

## Correr, sempre! Machucar-se, jamais!



Publicado em **fevereiro 15, 2017** pela Redação

Vai começar a correr? Ótimo! É um excelente exercício para entrar em forma e conquistar um bom condicionamento físico. Mas é preciso tomar alguns cuidados para não se machucar. Veja as dicas do nosso parceiro, que além de médico é triatleta amador:

O primeiro ponto é saber se a pessoa está apta para a realização de atividades físicas. A pessoa deverá consultar um médico para solicitar exames e avaliar tanto a parte cardíaca, como a parte metabólica

Passado essa primeira avaliação, temos que tomar cuidado com as lesões articulares. Essa preocupação deve ser maior em pessoas que estão acima do peso. Se esse for o seu caso, uma planilha de treinamento deverá ser elaborada por um profissional de educação física. É possível que para pessoas que estão muito acima do peso, ela comece a fazer exercícios na bicicleta (que tem menos impacto nas articulações) até perder um certo peso.

Utilize um tênis confortável. Não precisa ser caro ou super específico para determinado tipo de corrida. Use um tênis que você se sinta bem, que não aperte e que não cause dor. Use roupas adequadas para a corrida, que permitam que a sua transpiração evapore, deixando você mais seco. Evite treinos em temperaturas muito elevadas ou com umidade alta, condições que exigirão maior esforço do corpo.

Uma preparação com musculação algumas semanas antes de iniciar a corrida vai diminuir a chance de lesões ortopédicas. O treinamento deve compreender fortalecimento de vários grupos musculares, como membros inferiores e core (músculos da região pélvica lombar).



## Dr. Fellipe Savioli

Ortopedista membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), médico do esporte, triatleta amador e nutrólogo pela ABRAN - Associação Brasileira de Nutrologia

[www.drfsavioli.com.br](http://www.drfsavioli.com.br)

### Compartilhar esta nota

- 
- 
- 

### ★ VOCÊ PODE ESTAR INTERESSADO...

- [Afinal, fazer jejum emagrece, mesmo? Saiba mais sobre a dieta da Deborah Secco](#)
- [Você sabe o que é nutrição esportiva? Entenda como os alimentos podem melhorar seus treinos](#)
- [Não é nada disso! 5 mitos sobre o emagrecimento](#)

### ÚLTIMAS NOTAS

- [Fit TV](#)

#### [Pronta para malhar? Hoje é dia de definir os braços e o peitoral!](#)

[Publicado em 13.03.2017 pela Redação](#)

[Vai começar a correr? Ótimo! É um excelente exercício para entrar em forma e conquistar um bom condicionamento físico. Mas é preciso tomar alguns cuidados para não se machucar. Veja as dicas do nosso parceiro, que além de médico é triatleta amador: O primeiro ponto é saber se a pessoa esta apta para a realização ... Continuar lendo Pronta para malhar? Hoje é dia de definir os braços e o peitoral!](#)

- [Fit TV](#)

#### [Aqui não tem moleza! Tem treino para ficar sarada!](#)

[Publicado em 09.03.2017 pela Redação](#)

[Vai começar a correr? Ótimo! É um excelente exercício para entrar em forma e conquistar um bom condicionamento físico. Mas é preciso tomar alguns cuidados para não se machucar. Veja as dicas do nosso parceiro, que além de médico é triatleta amador: O primeiro ponto é saber se a pessoa esta apta](#)