

## Benefícios da corrida



**Prof. Stella  
Monteiro**  
Metas Sport &  
Entretenimento

A corrida tem sido uma das atividades físicas mais procuradas dos últimos anos no Brasil. Além da melhora da qualidade de vida que a corrida proporciona, é uma atividade de baixo custo financeiro e pode ser praticada em diversos lugares, evitando a dependência de apenas um local de treino. A corrida pode ser praticada na esteira, na rua, em parques, em praias, em trilhas e na estrada.

A corrida libera grande quantidade de hormônios que trazem a sensação de bem estar, trazendo assim, benefícios físicos e mentais. Pode ser praticada individualmente ou em grupo, provendo a sociabilização!

### **Benefícios que a corrida proporciona**

- Perda de gordura e controle do peso corporal;
- Diminuição do risco de doenças cardiovasculares;
- Diminuição dos níveis de diabetes, hipertensão e colesterol;
- Melhora do condicionamento físico;
- Aumento do fortalecimento global da musculatura
- Aumento da disposição para realizar tarefas cotidianas;
- Melhora do humor e da saúde mental;
- Aumento da auto-estima e sociabilização.

Toda a atividade física deve ser realizada com o acompanhamento de um profissional da área de Educação Física para minimizar os riscos de lesões e aumentar a efetividade no treinamento, proporcionando assim, um desenvolvimento mais rápido e com mais qualidade! Respeite os limites do seu corpo e o período de adaptação.

A METAS SPORT possui uma equipe técnica qualificada para atender todos interessados em corrida, seja qual for o objetivo: qualidade de vida, perda de gordura, saúde, realização de provas de rua ou performance.

O treinamento é personalizado. Cada aluno recebe uma planilha mensal com o seu objetivo e pode utilizar toda a estrutura da METAS SPORT.

**Pratique a corrida com responsabilidade e aproveite todos os benefícios que ela pode proporcionar!**

**A vida sem metas não tem graça! Pratique.**