver isso de novo.



“Estou feliz por conseguir estar na vertical e seguir em frente.” – Tommy Rivs

“FRENTE A FRENTE COM A MORTE EU REPETIA TODOS OS DIAS A MESMA FRASE: ‘HOJE NÃO!’



Foto: Instagram: Tommy Rivs

Thomas Rivers Puzey, conhecido por Tommy Rivs nasceu no Novo México, cresceu no Oregon e no Havaí. Hoje com 37 anos, é casado com Stephanie Puzey e pai de três meninas. É ultramaratonista, corredor de elite, fisioterapeuta, massoterapeuta, palestrante e um antropólogo que domina cinco idiomas.

Venceu muitas corridas, entre elas a ultramaratona TransRockies 120 milhas, 2016. Em 2017 completou a Maratona de Boston em 2 horas e 18 minutos, ficando em décimo sexto lugar. Vivia uma fase em ascensão nas pistas quando teve que enfrentar seu maior adversário da vida: um câncer.

A Revista Runners Brasil conversou, com exclusividade, com Tommy Rivs, logo depois dele ter corrido a Maratona de Boston 2022.

Revista Runners Brasil: Como a corrida entrou na sua vida?

Tommy Rivs: Jogava futebol quando criança e na 6ª série comecei a correr competitivamente.

R.R.B: Como é sua rotina de treinos hoje?

T.R: Nossa casa fica em Flagstaff, Arizona e hoje meu treinamento consiste em longas caminhadas com intervalos curtos de corrida e longos passeios de bicicleta.

R.R.B: O que a corrida significa para você?

T.R: Sempre foi uma maneira de me conectar com o mundo natural e resolver o caos na cabeça e no coração. É o mesmo agora, apenas muito mais lento.

R.R.B: Por favor, você pode descrever um momento importante em sua carreira de corredor?

T.R: O momento mais importante para mim aconteceu no ano passado, quando completei a Maratona de Nova York, 2021 e depois a Maratona de Boston, este ano, 2022.

R.R.B: Corrida de rua ou corrida de trilha? Por quê?

T.R: Qualquer um está bom. Estou feliz por conseguir estar na vertical e seguir em frente.

R.R.B: É verdade que, como Fisioterapeuta, muitas vezes ajudou até mesmo os corredores que estavam competindo com você nas provas?

T.R: Enquanto morava em Flagstaff, tive a chance de trabalhar com outros corredores. Às vezes, se estivéssemos na mesma corrida, eu cuidava dos corredores antes ou depois das corridas, conforme era preciso.

R.R.B: Como consegue conciliar tantas funções/profissões, estudo, família e ainda se dedicar às corridas de alto rendimento?

T.R: Eu não posso levar crédito por isso. Steph é uma parceira e mãe

incrível para nossas filhas. Ela tem sido incrivelmente favorável aos meus objetivos e sonhos e fez tudo o que podia para me ajudar a torná-los realidade.

R.R.B: Após uma lesão no tendão e no menisco, você começou a se sentir mais fraco, mais cansado? Já era seu corpo dando sinal de que algo estava errado?

T.R: Rasguei meu menisco na Maratona de Houston, em 2020 e tive que me recuperar dessa lesão. Em junho desse mesmo ano comecei a passar mal em uma corrida no Grand Canyon e cerca de um mês depois fui levado ao Hospital e diagnosticado com linfoma.

R.R.B: Como você recebeu a notícia de que não era Covid-19, mas câncer? O que exatamente aconteceu naquele dia?

T.R: Eu estava em coma quando o diagnóstico foi dado em julho de 2020. Não percebi o que realmente estava acontecendo até recuperar a consciência e sair do delírio por volta de outubro, 4 meses depois.



Foto reprodução: Ifit

R.R.B: Quando você soube do câncer de pulmão, o que passou pela sua cabeça?

T.R: Steph havia me escrito um bilhete e colocado na minha bolsa que ela embalou para eu ir para o hospital. Dizia: “Fique vivo, porra”. Então eu fiz o meu melhor para atendê-la.

R.R.B: O que estar em coma por mais de um mês fez com seu corpo? Como fisioterapeuta, talvez você possa explicar melhor para nossos leitores.

T.R: Perdi cerca de 75 libras de músculo (34 quilos) e a capacidade de andar, falar, engolir e mover meus dedos das mãos e dos pés. Eu tive que reaprender a fazer todas essas coisas através de meses de fisioterapia. Como fisioterapeuta, eu

sabia, em teoria, o que precisava ser mas não estava preparado para o quão difícil era realmente fazê-lo.

R.R.B: Sabendo da importância da respiração para a corrida e, no seu caso, por ter sido submetido à ventilação mecânica, como isso afetou seu potencial cardiorrespiratório?

T.R: Meus pulmões foram significativamente danificados por causa da ventilação mecânica e do tratamento. Eles provavelmente nunca se regenerarão completamente. Meu coração, sangue e sistema vascular podem se adaptar e fortalecer até certo ponto para compensar algumas dessas deficiências, mas os pulmões não se regeneram da maneira que os fígados fazem. Provavelmente sempre haverá danos em meus pulmões.

R.R.B: Passou pela sua cabeça que talvez você nunca mais corresse?

T.R: Definitivamente. Disseram-me várias vezes que eu nunca mais correria. Mas também foi dito que eu não iria acordar e que eu nunca ia poder respirar sem um ventilador ou oxigênio suplementar. Mas graças a uma equipe incrível de médicos e enfermeiros, tudo isso foi provado errado.

R.R.B: A cura está na mente?

T.R: Não definitivamente NÃO. Pode ser para alguns, mas estou vivo por causa do esforço heróico de uma equipe brilhante de médicos e enfermeiros, em combinação com tecnologia incrível e intervenção médica.

“FIQUE VIVO, PORRA” - STEPH CATUDAL

Minha mentalidade pode ter me ajudado a voltar a esse ponto da minha recuperação, mas a cura foi graças aos médicos e à tecnologia.

R.R.B: Como foi sua conversa com a morte?

T.R: Não houve conversa nos primeiros meses em que eu estava recebendo tratamento. Após o tratamento, era uma repetição diária da frase “Hoje não”. Como uma forma de me lembrar de concentrar minha energia nas coisas que estavam sob meu controle enquanto trabalhava para recuperar a força e o peso que havia perdido.

R.R.B: Você é conhecido por ser muito atencioso com as pessoas que cruzam seu caminho. E quando você precisou, encontrou apoio não só da família, mas de amigos e de muitas pessoas desconhecidas também. Você acredita que a gentileza que oferecemos volta?

T.R: Não há garantias, mas espero que sim. Espero encontrar maneiras de expressar minha gratidão às milhares de pessoas que ajudaram a sustentar a mim e à minha família. Não sei exatamente o que é isso, mas espero encontrar uma maneira de alguma forma.



Foto: Instagram: Tommy Rivs



Foto: Paul Nelson

TOMMY RIVS

R.R.B: Sua condição de atleta, corredor contribuiu para sua recuperação?

T.R: Isso é algo que ninguém sabe ao certo. Pode ter ajudado meu corpo a ter a capacidade de garantir o tratamento nos primeiros dias.



Foto reprodução: Ifit

R.R.B: Como foi seu retorno às corridas? A primeira foi a Maratona de NY, em novembro de 2021?

T.R: Mais do que tudo, foi simplesmente uma celebração de estar vivo e uma declaração para mim mesmo de que ainda estou aqui. Serviu como um ponto de partida sobre o qual futuro eu poderia construir daqui para frente.

R.R.B: E Boston 2022?

T.R: Essa foi mais uma oportunidade de aparecer e ver o quanto eu melhorei desde Nova York.

R.R.B: Qual é a magia da Maratona para você?

T.R: É uma declaração de humanidade compartilhada, coletiva e individualmente, de todos que participam. Não os aspectos quebrados de nossa humanidade, mas o potencial de grandeza que possuímos. É uma chance para nos avaliarmos onde estamos em nossas jornadas de auto-aperfeiçoamento e ter algo para construir no futuro.

R.R.B: Como você descreve sua saúde hoje?

T.R: Estou feliz por ainda estar aqui. Mas é uma nova vida e um novo corpo. Estou animado para explorar os limites do meu novo potencial.

O atleta Tommy Rivs tem o apoio da CRAFT SPORTSWEAR.

Os rendimentos desta coleção vão diretamente para Rivs e para a cobertura das despesas médicas. <https://www.craftsportswear.com/global/collections/run-with-rivs>



R.R.B: Você já passou uma temporada no Brasil, certo? Você quer voltar e correr uma maratona aqui?

T.R: Algum dia :)

R.R.B: Quais são suas expectativas para o futuro?

T.R: Sem expectativas. Apenas esperanças. Eu gosto bastante de viver. Eu gostaria de continuar fazendo isso o maior tempo possível.

R.R.B: Que mensagem você gostaria de deixar para os corredores do Brasil?

T.R: Sinceros agradecimentos e gratidão a todos pelas mensagens de bondade e encorajamento e por todos aqueles que demonstraram tanto amor e apoio a mim e à minha família durante tudo isso. Os humanos são incríveis. Temos muito potencial para bondade e grandeza. O amor e o apoio que eu e minha família recebemos por tudo isso me lembrou de como isso é verdade.



Por Dani Christoffer

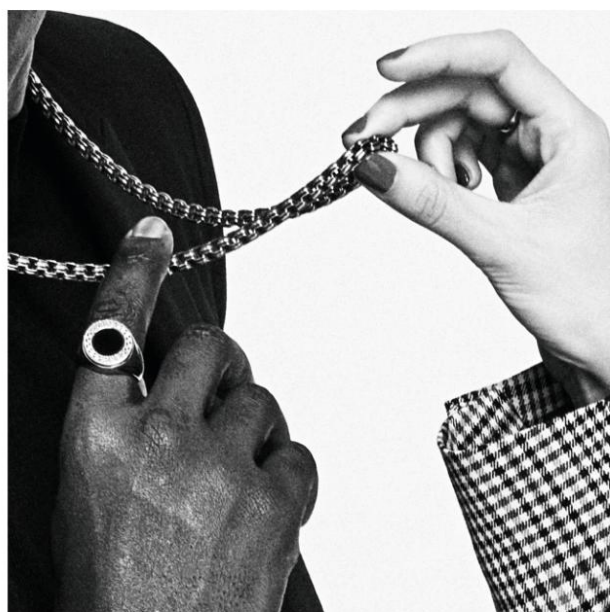


ACIUM

M O R E T H A N A J E W E L



REDE
INTERNACIONAL
DE FRANQUIAS DE
JOIAS EM AÇO



acium.com.br



[aciumbrazil](https://www.facebook.com/aciumbrazil)



[aciumbrazil](https://www.instagram.com/aciumbrazil)

VENHA CONHECER NOSSAS JOIAS PERSONALIZADAS

1

▶ ESCOLHA SUA
FOTO FAVORITA

2

▶ UM DOS NOSSOS
P I N G E N T E S

3

▶ GRAVAMOS
N A H O R A



BURITI
SHOPPING GUARÁ
Guaratinguetá - SP,

ATRIUM SHOPPING
Santo André | SP,

SHOPPING
BOULEVARD TATUAPÉ
São Paulo | SP,

O "X" DA QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



Conteúdo relacionado a temas mais profundos e pouco comentado em nosso meio, é o lado "B" da corrida de rua

COMEÇAR DO ZERO EM 25 TÓPICOS

Se o x da questão é retomar, então vamos enumerar 25 tópicos para indicar a você para começar do zero na corrida de rua ou retomar a praticar este belo esporte. Saindo da estaca zero, estas seriam as etapas:

Comece caminhando, seja uns 20' ou 40' apenas para ter o hábito de poder dedicar este tempo diário a seus treinos.

Beba muito mais água, se hidratar vai ajudar a reduzir peso, e se tornar mais eficiente na corrida. Use uma garrafa de água para mensurar o quanto bebe de água por dia.

Leia sobre corrida de rua, seja em revistas, livros, blogs ou sites, quanto mais estiver informado sobre o esporte, mais chance de se engajar terá.

Não se cobre se o resultado demorar um pouco a aparecer, é normal no começo da atividade sentir dores, cansaço e desânimo. Com o tempo tudo tende a se encaixar.

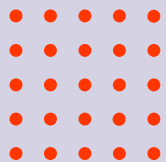
Tenha calma e valorize o processo de retomada, pense que cada dia que se veste para treinar é um tijolo nesta sua construção e que hoje está melhor do que ontem.

Valorize seu descanso, nesta fase inicial nada de treinar todos os dias sem descanso. Alternar com outra atividade ou mesmo aproveitar para descansar entre um dia e outro vai tornar esta retomada mais leve e menos dolorida.

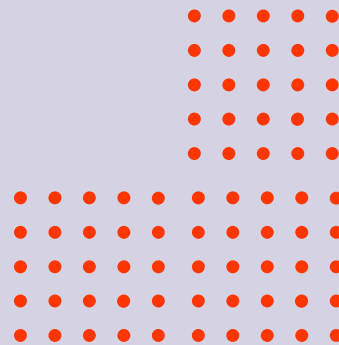
Alinhe gradativamente sua alimentação, vá devagar semanalmente ajustando e deixando a dieta cada vez mais nutritiva e saudável, um bom nutricionista pode te ajudar nessa missão.

Vale muito a pena fazer uma consulta médica e pedir uns exames de rotina assim que decidir iniciar os treinos. Assim, por muitas vezes vi pessoas comparando os indicadores de saúde como os níveis de colesterol, triglicerídeos antes e depois e se mostrarem mais satisfeitos com os benefícios desta comparação antes/depois.





TREINE PELA MANHÃ, ASSIM QUE ACORDAR



Durma cedo! Dormir cedo ajuda a acordar cedo, quando dormimos tarde tendemos a estar mais cansados pela manhã e não temos a mesma disposição para manter a rotina de treinos, nosso ciclo hormonal foi feito para funcionar bem quando dormimos cedo. Capriche no sono reparador.

Treine pela manhã, assim que acordar, pois ao final de tarde, provavelmente estarás esgotado da sua rotina de tarefas, como o trabalho e estudos.

Acorde, se alimente e vá treinar! Evite ver cedo a rede social, aplicativos de mensagens. Acredite, esta rápida checagem pode tomar seu tempo e tirar o foco do que você precisa fazer.

Compre um tênis novo! Nada mais motivador que ter um tênis bacana, para desfilá-lo nos treinos e provas!

Invista em roupas e acessórios para sua corrida, um bom relógio GPS, óculos, boné e meias ajudam a deixar seus treinos mais alegres e motivadores!

Aposte nas metas, crie uma meta semanal plausível que possa cumprir e comemore sua conquista, inclusive esta meta pode ser em horas de treino ou em kms que conseguiu percorrer, mas crie uma meta e anote em um lugar que possa ver diariamente.

Planeje alternativas de treinos em caso de dias de chuvas ou frio. Exemplo: em dias de chuva aproveite e treine na academia, fazendo seu fortalecimento ou treinos de flexibilidade.

Acredite nos treinos de força da academia, este reforço muscular vai preparar seus tendões e articulações para a carga de treinos. Além do mais, estes treinos te ajudam a manter o foco na saúde e no condicionamento geral.

Tenha um plano B caso precise parar os treinos na semana por algum motivo de força maior. Muitas vezes você vai precisar parar por surgir uma agenda complicada, neste caso tenha um plano de poder treinar menos, mas fazer algo pelo menos final de semana.

Leia mais sobre corridas de ruas alternativas e diferentes que ocorrem no Brasil e pelo mundo. Temos muitas provas bacanas que podem te trazer esta motivação e alegria de correr novamente.

Publique alguns dos seus treinos nas redes sociais, mas vá além publique como foi, onde foi, explique sobre o local, informe e traga dicas da região, isso é legal. Nada mais chato que aquelas publicações sobre o tempo de treino e fotos do feed todas iguais, inove!

E VOCÊ? ESTÁ PRONTO PARA FAZER GRANDES RECOMEÇOS?

Procure treinar em lugares arborizados e planos como parques e praças! Nada mais motivador que ver o canto dos pássaros, estar em contato com a natureza e desfrutar de uma infraestrutura e boa segurança.

Treine em lugares que nunca treinou. Na sua cidade mesmo, deve ter lugares que você nunca treinou e pode ser uma boa experiência conhecer correndo, e até ver pessoas diferentes! Então aproveite esta oportunidade.

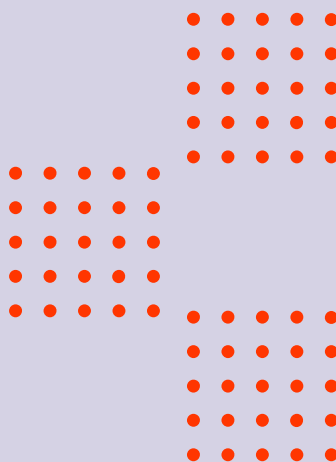
Convide um amigo ciclista para te acompanhar em seus treinos, ele pode ser uma boa companhia além de trazer mais segurança a seu percurso.

Ajude uma pessoa! Isso pode parecer estranho, mas sempre tem alguém iniciando que mesmo você novato pode ajudar e formar uma dupla neste jornada da retomada.

Se inscreva em uma prova que possa ser realmente muito marcante para você. Isso pode ajudar a aumentar seu engajamento com os treinos.

Contrate um treinador, muitos negligenciam esta experiência de ter um treinador, mas o papel principal do treinador é justamente te guiar nesta jornada de evolução na corrida.

A corrida de rua é um excelente esporte para ser praticado. Porém assim, como em outros esportes, ela também tem um começo (recomeço) assim, acredite no processo de evolução, tenha paciência e mantenha o foco. Crie sua própria meta no esporte, seja ela em melhorar a saúde e ou obter boa performance, vamos nessa!



Atletas da vida real



Como começar a correr!

Começar a correr, geralmente, não é fácil. Na maioria dos casos, as pessoas iniciam por recomendação médica ou porque precisam emagrecer, e não porque gostam da atividade. A corrida é um esporte de entrada, com fácil acesso, e acaba virando a primeira opção daqueles que precisam fazer algo para sair do sedentarismo. Com a regularidade, porém, vem a paixão. O ex sedentário começa a se desafiar, ganha confiança, melhora a alimentação e o sono, tem mais disposição, o humor muda e rende mais até no trabalho. Surgem novos amigos, o peso começa baixar e a saúde muda completamente. É por isso que eu costumo dizer que a corrida é mais que um esporte, é um estilo de vida.

Eu venho ajudando pessoas a tornar a corrida um estilo de vida há 8 anos, e percebi que muitas pessoas priorizam a coisa errada, e isso gera frustração e desistência. Nesse texto vou te mostrar quais são esses erros, e também como evitá-los.

Existe um ditado que diz que “quanto mais treinado é o atleta,

menos treinável ele é”. Isso quer dizer que é muito difícil melhorar o desempenho de atletas de elite, pois eles já estão muito próximos do seu limite fisiológico, ao contrário de nós, atletas amadores, que temos muito espaço para melhorar.

Quando treinamos estamos impondo estresse ao nosso corpo. Esse estímulo gera uma adaptação, que tem como objetivo facilitar o mesmo trabalho, caso seja repetido no futuro. A melhora pode acontecer por vários meios, desde o fortalecimento do coração até o aumento do número de mitocôndrias, por exemplo. Corredores iniciantes tem uma grande vantagem, já que ainda são muito treináveis, e não precisam fazer treinos longos ou intensos, uma vez que seu corpo vai gerar adaptações com estímulos leves. Aliás, fazer treinos muito longos ou intensos pode aumentar o risco de lesão, e ainda tirar seu tesão de treinar. Então eu te pergunto: se você vai atingir seus objetivos com treinos leves e curtos, por que se expor a treinamentos difíceis e desagradáveis?

A prioridade do corredor amador precisa ser criar o hábito. Independente de quantas vezes você definiu que vai treinar, seja consistente e não perca treinos. Organize sua agenda, encontre momentos que você consiga se comprometer consigo mesmo e fortaleça o hábito de ir, mesmo quando as condições não forem favoráveis. É nesses momentos que treinamos nossa mente e nos tornamos mais fortes. Não se preocupe tanto em pensar que tipo de treino fará, ou qual é o melhor tênis do mercado. Muito mais importante do que treinar o corpo, treinar a mente e fortalecer o hábito é essencial! Melhore um pouquinho todas as semanas, de maneira progressiva, saudável, agradável e sustentável. O caminho é longo, mas acredite, vai transformar a sua vida.

Outro fator extremamente relevante e que muda a qualidade de vida é o fortalecimento muscular. Imagine que você vai levantar de uma cama onde está sentado. O movimento que fará é exatamente igual a um agachamento. Agora pense que irá pegar uma caixa no chão, e você estará fazendo um deadlift. Vai colocar um saco de arroz na estante? Esse é o equivalente a um desenvolvimento. Eu poderia encontrar dezenas de exemplos como esses, mas acredito que você já entendeu a ideia. O fortalecimento muscular (seja ele qual for, musculação, treinamento funcional, crossfit, pilates) vai tornar sua vida mais fácil, de melhor qualidade e longevidade, além de melhorar a sua corrida.

Se você sente dores nas costas, lombar, quadris, ombros e em tantos outros lugares, é possível que duas sessões de 40 minutos de fortalecimento por semana sejam suficientes para diminuir (ou até acabar) com o sofrimento. Nossas articulações são sustentadas por músculos, que se estiverem fortes e equilibrados, melhorarão muito os movimentos e sua função, tornando você uma pessoa com menos dores e capaz de fazer mais coisas. Além disso, para fazer força é necessário que nosso corpo realize uma conexão neuromuscular, ou seja, cérebro e músculos trabalham juntos. Além dos ganhos musculares você também exercita o seu cérebro, assim como se estivesse desenvolvendo uma tarefa cognitiva. Não é mais novidade que exercícios de fortalecimento são fatores preventivos contra doenças como demência ou Alzheimer.

A liberação hormonal pós treino faz com que você durma mais profundamente, e acorde com mais disposição. Também é durante o

sono e nas horas pós atividade que o corpo repara as micro lesões causadas nos músculos, e, para fazer isso, precisa de energia. Seu corpo, então, usa o estoque de gordura para resolver o problema. Manter um corpo com mais massa muscular também requer maior aporte de energia, e, adivinhe só, novamente a gordura é a fornecedora. Isso quer dizer que o seu corpo continua trabalhando e usando gordura enquanto você descansa, e esse é um dos motivos que faz o fortalecimento muscular auxiliar no emagrecimento.

Fazer agachamentos enquanto você consegue levantar da cadeira com facilidade pode não parecer muito empolgante, mas com certeza os seus hábitos atuais vão definir se você vai passar os últimos anos da sua vida curtindo uma velhice saudável ou sendo dependente de remédios e cuidadores para ir ao banheiro e tomar banho. Muita gente transfere a responsabilidade para a genética, mas a verdade é a epigenética (seus hábitos do dia a dia) é mais importante que o seu material genético. A notícia boa é que os resultados de quem inicia fortalecimento muscular são relativamente rápidos, e dentro de alguns dias você já pode sentir a melhora.

Se você está começando na corrida agora, deseja ser mais saudável, evoluir no esporte e correr provas, independente da distância, aqui vão 5 dicas essenciais:

- Seja consistente nos treinos;
- Progrida de maneira segura e sustentável;
- Faça fortalecimento;
- Coma bem;
- Durma bem.

Fazendo isso sua saúde física e mental melhorará, e você terá um salto de desempenho na corrida. O simples ato de começar a alternar corrida e caminhada 30 minutos três vezes por semana pode transformar seu estilo de vida. Você só precisa dar o primeiro passo.



ALEX TOMÉ 
TREINADOR DE CORRIDA

DR ALAN LEAL

CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



A INICIAÇÃO ESPORTIVA COMO DIREITO SOCIAL

“Toda grande caminhada começa com um simples passo”- atribuída a Buda, essa frase é uma grande referência para tratarmos da importância da iniciação esportiva.

A iniciação, derivada do verbo “iniciar”, o qual podemos definir também como “começar algo”, visa propiciar a oportunidade de contato com o esporte para crianças, adolescentes jovens e adultos assim como idosos, utilizando -se o esporte como um meio de transformação social, vindo a contribuir para o bem estar físico e mental do cidadão, tendo a finalidade de ser uma ferramenta no processo de formação da cidadania, visando a garantia do direito constitucional do acesso ao esporte e lazer.

A constituição de 1988 conferiu um valor social ao esporte, consoante o art. 217, caput, que determina ser um “dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não formais, como direito de cada um”

Ao se falar em esporte, logo somos remetidos ao esporte de alto rendimento e atletas profissionais. No entanto, é preciso considerar que para chegar ao alto rendimento e profissionalismo desportivo, sempre há um início, um começo ou um “primeiro passo”, ou ainda a “iniciação esportiva”.

A corrida e a caminhada são formas altamente acessíveis e democráticas de iniciação esportiva. A caminhada, especificamente, não exige altas habilidades, é barata, pode ser feita praticamente a qualquer hora do dia, não tem restrição de idade e ainda pode ser feita até em uma esteira, dentro de casa, do apartamento ou em uma academia. Os profissionais de saúde tem sido unânimes em afirmar que uma caminhada diária, mesmo que de poucos minutos, trazem diversos benefícios à saúde, como a prevenção de diabetes e obesidade, melhor desempenho físico e mental, dentre tantos.

Cada vez mais o poder público tem investido na construção de praças com pistas de caminhadas e corridas, sendo importante desenvolver políticas para as pessoas terem um primeiro contato com tais práticas, e tenham sempre a consciência de que a assiduidade e continuidade é de imenso valor

“Um estudo realizado em 34 países da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) indica que para cada dólar investido na prevenção, 4 dólares seriam economizados em serviços de saúde.” (publicado em 04/09/2018: www.terra.com.br/noticias - acesso em 06/05/2022). A prática esportiva, é sem dúvida, uma das formas de prevenção de doenças, sendo portanto, uma área em que deve haver investimentos e incentivos públicos.

Investir em esporte e atletas de alto rendimento é importante, mas investir na iniciação esportiva é tão ou mais importante, quanto a primeira opção. Isso implica em dar condições e estrutura às pessoas de entenderem a importância da atividade física em suas vidas. Uma das possibilidades seria a inserção como uma política pública através do Sistema Único de Saúde (SUS), uma “receita médica” com prescrição de caminhada ou corrida, encaminhando o paciente a uma estrutura de iniciação esportiva, seria uma boa forma de fomentar práticas desportivas na sociedade, assegurando ainda que minimamente o direito ao desporto, garantido na Constituição Federal aos cidadãos.



ALAN LEAL 

Corredor, advogado e vereador



TIRINHAS RUN

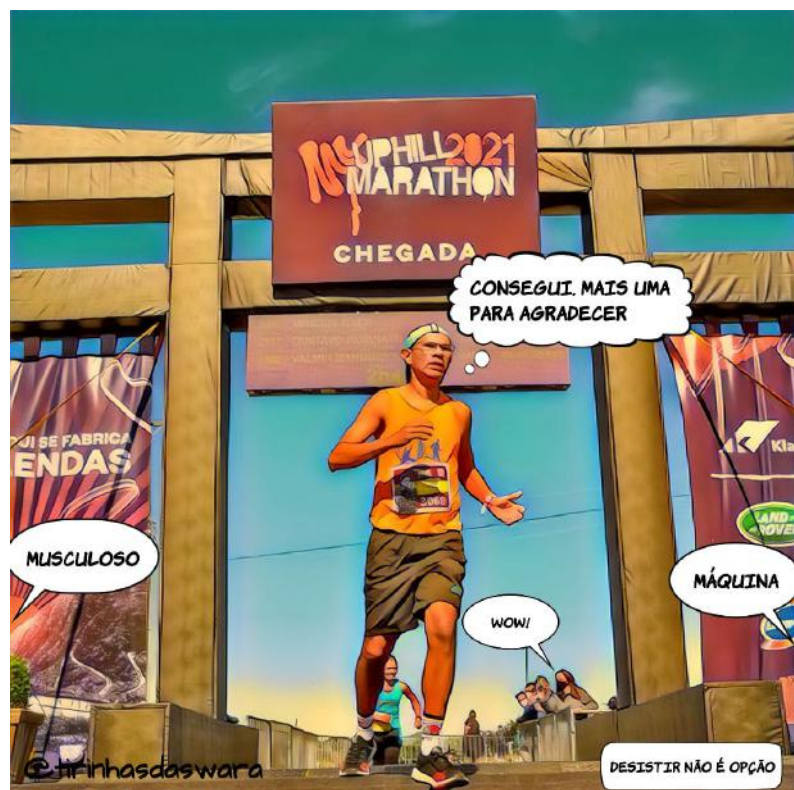


SWARA BARRETO

ENTUSIASTA PELA VIDA E AMANTE DA CORRIDA

WINNERS BRASIL

Valmir Marques



Instagram VALMIR_ULTRA

CORRER SEM LESÃO



ALEXANDRE ROSA

Fisioterapeuta, professor e ultramaratonista



Começar do zero com segurança: como a fisioterapia pode te ajudar

Começar algo do zero pode ser muito difícil, existem escolhas que podem te levar para o caminho errado, e com a corrida não poderia ser diferente. Para muitos pode ser só colocar o tênis e correr, mas, quanto maior for seu objetivo com a corrida, maiores são os desafios e escolhas a serem feitas. Alguns conselhos simples podem te ajudar a correr sem lesão!

O primeiro conselho que dou a qualquer iniciante é fazer um exame de risco cardiovascular. Se houver algum fator de risco importante ou sinal clínico de doença o cuidado deverá ser redobrado. Outro ponto importante é quanto a avaliação fisioterápica. Saber se existe algum músculo no seu corpo muito fraco, encurtado, excessivamente alongado ou tenso, se existe al-

guma articulação com restrição do movimento ou até mesmo determinar qual a melhor técnica de corrida tendo em vista suas características individuais podem afetar o início da sua carreira como corredor. Uma lesão nesta fase pode encerrar um futuro na corrida.

Sabemos que o fortalecimento da musculatura é fundamental para o corredor. Porém iniciar duas atividades simultaneamente pode significar um risco para o atleta iniciante. O ideal é que você inicie as duas modalidades de treinos com o intervalo de pelo menos duas semanas entre elas para que o seu corpo consiga se adaptar à demanda da nova atividade.

É muito comum vermos atletas gastarem algum tempo antes de iniciar a corrida com uma sé-

rie interminável de alongamentos e outros simplesmente chegarem e já ir correndo. São extremos que devem ser evitados. O importante e eficaz no caso da corrida é o aquecimento. Este sim irá te preparar para a corrida e afastar um pouco o risco de lesões como o estiramento muscular. Um bom aquecimento é você iniciar a atividade com a intensidade mais baixa que a usual ou então realizar alguns exercícios educativos específicos amplamente difundido nas redes sociais. Existem evidências científicas que mostram que o alongamento não tem um papel importante para a imensa maioria dos corredores.

Na escolha do calçado não se preocupe inicialmente com tipo de pisada, material da entressola, placa de carbono ou coisas do gênero. O importante é encontrar um calçado confortável e com tecido que permita seu pé “respirar” durante a atividade. Com o passar do tempo

você irá aprendendo a selecionar o quais são as características de um tênis interessantes para você.

Quanto menos condicionado você for mais importante será este conselho. Prefira locais planos e sem irregularidades. Subidas e especialmente descidas sobrecarregam muito a musculatura e articulações e podem ser fatores importantes no surgimento de lesões. A medida que você for evoluindo na atividade poderá ir acrescentando aclives, declives e até mesmo trilhas na sua rotina. Faça um aumento bem gradativo das distâncias e velocidades dos treinos. A principal causa de lesões é exatamente o aumento súbito do volume e intensidade da corrida. Nunca faça um treino ainda estando cansado de um treino anterior e se possível peça ajuda de um profissional de educação física para fazer sua rotina de treinamentos.

PERCA SUOR, SEM PERDER SUA PERFORMANCE



A ingestão de líquidos durante as atividades físicas não é suficiente para se manter hidratado.

SALT RELOAD repõe rapidamente os eletrólitos perdidos na transpiração, que são fundamentais para manter a hidratação do corpo, prevenindo lesões e aumentando a resistência.



GARANTA JÁ O SEU
SALT RELOAD!

BODYACTION
SPORTS NUTRITION



PROVAS BRASILEIRAS EM DESTAQUE

2022

15/05 - Asics Golden Run SP

18 e 19/06 - Maratona do Rio

12/06 - Maratona de POA/RS

15/07 - New Balance 15K São Paulo

24/07 - Maratona das Praias/PE

31/07 - SP City Marathon/SP

27 e 28/08 - Maratona Internacional de Floripa

28/08 - Meia de Aracaju/ES

04/09 - Uphill Marathon/SC

23/10 - Maratona de Manaus/AM

24/10 - Meia de Pomerode/SC

06/11 - Maratona de Santa Cruz/RS

11/12 - Volta da Pampulha/MG - B

31/12 - São Silvestre/SP

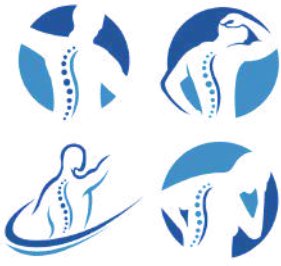


DRA ANA PAULA SIMÕES

MÉDICA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE

A black and white photograph of a gym. In the foreground, the handrails and control panels of several treadmills are visible, receding into the distance. In the background, a person is running on a treadmill. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, creating a sense of motion and focus.

MEDICINA E A CORRIDA



Como ter uma vida saudável, começar a correr e abandonar o sedentarismo



Embora sedentarismo seja para a maioria da população visto como a falta de atividade física, ele é definido pela OMS como a pessoa que não consegue gastar o mínimo de 2.200 calorias por semana com atividades físicas e/ou ocupacionais, que é o que o adulto costuma consumir por dia.

O avanço da tecnologia apesar de trazer muitos benefícios para o nosso dia a dia, deixa-nos mais acomodados exemplo: controle remoto, celular que manda buscar tudo). As muitas horas sentados durante o trabalho ou estudo (principalmente com o advento da pandemia), o stress do dia a dia corrido, a facilidade de pedir comida em aplicativos colaboram para que nos tornemos menos ativos e mais acomodados. Isso leva as pessoas questionarem por qual razão seria importante fazer esportes?

Porém o sedentarismo é uma doença e existem evidências científicas de que pessoas ativas têm menor risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, e até alguns tipos de câncer, depressão e demência. Além de dar mais disposição, melhora a mobilidade articular, alongamento e flexibilidade. Pois, a cada ano que passa nossas fibras musculares atrofiam e dão lugar a gordura e isso além de predispor doenças, deixa-nos com menos disposição. Atividades simples como subir uma escada, pegar algum objeto no chão fica cada vez mais difícil para quem não pratica esporte.

O tempo e a intensidade do exercício devem ser adequados



POR ONDE COMEÇAR?

•Pode começar com uma simples caminhada de 20-30 minutos diariamente. Durante a pandemia a OMS ajustou de 150 a 300 minutos por semana de atividade física moderada.

•O tempo e a intensidade do exercício devem ser adequados a cada perfil e de preferência prescritos e acompanhados por profissionais da educação física e da saúde.

•Intercale aumento de velocidade a cada 1 minuto se possível e tente manter cada treino por mais tempo sustentando essa velocidade.

• Faça um checkup médico para ver se está tudo bem com seu

corpo e sua saúde.

•Use um tênis e roupas adequadas para a modalidade que você escolheu.

•Lembre-se de hidratar e comer bem durante todo o processo.

Praticar esporte faz bem para a mente, melhora o humor, a concentração, a qualidade de sono, nos ajudar a ter energia e permanecer saudável.

Sempre é tempo de começar. Não dê a velha desculpa: Eu não tenho tempo , coloque seu tênis e ligue no piloto automático: e só vai, com o tempo o esporte se torna um hábito (como tomar banho e escovar os dentes - um habito diário e saudável que não pensamos, apenas executamos

para a nossa saúde e bem-estar), um momento do seu dia que você se dedica a você e sua felicidade.

E não se esqueça: faça o esporte de SUA preferência, sozinho ou de forma coletiva e se possível com a orientação e acompanhamento de um profissional de saúde! No começo você vai se sentir cansado e dolorido, não desanime! O benefício da atividade vai ser maior que o desconforto inicial.

Ana Paula Simões

CRM - 108667

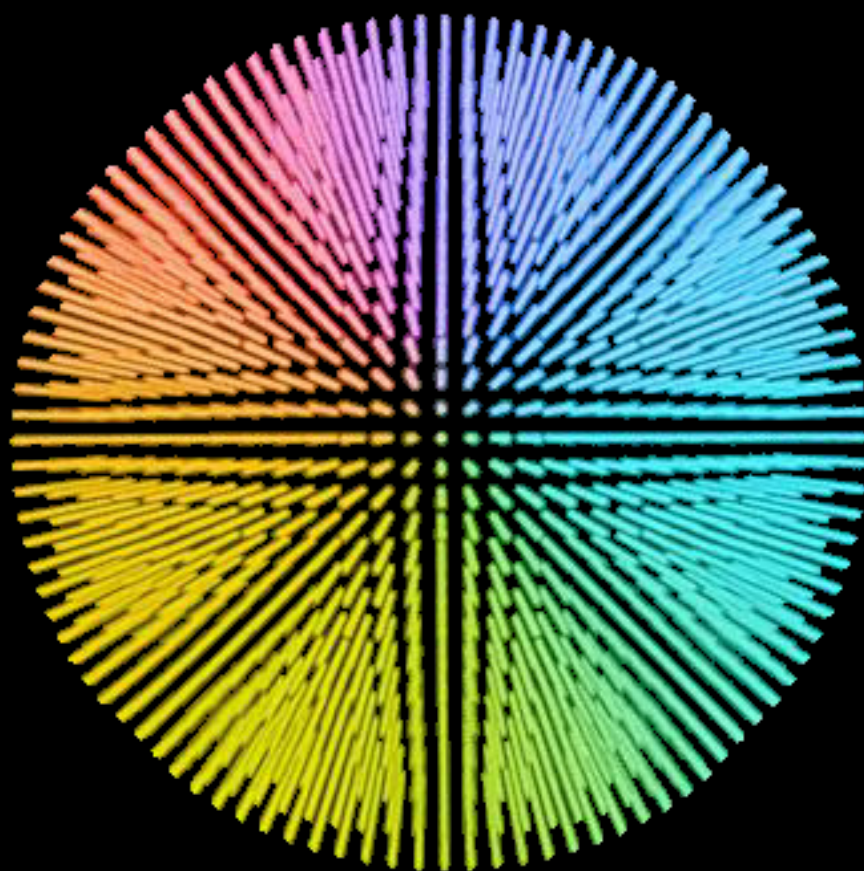
Professora instrutora e Mestre em Ortopedia e Traumatologia pela Santa Casa de São Paulo



B O R A

PRA CIMA

— R O D R I G O L O B O



**OS 15 ERROS MAIS COMUNS DE
QUEM COMEÇA A CORRER**



RODRIGO LOBO

Você quer começar a correr, ou já começou e não quer nem pensar em parar de evoluir neste esporte tão fascinante que é a corrida de rua?

Conheça os 15 erros mais comuns que impedem a evolução na corrida e poder ter vida longa, batendo muitos RP's (recordes pessoais) até chegar na tão sonhada linha de chegada da maratona.

Estes erros listados abaixo são muito comuns, por isso precisamos tomar consciência deles, tentando minimizá-los para que a corrida seja prazerosa, e seus benefícios sejam potencializados.

PERFORMANCE

LONGEVIDADE

RESULTADOS *ATLETAS*

DISTÂNCIAS

RUNNERS

01

Aumentar distâncias rapidamente: Evite aumentar mais que 10% da distância percorrida na semana anterior;

02

Somar treinos não realizados em apenas um dia: Evite picos de distâncias querendo tirar o atraso dos treinos em apenas um dia;

03

Correr em dias seguidos: O corpo precisa de descanso entre um treino e outro, para não surgirem lesões e não ocorrer queda de rendimento;

04

Não fazer um checkup médico: Jamais comece a treinar sem a supervisão e autorização médica;

05

Não pedir orientação de profissionais da área: Um profissional de educação física irá planejar seus treinamentos de maneira consciente e organizada, aproveitando todo seu potencial e reduzindo o risco de lesões;

06

Não se alimentar e hidratar corretamente: cuidado com dietas da moda, opte por alimentos leves, hidrate-se antes, durante e após a atividade e procure orientação de um profissional de nutrição para orientá-lo e personalizar sua dieta;

07

Querer correr grandes distâncias sem estar preparado: Não ultrapasse degraus. Evolua gradativamente para evitar surpresas negativas. Evite a empolgação e curta cada estágio superado;

08	Não fortalecer a musculatura: Paralelamente, faça regularmente musculação, pilates, e/ou exercícios funcionais para potencializar seus resultados e reduzir o risco de lesões;
09	Abusar de distâncias e velocidades estando com sobrepeso: Correr distância excessivas e abusar da velocidade aumentam a sobrecarga imposta nas articulações, ossos e músculos;
10	Não aquecer adequadamente: Evite começar o treino sem preparar o corpo para isso. Procure correr em velocidade mais baixa ou caminhar por cerca de 5 a 10' antes de cada treino;
11	Correr ouvindo música em alto volume: Isso pode causar acidentes. Cuidado!
12	Não planejar o calendário de provas e se inscrever em muitas provas sem o devido preparo e sem um tempo de descanso suficiente entre uma prova e outra.
13	Não treinar com regularidade: O treino regular é a chave do sucesso;
14	Não respeitar os limites do corpo: Evite correr sentindo dores e não abuse se estiver muito cansado;
15	Não equilibrar os treinos com a vida pessoal e profissional: A longevidade na corrida depende do quanto você consegue administrar os treinos com seu trabalho, família e amigos.

Não há nada melhor do que tornar a corrida um hábito verdadeiramente saudável e que influencie positivamente sua vida. Para que isso aconteça, treine com regularidade, foco e qualidade.

Bons treinos!

CORRIDA

MAIS

que um esporte



CORRIDA

Mais que um esporte



A corrida ensina que, como tudo na vida, vale COMEÇAR DO ZERO para realizar seu sonho!

Você lembra quando fez algo pela primeira vez?

Recorda do primeiro dia que iniciou uma atividade que hoje é muito importante na sua vida?

Se você já pratica a corrida, pense no dia que completou seu primeiro quilômetro.

Normalmente algumas palavras descrevem esse momento: realização, alegria, confiança, entre outras.

Ah Gabriel, mas eu ainda não comecei na corrida!
Não há problema algum nisso.

Começar do Zero a correr tem suas vantagens.

Como assim? Não era melhor ter começado quando criança ou adolescente?

Eu vou te falar um segredo, mas antes disso preciso contar história do Paulo Salsicha.

Ele tinha uns 9 anos quando via seu irmão ganhando o primeiro campeonato de surf.

Naquele mesmo dia Paulo sentiu uma vontade enorme de pegar onda também, mas tinha um problema...não sabia nadar!

Ele era tímido, sentia vergonha de pedir ajuda pro irmão mais velho e sempre adiava o sonho de surfar.

O tempo foi passando e Paulo continuava com medo de entrar no mar. Agora com 15 anos, ele dava um mergulho ou outro, mas não se arriscava a pegar uma prancha.

Mas ele começou a pegar gosto por outro esporte: a corrida.

Como não conseguia surfar com Pedro, Paulo fazia com ele toda a preparação física.

À medida que Paulo se destacava nas provas de corrida de rua, sentia aquela mesma vontade de ser campeão.

A história de Paulo Salsicha *nos mostra que nunca é tarde para co-

meçar do zero e realizar um sonho. O Começo é Cheio de Expectativa (Subtítulo)

Lembra quando você apresentou um trabalho na escola pela primeira vez.

Ficou nervoso(a), acertei?

Você é inexperiente, tudo que vai passar naquele momento é novo, em algum aspecto.

Mas agora trago uma boa notícia

.

Quando você começa do zero tem todo o direito de acertar e errar, como todo processo de aprendizado. Nós começamos do zero a cada novo desafio (Subtítulo)

Todo corredor e corredora passa pelo momento “começar do zero” quando decide encarar um desafio. Pode ser enfrentar uma distância nova ou superar um percurso técnico.

Acredite em mim, já pratico corrida de rua há mais de 20 anos e sempre encontro um novo desafio.

Se você hoje e um iniciante não tenha vergonha disso. Daqui a 1 ano



você será grato por ter “começado do zero” agora.

A corrida é um grande treino para nossa vida (Subtítulo)

Seja no âmbito pessoal ou profissional, a corrida nos ensina a importância do “primeiro quilômetro” de cada projeto, assim como nas demais etapas, lembrando que cada fase é importante para o todo, do início ao fim do ciclo.

Eu não vou mentir, cada momento tem o seu aprendizado, cada fase tem momentos bons e outros nem tanto.

E isso independente de você ser um novato ou alguém mais experiente.

Mas uma dica que é infalível pra você começar do zero e realizar seu sonho, na corrida e na vida, é a seguinte:

SORRIA desde o primeiro quilômetro!

Ah... agora vou contar o segredo que eu prometi no começo do texto.

Quando a barreira surgir no percurso, um sorriso pode ajudar a deixar as coisas mais leves.

Sorria e comece do zero hoje para realizar seu sonho em breve.

Gabriel Renaud
Copywriter e corredor



CORRIDA E CARREIRA





PEDRO RODRIGUES

COACH DE CARREIRA E MARATONISTA.



Começar do Zero ou Recomeçar é um ato de Coragem

Em minha rotina como profissional especialista em carreira, me deparo muito com candidatos a uma posição profissional que tem baixa estabilidade nas empresas em que já atuaram.

Raramente esses candidatos são convocados para uma entrevista, pois na maioria das vezes não passam pelo filtro “tempo de experiência no cargo”, já que além de não firmarem na empresa atuam,

na maioria das vezes, em posições bem diversas.

Porém, há as exceções, nas quais por algum motivo, seja a formação acadêmica, a fluência em um segundo idioma, ou o mais forte – o Q.I (vulgo quem indicou), essa candidat@ chega a fase de entrevista e, quando questionad@ sobre o motivo de permanecer pouco tempo, geralmente a resposta é “não vi oportunidade na empresa”.

REFLEXÃO

“A vida não é uma corrida de velocidade e sim de resistência.” – Jorge Martins



Você acredita que entre 3, 4 ou 6 meses é possível vislumbrar o que a empresa pode oferecer para o desenvolvimento da sua carreira? E quando falamos em corrida, não é tão diferente.

Se você já tem muitos quilômetros rodados, busque na sua memória as primeiras provas de 5k que você participou. No final da prova, provavelmente você pensou, a próxima vou fazer 10k, ou os mais abusados, já apostam nos 15k e até no 21k. E vou além, tem aqueles bem “atrevid@s” que logo disparam: “Esse ano eu vou fazer a Maratona de São Silvestre”, sem nem ao menos saber que São Silvestre NÃO É MARATONA!!!! Pois bem, vocês percebem que a frustração de não atingir o alvo determinado de forma

ansiosa, na maioria das vezes, é o fator que leva a pessoa desistir da corrida, ou de qualquer outra atividade física?

Por isso, tanto na corrida, quanto na sua carreira é preciso saber começar do zero, subir degrau por degrau até chegar ao topo. E o topo é muito relativo, assim como o sucesso.

Eu quero deixar algumas dicas as quais podem te ajudar a começar ou recomeçar, pois nunca é tarde quando se busca fazer diferente.

1) Tenha claro o seu objetivo profissional, e ainda que você tenha que atuar em uma área que não é a seu objetivo, estabilize-se nessa empresa, pois lá você terá condições de ter uma remuneração a qual você pode contar mês a mês, e com isso se planejar financeiramente com seus estudos e investimentos na área que tanto deseja.

Mas vale ressaltar que permanecer um período significativo, que imprima um perfil estável profissionalmente, depende de sua es-

escolha no momento em que participa de um processo seletivo. Se você tem o objetivo de ganhar o valor x , porque aceitar uma oferta menor a qual você já entrará na empresa pensando em buscar outra que lhe ofereça o ganho desejado?

2) Tenha um planejamento de carreira. Coloque em uma linha do tempo o ponto A e no final da linha o ponto B. Entre um ponto e outro, o que você precisa desenvolver? Quanto tempo precisa para subir mais um degrau? Quais as habilidades precisam adquirir? Quais hábitos nocivos ao seu desenvolvimento você precisa eliminar da sua vida? Seja paciente e estipule prazos que sejam possíveis de cumprir. Não adianta você por o alvo de em 3 anos se tornar gerente de área, se você irá se formar em 4 anos, entende?

3) Modele os profissionais que você percebe que estão tendo sucesso, mas não aquele cara que está na Capa da Forbes, comece modelando o seu colega, que tem mais experiência na área, que tem um cargo superior ao seu, que você enxerga como um profissional que está dando certo e crescendo. O da capa da revista está a muitos degraus na sua frente. Se você entender essas 3 dicas e achar que elas fazem sentido para você, conseguirá facilmente fazer uma analogia com a sua vida de corredor@.

Pontos como

- Ter claro o seu objetivo na corrida,
- Planejar os seus treinos, criar e manter hábitos saudáveis em prol de sua saúde física e mental,
- Modelar seus colegas de corrida, amadores como você ao invés de querer se comparar com corredores profissionais ou as pseudos celebridades de corrida das redes sociais. Modele aquel@ que está mais perto da sua realidade.

E lembre-se comece ou recomece quantas vezes for necessário, mas não desista de você, da sua corrida e tão pouco da sua carreira.



As mais tocadas de abril 2022

1. As It Was - Harry Styles
2. First Class - Jack Harlow
3. Heat Waves - Glass Animals
4. Paulo Londra - Bzrp Music Sessions - Vol. 23 - Bizarrap, Paulo Londra
5. STAY - (With Justin Bieber) - The Kid Laroy, Justin Bieber
6. Bam Bam (feat Ed Sheeran) - Camila Cabello, Ed Sheeran
7. Enemy (with JID) - Imagine Dragons, JID, Arcane, League of Legends
8. INDUSTRY BABY (feat. Jack Harlow) - Lil Nas X, Jack Harlow
9. Cold Heart - PNAU Remix = Elton John, Dua Lipa, PNAU
10. Rubberband - Mark Mendy, Sistik





**“DAR MENOS QUE O SEU
MELHOR É SACRIFICAR
UM DOM.”**

STEVE REFONTAINE



Tudo começa no KM Zero - PSE

Por Eduardo Barbosa





Absolutamente tudo tem um começo, até sua sagrada corrida de rua tem, a pergunta muitas vezes é “por onde começar” a resposta simples e direta para corrida é “no primeiro passo”. Não se preocupe inicialmente em se equipar com grandes tecnologias, um tênis confortável que te permite caminhar sem incômodos nos pés e um relógio de pulso bastam.

A caminhada é o primeiro passo no início dessa jornada, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) para que um indivíduo tenha uma condição minimamente saudável a prática de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica em intensidade moderada, por semana, ajuda indivíduos adultos, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.

Não há como traçarmos aqui um diagnóstico médico ou do ponto de vista de condicionamento físico, sem avaliação previa, de como e em que condições de saúde você se apresenta, mas posso salientar que atividade aeróbia de média a vigorosa intensidade pode te ajudar nas questões de saúde, manutenção da massa magra e diminuição do percentual de gordura.

Em caminhada um ritmo Leve pode ser encarado com aquele que, mesmo andando, eu consiga cantar uma musica sem estar ofegante... no ritmo moderado continuo a cantar a mesma música me sinto desconfortável, não aponto de deixar a tarefa sem conclusão... No ritmo vigoroso as intensidades do seu treinamento não cabem cantar nem pensar em música, somente a percepção que eu possa concluir a caminhada ou corrida.

A percepção subjetiva de esforço, PSE, é uma metodologia de monitoramento de esforço, criada por Carl Foster, para manutenção das intensidades do treinamento, seguindo uma escala que vai de 0 a 10, onde 0 é o repouso, ou mínimo esforço e o 10, intensidade vigorosa, ou máximo esforço.

O PSE tem integração entre o córtex sensorial, sinais periféricos e centrais, como ventilação, articular e muscular. As respostas psicofísicas nos dão parâmetros para continuar em uma atividade intensa

ou repouso para recuperação. O resultado da medida de percepção de esforço é considerado e expresso em cargas arbitrárias, seu calculo pode ser feito de maneira simples, utilizando o resultado da PSE, de 0 a 10, versus a duração do esforço em minutos.

O PSE tem relação com indicadores de intensidade como a frequência cardíaca e consumo de oxigênio, pode e deve ser usado por atletas iniciante na Corrida de Rua, por não ter custos para o praticante além e ensina como perceber a própria respiração e autoavaliação de desempenho.



- Eduardo Barbosa -

NÃO
DEIXE A

CÃIBRA

TE ALCANÇAR



79mg
MAGNÉSIO

105mg
POTÁSSIO

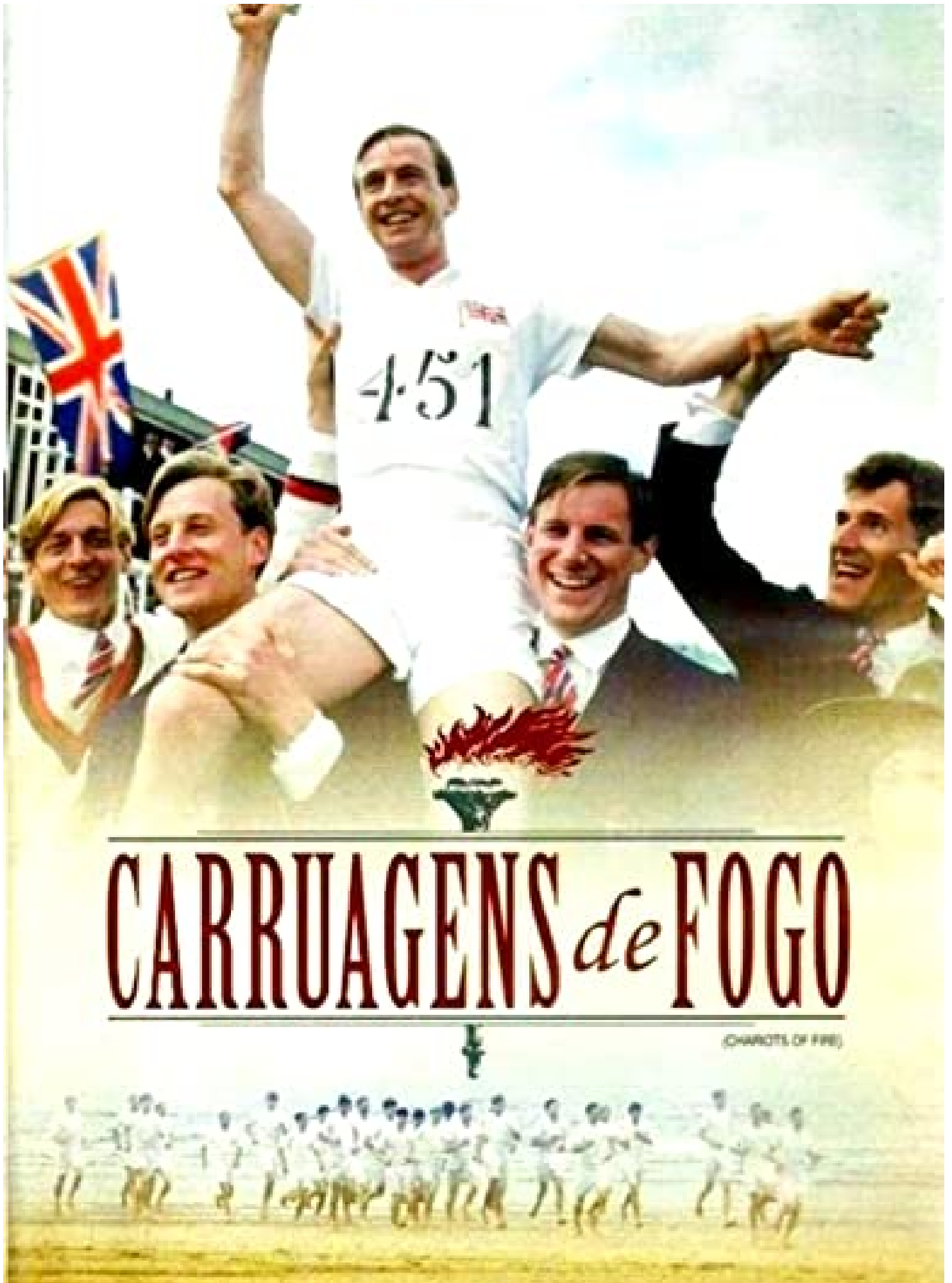
60MG
CÁLCIO

COM BETA-ALANINA, TAURINA E VITAMINAS

Cãibroff possui uma fórmula exclusiva à base de minerais como Sódio, Cálcio, Magnésio e Potássio com uma combinação de Beta-Alanina e Taurina, além das Vitaminas (B3, B6, C e E), repondo os nutrientes que são perdidos durante atividades físicas e prevenindo o surgimento das câibras.

BODYACTION
SPORTS NUTRITION

DICAS DE FILMES PARA CORREDORES

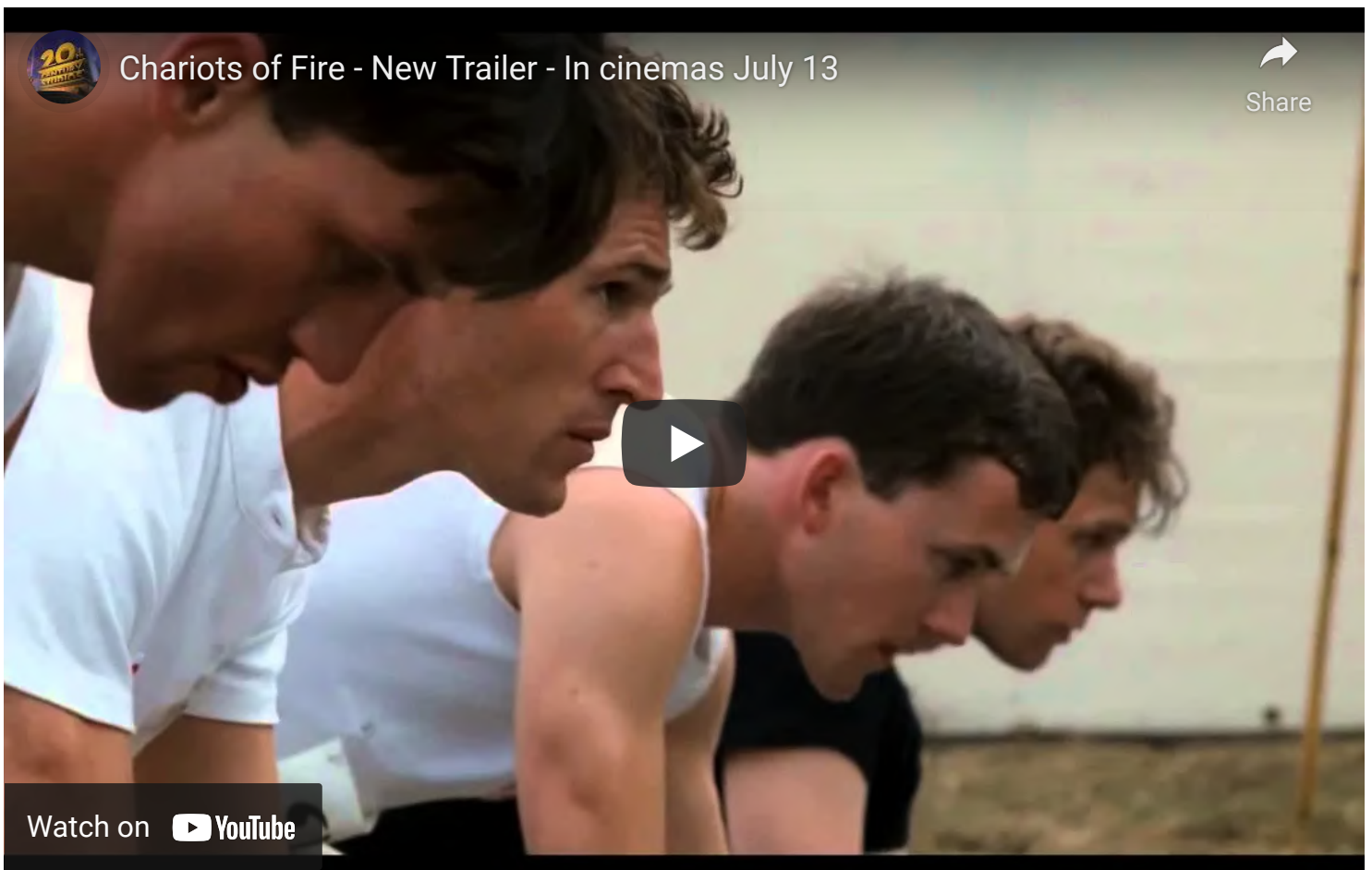


SINOPSE

As Olimpíadas de 1924, em Paris, se aproximam. Eric Liddell (Ian Charleson) e Harold Abrahams (Ben Cross) pretendem disputá-la, mas seguem caminhos bem diferentes. Liddell é um missionário escocês que corre em devoção a Deus. Já Abrahams é filho de um judeu que enriqueceu recentemente e deseja provar sua capacidade para a sociedade de Cambridge. Liddell corre usando seu talento natural, enquanto que Abrahams resolve contratar um treinador. Ambos seguem as eliminatórias sem problemas, até que uma das classificatórias de Liddell é marcada para domingo. Ele se recusa a competir, por ser este um dia santo. Percebendo a situação, um nobre oferece a Liddell sua vaga na disputa dos 400 metros. Ele aceita e vence a corrida, assim como Abrahams. A partir de então, os dois integram a equipe do Reino Unido para as Olimpíadas.

Como assistir: Star+

TRAILER



CORRIDA DE RUA



Tendo como base ciência de ponta e estudos de caso, John Ratey pretende demonstrar e explicar como e por que a influência do exercício físico é fundamental no modo de pensar e sentir.

O autor busca mostrar que mesmo uma atividade moderada estimula os circuitos mentais. O livro explora a conexão entre mente e corpo e defende que o exercício é uma das armas mais eficientes para o bom funcionamento do cérebro humano.

Editora: Corpo Ativo, Mente Desperta

Autor: John J. Ratey / Eric Hagerman

Editora: Objetiva

 Compre



ANUNCIE CONOSCO



(12) 99178-0401



RUNNERSBRASIL@UOL.COM.BR





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

