



# CORRER PELO CORAÇÃO

É TER CORAÇÃO COM PERNAS PARA ANDAR

## PROGRAMA CORRER 21KM

Já começou a correr regularmente e a tirar prazer disso, mas gostava de se desafiar mais? Pode estar na hora de, gradualmente, ir aumentando as distâncias que corre. Um bom desafio pode ser procurar aumentar algumas das suas corridas para começar a correr 17, 18 ou mesmo 20 quilómetros - ficando à beira da famosa distância de meia-maratona, 21,1km.

## CORRA MAIS E MELHOR



Como é que se pode aumentar a distância de corrida de forma saudável? Há algumas dicas importantes a seguir. Desde logo, não se esqueça de dar a devida importância e atenção a possíveis lesões que possa sofrer - manter-se atento ao seu corpo e aos sinais que ele quer transmitir é essencial. Ouvindo sempre o que o seu corpo lhe diz, pode então calçar as sapatilhas e fazer-se à estrada.

### 1. AQUECIMENTO, AQUECIMENTO, AQUECIMENTO!

É essencial fazer um bom aquecimento antes de começar, não só para evitar lesões, mas também para o ajudar a conseguir correr mais longas distâncias sem ter de interromper a corrida antes do previsto por estar com dores inesperadas. Não se esqueça de alongar, e começar com uma caminhada antes da corrida. No final do exercício, é sempre bom incluir alguns minutos mais lentos, para o corpo também poder arrefecer ao seu ritmo.

### 2. JUNTE-SE A UM GRUPO DE CORRIDA

Se vai começar a tentar desafiar-se a correr mais longas distâncias, pode ser bom ter companhia com quem o fazer, para combater aquilo que pode ser o tédio da corrida e para o ajudar a manter-se fiel aos seus dias designados para treinar. Pode procurar em grupos de Facebook da sua localidade ou nos ginásios próximos, para saber se existem pessoas na sua proximidade que se estejam a dedicar à corrida. Quer tenha treinador quer não, basta saber que alguém o espera e que vai ter uma palavra encorajadora durante o treino para ficar mais motivado para participar.

### 3. COMECE DEVAGAR

Se costuma correr 7 ou 8 quilómetros, tenha calma e não passe directamente para os 15 ou 20. É preciso começar a acrescentar distância devagar, não só porque correr muito mais do que se está habituado pode provocar ferimentos e lesões graves que o impeçam de correr, mas também porque pode ter impactos menores, como fazer com que fique mais dorido e com menos motivação para continuar. Existem online muitos planos (como alguns que indicamos abaixo) para ir aumentando a distância de corrida gradualmente.

### 4. NÃO TENHA MEDO DE ÀS VEZES CAMINHAR

Se decidiu fazer uma distância mais longa, mas dá por si com dificuldade em correr todo o percurso, porque não fazer uma pausa em caminhada a meio do processo? Alternar corrida com caminhada, como falamos no nosso Programa Correr 10Km, ajuda a percorrer distâncias mais longas e a ir aumentando a resistência, além de ser muito melhor do que uma paragem completa.

### 5. ALONGUE A MEIO DA CORRIDA SE NECESSÁRIO

A meio da sua corrida, surgiu-lhe uma dor ou desconforto num músculo que está a dificultar a corrida? Não tem mal - pode parar e alongar se for preciso. Não se tente forçar a continuar a correr toda a distância sem prestar atenção aos sinais de alerta que o seu corpo possa estar a enviar. Parar para dar atenção a um músculo que lhe esteja a pedi-la pode ajudá-lo a conseguir depois terminar a corrida, em vez de ter que a terminar mais cedo quando o desconforto se tornar intolerável.

### 6. MANTENHA UM RITMO CONFORTÁVEL

Os seus treinos regulares não são corridas de contra-relógio. Para conseguir aumentar o seu ritmo e ganhar a resistência de que precisa para ser bem sucedido a longo prazo, não tente manter ritmos demasiado elevados. Uma boa forma de avaliar se o seu ritmo é saudável e sustentável por uma longa distância é estar atento à respiração. Para conseguir correr 21 quilómetros de uma forma saudável, não deve estar sem fôlego - deve conseguir manter uma conversa normal enquanto corre. Se consegue falar sem dificuldades, está a ir muito bem.

### 7. DESCANSE

Treinar é essencial para chegar aos 21 quilómetros de corrida, mas tem um contraponto também ele fundamental: o descanso. Quando planear as suas corridas, não se esqueça de deixar dias sem corrida, nos quais o seu corpo possa recuperar e restabelecer-se. E se não tiver dia de descanso planeado mas o seu corpo estiver excessivamente dorido ou se

sentir desmotivado ou exausto, talvez deva ouvir estes sinais e dar um dia de descanso aos pés. Se preferir, pode planear fazer nesses dias treinos complementares: algumas das recomendações são natação, treino de força com levantamento de pesos, ou andar de bicicleta. Este tipo de exercício complementa a corrida e permite-lhe exercitar outros músculos.

## CORRA PELO CORAÇÃO

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

Boa sorte!

Com o apoio da FCP



Fundação  
Portuguesa de  
Cardiologia

### Referências:

**Runtastic — Corrida de longa distância: 6 dicas para melhorar seu rendimento**

<https://www.runtastic.com/blog/pt/corridas-de-longa-distancia/>

**Very Well Fit — How to Run Longer: Tips for Long Distance Running**

<https://www.verywellfit.com/tips-for-running-farther-2911290>

**A Minha Corrida — O treino para uma meia-maratona**

<https://aminhacorrida.com/o-treino-para-uma-meia-maratona-2/>

**Asics Frontrunner — Meia maratona, conselhos para quem quer arriscar nesta distância**

<https://www.asics.com/pt/pt-pt/frontrunner/articles/meia-maratona-concelhos-para-quem-quer-arriscar-nesta-distancia->

**Nike — Plano de treino para meia-maratona**

<https://www.nike.com/pt/corrida/plano-de-treino-para-a-meia-maratona>

**Active.com — The Complete Idiot's Guide to Running a Half Marathon**

<https://www.active.com/running/articles/the-complete-idiot-s-guide-to-running-a-half-marathon>



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