

CORRIDA E MUSCULAÇÃO

Muito se fala sobre a importância da musculação para os corredores, por mais que os técnicos recomendem muitos não dão à importância que ela merece.

A musculação tem a maior importância como preventivo de lesões, já que podem se tornar freqüentes à medida que o volume de treino de corrida começa a subir e eventuais provas ficarem mais freqüentes.

O nosso sistema cardio-respiratório acaba evoluindo mais que a nossa musculatura, ou seja, mais fôlego para correr sem que haja o correspondente nos ossos e músculos para nos dar resistência ao maior tempo de impacto.

Na musculação, existe sempre um trabalho específico de fortalecimento para as principais áreas (lombar, joelhos, pés, quadril) lesionadas pelos corredores. Mas além do preventivo, também ganhamos em força e resistência muscular, que contribuem para o próprio movimento da corrida, maior eficácia mecânica e melhora do desempenho.

Para os que já fazem musculação, muitas vezes a preocupação é de perder peso e não massa muscular.

Um aumento no volume de treino, muitas vezes, aliado a uma má alimentação, pode fazer com que tenhamos uma composição corporal diferente da desejada.

O importante é adaptar o seu programa de musculação com o de corrida, evitando o trabalho de musculação nos dias mais fortes de

corrida. Treinos de musculação e corrida no mesmo dia, intervalados por poucas horas são recomendados para pessoas com alto nível de condicionamento físico e mesmo assim com uma alimentação muito controlada, o que é fundamental para preparar o corpo para o próximo treino, seja corrida ou musculação.

Várias atividades praticadas simultaneamente trazem benefícios ao corredor. Ex.: natação, ciclismo, yoga ou pilates. Podem auxiliar no condicionamento aeróbico, relaxamento e fortalecimento dos grupos musculares utilizados na corrida. Varias atividades trazem benefícios mas se tivesse que priorizar alguma para auxiliar a corrida, seria Musculação.

Adaptado por Camilo Geraldi - Fonte: Revista O2 # 35 março/06, texto escrito por Marcos Paulo Reis