



# CORRER PELO CORAÇÃO

É TER CORAÇÃO COM PERNAS PARA ANDAR

## PROGRAMA CORRER 10KM

A saúde do coração não depende só de uma alimentação saudável. Um estilo de vida sedentário pode ser das maiores ameaças à saúde cardíaca e, apesar de poder parecer difícil à partida, começar a correr é o melhor primeiro passo para ter um coração mais resistente e saudável. Para quem nunca teve o hábito de correr, pode parecer impossível fazer 10 quilómetros seguidos com regularidade, mas na verdade existem imensas dicas que tornam os 10 quilómetros um objetivo alcançável num curto espaço de tempo. Se começar amanhã, em breve pode estar confortavelmente a fazer a sua primeira corrida de 10 quilómetros.

### COMO COMEÇAR?



O primeiro passo é ter a certeza de que não existem entraves médicos à prática da corrida, como lesões antigas ou problemas de saúde que possam ser agravados por este tipo de exercício físico. Depois de confirmar que está tudo ok, está na hora de começar a gastar sola.

#### 1. EQUIPE-SE!

Não é preciso gastar muito dinheiro para começar a correr. O mais importante é ter calçado adequado - os seus ténis devem ter as solas em bom estado, para garantir que não irão levar a lesões, e se possível ser especializados para corrida. Quanto à roupa, basta ser confortável e visível, uma preocupação que deve ser redobrada se quiser correr durante a noite.

#### 2. DEVAGAR SE VAI AO LONGE

No princípio, se o seu corpo não está habituado a correr, vá acumulando quilómetros devagar. Antes de começar a correr a distância total, experimente o método de alternar corrida e caminhada, uma técnica que é muito usada por principiantes na corrida.

Existem inúmeros programas deste tipo que explicam ao minuto como se deve fazer cada dia, mas o mote de todos eles é simples: quando ainda não se tem resistência para correr grandes distâncias consecutivamente, é útil ir alternando entre corrida e caminhada - por exemplo, correndo durante 2 minutos e caminhando durante 5 minutos, para depois voltar a correr 2 minutos. O objetivo é ir aumentando, com cada corrida, a quantidade de tempo que se passa a correr, construindo a resistência do corpo a pouco e pouco.

### **3. ARRANJE UM PARCEIRO**

A motivação para correr pode ser difícil de encontrar, especialmente para manter o hábito de forma regular e ir aumentando a resistência. Procure entre os seus amigos, familiares e colegas quem também esteja interessado em começar a correr. É especialmente bom se encontrar um companheiro que esteja mais ou menos ao seu nível de experiência com a corrida, para poderem ir evoluindo em conjunto. Ter uma pessoa com quem se cria o compromisso de correr regularmente ajuda a manter a motivação, mesmo nos dias cinzentos em que não há vontade para sair do sofá.

### **4. SIGA UM CALENDÁRIO**

Além do parceiro, outra forma útil de ir aumentando a resistência e manter a motivação é seguir um calendário e criar rotinas. Escolha os dias da semana em que lhe convém e dá prazer correr, e procure manter sempre essa mesma rotina. Também é importante tentar não correr em dias consecutivos, para dar tempo aos músculos de recuperarem de uma corrida antes de realizar a seguinte. À medida que a sua resistência for aumentando, a recuperação também se vai tornar mais fácil, e vai saber assim que pode aumentar também o nível de esforço do treino seguinte.

### **5. NÃO SE ESQUEÇA DO AQUECIMENTO**

Não corra a frio! Não se esqueça de realizar um aquecimento, com uma caminhada e alguns alongamentos, antes de começar a correr. No final da corrida, também pode e deve fazer os chamados exercícios de “arrefecimento”, para ajudar a sua pressão sanguínea e ritmo cardíaco a descenderem gradualmente.

## 6. GUIE-SE PELA SUA RESPIRAÇÃO

Um bom ritmo de corrida permite-lhe falar sem estar com falta de ar constante. Por isso, vá aumentando o tempo passado a correr, sem abusar do ritmo, e utilize a sua respiração para perceber até onde consegue ir. Deve procurar inspirar pelo nariz e boca e expirar pela boca.

Uma respiração de cada vez, em menos tempo do que imagina vai ser capaz de correr 10 quilómetros de seguida. E o seu coração vai agradecer.

## PRONTO PARA COMEÇAR?

Comece hoje a Correr pelo Coração e ajude a Recordati a doar 5 cêntimos à Fundação Portuguesa de Cardiologia por cada km feito/registado.

Concluído com sucesso o Programa de Preparação Correr 10Km, estará em condições de partir para a próxima etapa: Correr 21Km!

Com o apoio da FCP



Fundação  
Portuguesa de  
Cardiologia

### Referências:

#### Runner's World — 10 key tips on how to run a 10K

<https://www.runnersworld.com/uk/training/a774945/10-key-tips-on-how-to-run-a-10k/>

#### Very Well Fit — Running Tips for Beginners

<https://www.verywellfit.com/running-beginners-4157126>

#### A tua saúde — 15 benefícios da corrida para a saúde

<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-corrida/>

#### Run to the Finish — Beginner Running Tips: What you need to get started

<https://www.runtothefinish.com/beginner-running-tips/>

#### The Guardian — A beginner's guide to running: 10 quick tips

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/aug/14/running-beginners-10-tips-parkrun-exercise-run-jog-5k>



Jaba Recordati, S. A.

Av. Jacques Delors – Ed. Inovação 1.2, Piso 0 – Taguspark

2740-122 Porto Salvo | NIF: 500492867

[www.jaba-recordati.pt](http://www.jaba-recordati.pt) | [geral@jaba-recordati.pt](mailto:geral@jaba-recordati.pt)

T. +351 21 432 95 00 / F. +351 21 915 19 30



CORRER  
PELO CORAÇÃO  
É TER CORAÇÃO COM PERNAS PARA ANDAR