

## Corra com segurança



**Prof. Christian  
Antoniuzzi**  
Metas Sport &  
Entretenimento

Sem sombra de dúvida hoje, a corrida é o esporte da moda e para sua prática segura, alguns cuidados devem ser tomados pelos seus praticantes.

### • **Orientação Qualificada**

Antes de começar, procure um professor formado em educação física, será o profissional responsável pela elaboração e planejamento de treino, respeitando os objetivos e limites de cada um.

### • **Avaliação Médica Especializada**

Através de exames cardiológicos, ortopédicos e uma avaliação nutricional, parâmetros seguros de treinamento serão gerados, possibilitando uma prática segura da atividade. Com isso, se detecta possíveis problemas cardíacos, desvios posturais e uma dieta adequada, de acordo com o seu ritmo de treinamento, onde podemos inclusive, detectar uma hidratação e reposição eletrolítica correta durante a atividade.

### • **Tênis e Monitor Cardíaco**

Costumo dizer que estes são indispensáveis. O tênis, com toda a evolução tecnológica gerada pela guerra entre as grandes marcas, se tornou um aliado na luta por um melhor desempenho e tem um fator primordial na diminuição de lesões causadas pelo excesso de impacto. Existe um tênis para cada tipo de pisada e um análise profissional consegue detectar facilmente isso. São 3 as pisadas: pronada (mais comum) pisada para dentro, neutra (normal) e supinada para fora.

Já o monitor cardíaco é o que dá a intensidade exata (carga) daquela sessão de treinamento. Com ele conseguimos respeitar limites extatos e pré-determinados a cada treino.

### **Dica**

Para aqueles que gostam de sair correndo sozinho na rua, ao som de seu i-pod aqui vai uma super dica:

Procure usar uma pulseira com os seguintes dados: nome, endereço, plano de saúde e telefone para emergência, afinal, acidentes acontecem e devemos estar atentos.