

CORRIDA E MARATONA

**GUIA COMPLETO PARA
CORRER MAIS E MELHOR**



arte**plural**
edições

Corrida e Maratona
Guia Completo para Correr
Mais e Melhor

Traduzido de *The Complete Running & Marathon Book – How to run faster, further, smarter*

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2014
Publicado originalmente na Grã-Bretanha, em 2014, por Dorling Kindersley Limited 80 Strand London WC2R 0RL, da Penguin Random House Company.
Copyright © 2016, da tradução e da edição portuguesas, arteplural edições, uma chancela da Bertrand Editora, Lda.

Direitos para a língua portuguesa (Portugal) cedidos a



Lisboa – Portugal
www.artepplural.pt

Esta edição segue a grafia do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

FICHA TÉCNICA
Editora: Joana Neves
Tradução: Raquel Dutra Lopes
Produção editorial: Rita Duarte
Revisão: João Lourenço
Paginação: Gráfica 99

Impresso na China
Depósito legal n.º 390 894/15

1.ª edição, janeiro de 2016
ISBN 978-989-6920-98-2



A cópia ilegal viola os direitos dos autores.
Os prejudicados somos todos nós.

AVISO

Antes de experimentar os exercícios e treinos deste livro, consulte a p. 38, onde encontrará instruções quanto a começar por fazer um *check-up* total à saúde, bem como a p. 192, que apresenta conselhos gerais de segurança.

Descubra mais em
www.dk.com

ÍNDICE



ACERCA DESTA LIVRO	006	ALONGAMENTOS ANTES E DEPOIS DA CORRIDA	058
INTRODUÇÃO	007	EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO:	
		CAMINHADA COM AS PONTAS DOS PÉS	060
		CAMINHADA COM OS CALCANHARES	060
		CAMINHADA COM AS MÃOS	061
		HOMEM-ARANHA	061
		ESCORPIÃO	062
		CAMINHADA COM JOELHOS ELEVADOS	062
		SUPER-HOMEM	063
		CAMINHADA DE PERNA ESTICADA	063
		EXERCÍCIOS DE ARREFECIMENTO:	
		ROTAÇÃO DA COLUMA (SENTADO)	064
		ROTAÇÃO LATERAL (DEITADO)	064
		ALONGAMENTO DOS FLEXORES DAS ANCAS	065
		CÃO INVERTIDO	065
		ALONGAMENTO DOS ISQUIOTIBIAIS	066
		ALONGAMENTO DOS ADUTORES	066
		BRETTZEL	067
		CISNE	067
		SEQUÊNCIAS TÉCNICAS:	
		MARCHA COM ELEVAÇÃO DO CALCANHAR	068
		SALTO COM CHUTO	069
		CAMINHADA A	070
		CAMINHADA B	071
		PASSOS GIGANTES	072
		SÉRIES	073
		PLANEIE O TREINO	074
		BONS PRINCÍPIOS A SEGUIR	076
		VARIE A CORRIDA	078
		OS BENEFÍCIOS DO TREINO CRUZADO	082
		COMO EVITAR O EXCESSO DE TREINO	084
O CORPO	010		
OS MÚSCULOS	012		
O CORAÇÃO E OS PULMÕES	014		
O CORE	016		
A ANCA	020		
O JOELHO	024		
O TORNOZELO E O PÉ	026		
O CICLO DA CORRIDA	030		
UM CICLO ECONÓMICO	032		
O CORREDOR EFICIENTE	034		
AVALIAR O ESTILO DE CORRIDA	036		
AVALIAR A CONDIÇÃO FÍSICA	038		
PREPARE-SE PARA CORRER	042		
OS SEUS OBJETIVOS	044		
ESCOLHER O CALÇADO	046		
O QUE VESTIR	048		
NUTRIÇÃO – O ESSENCIAL	050		
COMBUSTÍVEL PARA O TREINO	052		
A CORRIDA E A HIDRATAÇÃO	054		
O AQUECIMENTO E O ARREFECIMENTO	056		



PLANEAR O TREINO	086
PARA QUEM COMEÇA	088
PROGREDIR NO TREINO	090
MANTER UM REGISTO DE TREINOS	092
PROGRAMA DE PREPARAÇÃO GERAL	094
PROGRAMA PARA UMA PROVA DE 5 KM	096
PROGRAMA PARA UMA PROVA DE 10 KM	098
PROGRAMA PARA UMA MEIA MARATONA	100
PROGRAMA PARA UMA MARATONA	102
FORÇA E RESISTÊNCIA	104
AUMENTAR A VELOCIDADE	106
PROGRAMAS PÓS-PROVAS	108

DESENVOLVER FORÇA

110

TREINAR O CORE	112
ROTAÇÃO DO TREM INFERIOR	114
SUPER-HOMEM DE JOELHOS	115
ELEVAÇÃO ALTERNADA DE BRAÇO E PERNA	115
PONTE DE OMBROS	116
PONTE DE OMBROS SÓ COM UMA PERNA	117
PONTE DE OMBROS COM BARRA	117
ABDOMINAL CRUZADO	118
ABDOMINAL NUMA BOLA SUÍÇA	119
ABDOMINAL NUMA BOLA SUÍÇA COM UMA BOLA MEDICINAL	119
EXTENSÃO LOMBAR	120
EXTENSÃO LOMBAR INVERTIDA	121
EXTENSÃO DE GLÚTEOS NUMA BOLA SUÍÇA	121
ROTAÇÃO COM BOLA SUÍÇA	122
SLAM COM BOLA MEDICINAL	123
CHOP COM UM JOELHO APOIADO	124

CHOP DIAGONAL INVERTIDO (JOELHO NO CHÃO)	125
--	-----

ABDOMINAL COM VARA	126
--------------------	-----

TREINAR A RESISTÊNCIA	128
-----------------------	-----

AGACHAMENTO COM BARRA DE HALTERES	130
-----------------------------------	-----

AGACHAMENTO UNILATERAL	131
------------------------	-----

CAMINHADA EM LUNGE COM HALTERES	132
---------------------------------	-----

CAMINHADA EM LUNGE COM HALTERES ACIMA DA CABEÇA	133
---	-----

CAMINHADA EM LUNGE COM ROTAÇÃO (BOLA MEDICINAL)	133
---	-----

PESO MORTO	134
------------	-----

PESO MORTO UNILATERAL	135
-----------------------	-----

ELEVAÇÃO DE GÊMEOS	136
--------------------	-----

ELEVAÇÃO DE GÊMEOS COM HALTERES	136
---------------------------------	-----

ELEVAÇÃO DE GÊMEOS UNILATERAL	137
-------------------------------	-----

ELEVAÇÃO DOS DEDOS DOS PÉS	137
----------------------------	-----

FLEXÃO (APOIO NOS PÉS)	138
------------------------	-----

FLEXÃO (VARIAÇÃO DE JOELHOS)	139
------------------------------	-----

FLEXÃO (VARIAÇÃO COM BOLA BOSU)	139
---------------------------------	-----

FLEXÃO (VARIAÇÃO SÓ COM UMA PERNA)	139
------------------------------------	-----

FLEXÃO (VARIAÇÃO SÓ COM UM BRAÇO)	139
-----------------------------------	-----

LEVANTAMENTO DE KETTLEBELL	140
----------------------------	-----

BALANÇO DE KETTLEBELL	140
-----------------------	-----

REMADA SUSPensa (DE PÉ)	141
-------------------------	-----

REMADA SUSPensa COM ROTAÇÃO UNILATERAL	141
--	-----

HANG POWER CLEAN	142
------------------	-----

A PROVA

144

TAPERING - REDUZIR O TREINO	146
-----------------------------	-----

PREPARE A MENTE	148
-----------------	-----

A ALIMENTAÇÃO COMO COMBUSTÍVEL	150
--------------------------------	-----

APOSTE NUM CORPO HIDRATADO	152
----------------------------	-----

TÁTICAS PARA O DIA DA CORRIDA	154
-------------------------------	-----

DEPOIS DA GRANDE PROVA	156
------------------------	-----

MANUTENÇÃO ESSENCIAL

158

EVITAR LESÕES	160
---------------	-----

CUIDAR DOS PÉS	162
----------------	-----

EXERCÍCIOS COM ROLO DE ESPUMA	164
-------------------------------	-----

MÚSCULOS DO PESCOÇO E DO TRAPÉZIO SUPERIOR	165
--	-----

COLUNA TORÁCICA	165
-----------------	-----

COLUNA LOMBAR	166
---------------	-----

GLÚTEOS E MÚSCULOS PIRIFORMES	166
-------------------------------	-----

MÚSCULO TENSOR DA FÁSCIA LATA E BANDA ILIOTIBIAL (BIT)	167
--	-----

MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS	167
------------------------	-----

QUADRÍCEPS	168
------------	-----

MÚSCULOS GASTROCNÊMIO E SOLHAR	168
--------------------------------	-----

MÚSCULOS TIBIAL ANTERIOR E FIBULAR	169
------------------------------------	-----

FÁSCIA PLANTAR	169
----------------	-----

PROBLEMAS FREQUENTES	170
----------------------	-----

LESÕES NA CORRIDA	172
-------------------	-----

TABELAS DE AVALIAÇÃO	184
----------------------	-----

GLOSSÁRIO	186
-----------	-----

ÍNDICE REMISSIVO	188
------------------	-----

AGRADECIMENTOS	192
----------------	-----

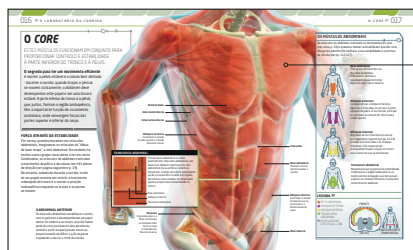
ACERCA DESTE LIVRO

Cada capítulo deste livro incide sobre uma área diferente do conhecimento para qualquer pessoa que deseje começar a correr ou que queira intensificar os seus treinos. Começando por lhe mostrar os músculos e a biomecânica que pode empregar para potenciar o seu desempenho, em seguida vai acompanhá-lo

pelo processo de se preparar para correr, dar início e desenvolver o seu treino, até atingir o auge do desempenho. Também lhe apresentará conselhos e dicas quanto a participar em provas de competição - e acerca de como recuperar. Abaixo encontra-se uma seleção das principais características deste livro.

Dentro do corpo do corredor

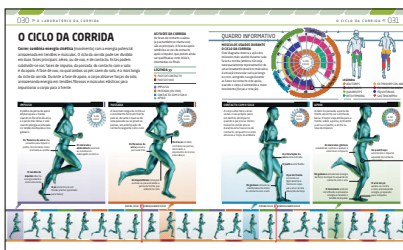
Diagramas anatómicos mostram os músculos, os ossos e os ligamentos vitais para correr, de forma a dar-lhe conhecimentos para que corra melhor e evite lesões.



Fantásticos modelos anatómicos vão dar-lhe uma perspectiva única da fisiologia dos corredores

A biomecânica da corrida

Análises biomecânicas dos movimentos da corrida mostram como pode melhorar a sua forma e evitar erros comuns.

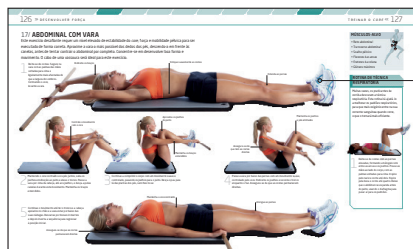


Quadros e gráficos ao longo do livro ilustram a informação crucial

Modelos tridimensionais gerados por computador demonstram boas técnicas de corrida

Exercícios para ganhar força e estabilidade

Uma seleção de exercícios vai dar-lhe as ferramentas necessárias para que crie força, estabilidade e mobilidade para correr.



Fotografias passo a passo vão orientá-lo em exercícios de treino e sequências técnicas

Dicas e conselhos

Planos de treino, conselhos de especialistas e gráficos para lhe dar a informação pormenorizada de que precisa para maximizar o seu desempenho.



Perguntas e respostas, guias para treinos e corridas bem-sucedidos, e informação privilegiada para que comece da melhor maneira

Exemplos de programas de treino

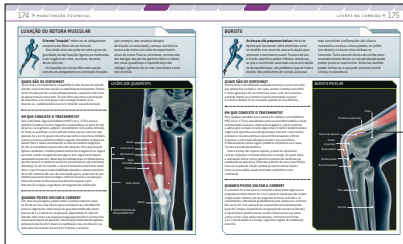
Planeie o seu treino à perfeição com exemplos de programas que o prepararão para várias provas, desde 5 km até uma maratona.



Programas de treino com códigos de cor vão demonstrar-lhe como preparar-se para a sua prova ou evento desportivo

Lidar com lesões

Aprenda a identificar, como lidar e a melhor forma de recuperar de várias lesões e problemas comuns a quem corre.



Ilustrações clínicas vão ajudá-lo a identificar e tratar lesões

INTRODUÇÃO

Correr para quê? É bem possível que esteja a perguntar-se isto mesmo. Com demasiada frequência, os praticantes desta atividade começam com bastante entusiasmo e esforçam-se ao máximo, obrigando-se a ultrapassar barreiras de dor desnecessárias, o que resulta em mais estragos do que benefícios.

No entanto, não tem de ser assim, e este livro vai mostrar-lhe porquê e como. Com a atitude certa, correr é imbatível para se ficar em forma, assim como para a saúde e o bem-estar em geral – e, com o treino certo e algum planeamento, em breve poderá lançar-se à estrada para a sua primeira corrida, ou para atingir novos e melhores objetivos.

Quer seja um novato nas corridas, quer um atleta experiente, este livro tornará a atividade mais recompensadora, ao ajudá-lo a transformar-se num corredor mais eficiente e inteligente. Vai ajudá-lo a concentrar-se

em objetivos saudáveis e agradáveis, e a pôr em prática programas de treino estruturados e acessíveis. Vai guiá-lo pela construção de uma base adequada de boa forma física, com os programas especializados em resistência muscular, o que também será benéfico para que tenha mais força e mobilidade no seu dia-a-dia. Abarca todas as questões, desde as típicas lesões provocadas pela corrida e as formas de as prevenir, ao que deverá usar, passando por dicas de nutrição e hidratação para os treinos do dia-a-dia.

Para quem deseja realmente pôr-se à prova, fornece ainda conselhos e estratégias para otimizar a preparação, o desempenho e a recuperação do dia da corrida, independentemente de se tratar de uma primeira corrida curta ou de enfrentar o desafio de uma verdadeira maratona. Portanto, de que está à espera? Comece a ler, aperte os atacadores e entre no mundo da corrida um passo à frente do pelotão. Boa sorte!



O CICLO DA CORRIDA

Correr combina energia cinética (movimento) com a energia potencial armazenada em tendões e músculos. O ciclo da corrida pode ser dividido em duas fases principais: aérea, ou de voo, e de contacto. Estas podem subdividir-se nas fases de impulso, da passada, do contacto com o solo e do apoio. A fase de voo, na qual ambos os pés saem do solo, é a mais longa do ciclo da corrida. Durante a fase de apoio, o corpo absorve forças do solo, armazenando energia em tendões fibrosos e músculos elásticos para impulsionar o corpo para a frente.

AS FASES DA CORRIDA

As fases de contacto e aérea (a que também se chama voo) são as principais. A fase de apoio subdivide-se nas de contacto, apoio e impulso, que podem ainda ser qualificadas como iniciais, intermédias ou finais.

LEGENDA >>

- FASE DE CONTACTO
- FASE DE VOO
- IMPULSO
- PASSADA (OU VOO)
- CONTACTO COM O SOLO
- APOIO

IMPULSO

O Joelho da perna de apoio empurra para a frente, usando os flexores da anca, e o pé de trás deixa o solo usando energia acumulada no tendão de Aquiles e nos gêmeos.

Os flexores da anca são ativados para impelir o Joelho, funcionando como manivela ou pistão

Os músculos abdominais resistem ao movimento indesejado no tronco

O tendão de Aquiles liberta energia elástica como uma mola

O pé encontra-se em flexão plantar (apontado para baixo)



PASSADA

A fase mais longa da corrida é o movimento feito em frente, pelo ar, durante o qual se dá uma passada ou se giram as pernas, em antecipação do contacto seguinte com o solo.

Os flexores da anca puxam a perna de trás

Os braços oscilam, contrários às pernas, minorando o movimento do tronco e da cabeça

Os isquiotibiais começam a ativar-se para abrandar a perna da frente que embate no solo



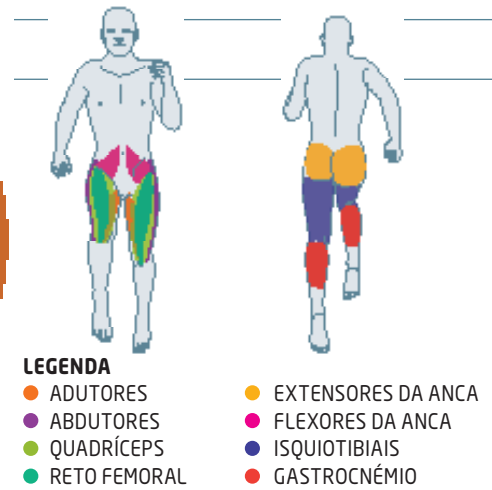
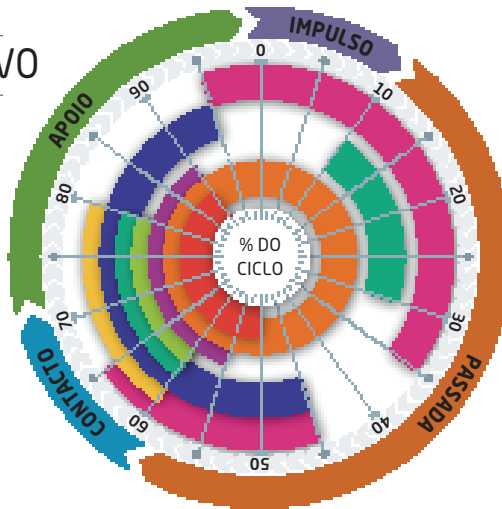
FIM DE CICLO 1 COMEÇA NOVO CICLO



QUADRO INFORMATIVO

MÚSCULOS USADOS DURANTE O CICLO DA CORRIDA

Este diagrama mostra a ação dos músculos mais usados durante cada fase da corrida (embora não seja necessariamente representativo de um acionamento ideal dos músculos). A ativação muscular varia ao longo do ciclo, atingindo o auge durante as fases de contacto e de apoio, quando o corpo é submetido a maior movimento (forças e rotação).



CONTACTO COM O SOLO

O corpo amortece várias vezes o seu próprio peso em termos de impacto quando o pé pousa. Vários músculos estão ativos durante esta fase e na de contacto, enquanto o corpo absorve a força do embate.



APOIO

A meio da passada, a perna da frente encontra-se na linha da bacia. O corpo viaja então para a frente, sobre a perna, esticando a anca e o joelho, e entra na fase do impulso.



FIM DO CICLO ② COMEÇA NOVO CICLO



UM CICLO ECONÓMICO

Correr é uma arte, e aprender uma boa técnica garantirá uma prática mais eficiente e com menos lesões. Os praticantes de corrida devem manter-se direitos, com uma ligeira inclinação para a frente e os braços fletidos num ângulo de cerca de 90°, para além de tentarem atingir um ângulo largo da passada durante a propulsão. Ao embater no solo, o pé deve aterrar na área imediatamente em frente ao centro de gravidade do corpo e, na medida do possível, aterrar com relativa leveza. Deverão igualmente ter em conta a largura da sua passada e a sua cadência (ritmo da passada).

183

O NÚMERO DE MILISSEGUNDOS QUE O PÉ PASSA EM CONTACTO COM O SOLO POR PASSADA QUANDO ATERRAMOS COM A ZONA MÉDIA DO PÉ, POR OPOSIÇÃO AOS 199 PARA QUEM ATERRA COM O CALCANHAR

IMPULSO: MANTENHA-SE DIREITO E SUBA O JOELHO

Os corredores inexperientes tendem a inclinar-se em demasia para a frente, o que inibe o ângulo da passada. Mantenha-se direito, inclinando-se a partir do tornozelo, o que dará espaço a um ângulo largo da passada ao levantar o joelho durante o impulso. Isto irá esticar por completo os extensores da anca, permitindo que a perna passe velozmente.

A postura é reta, com uma ligeira inclinação para a frente

A inclinação pélvica para a frente deve oscilar muito pouco

Inclinação a partir do tornozelo

A propulsão deve requerer pouco esforço

PASSADA: PERMITA A RECUPERAÇÃO NATURAL E USE OS BRAÇOS

Permita que a perna de trás percorra naturalmente o ciclo. Os seus braços devem estar ativos, rodando a partir do ombro e movendo-se paralelos ao tronco, fletidos num ângulo reto. Esta ação equilibra o movimento da perna e também contribui para o ritmo da passada, ou cadência.

Os braços mexem-se paralelos ao corpo, fletidos num ângulo de cerca de 90°

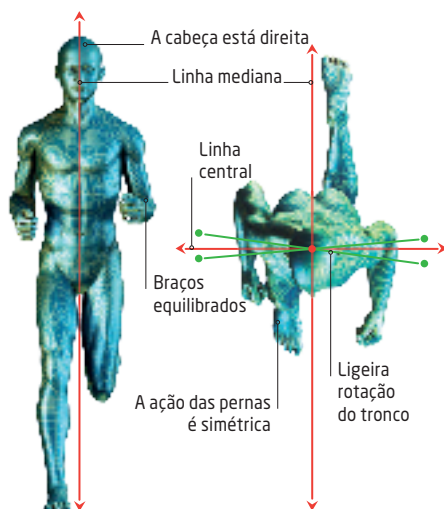
Centro de gravidade

A passagem da perna de trás, ou de recuperação, deve ser automática



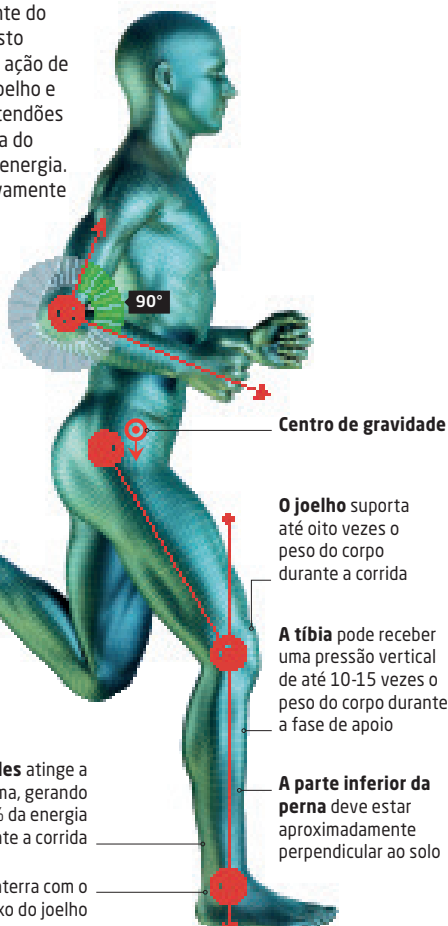
MANTENHA-SE CENTRADO

O corpo deve permanecer tão centrado quanto possível durante a corrida, com a bacia numa posição neutra. Um pequeno grau de rotação do tronco e das ancas é uma consequência natural da ação dos membros inferiores, mas os braços devem ficar paralelos ao corpo e não atravessar a linha mediana deste, tal como as pernas.

**CONTACTO: ATERRE ABAIXO DO CENTRO DE GRAVIDADE, SOBRE O MEIO DO PÉ**

O pé deve aterrar mesmo à frente do centro de gravidade do corpo. Isto preserva o impulso e evita uma ação de travagem. Também protege o joelho e possibilita aos músculos e aos tendões do corpo que amortecem a força do impacto, armazenando-a como energia. O pé também deve estar relativamente plano quando desce.

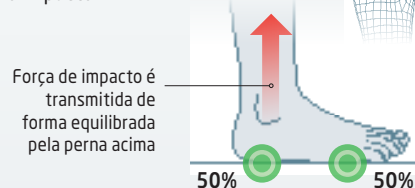
A parte inferior da perna de trás dobra-se para cima quando o joelho passa

**QUADRO INFORMATIVO****MECÂNICA DA ATERragem DO PÉ**

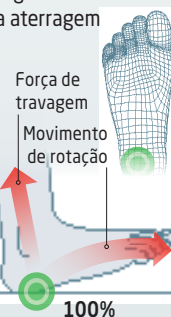
O que constitui a forma ideal de pousar o pé durante a corrida continua a ser tema de grande debate e poucos dados. Tanto a velocidade como a distância influenciam como é efetuado o contacto do pé com o solo. Como quer que o faça, é essencial que evite embates pesados e passadas demasiado largas.

POUSAR A PARTE MÉDIA DO PÉ

O impacto incide sobre a planta e o calcanhar de forma mais ou menos simultânea, com o pé a aterrar paralelo ao solo. O arco é carregado com o impacto.

**POUSAR O CALCANHAR**

Um bom corredor que aterre primeiro com o calcanhar cai sobre a parte externa deste, gira-o para dentro para carregar o arco e depois impulsiona-se. Uma aterragem sobre o calcanhar tem um impacto duplo: o primeiro costuma ser considerado um movimento de travagem. Apesar disto, a maioria dos corredores que percorre mais do que 1,5 km a velocidades mais lentas serve-se desta técnica.

**POUSAR A PARTE DIANTEIRA DO PÉ**

Muitas vezes observado em corredores de curtas distâncias, quando bem executado este movimento aterra sobre a parte dianteira da planta do pé, tocando brevemente com o calcanhar no solo. O pé gira um pouco para dentro, carrega e impulsiona-se.

