

*Por Julio Brito  
Preparador físico, especializado em  
treinamento funcional (Institute Human  
Performance (IHP) Boca Raton – FL)*

*Fotos Marcos Briquet*



# Para melhorar o desempenho

A CORRIDA VIROU PAIXÃO NACIONAL. A CADA DIA, ESSA MODALIDADE ESPORTIVA CRESCE MAIS NO BRASIL. É PRECISO, NO ENTANTO, PREPARAR-SE CORRETAMENTE PARA PRATICÁ-LA E PARA EVITAR LESÕES. A METODOLOGIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL CUMPRE ESSA TAREFA

A corrida é exercício acessível, não requer aparelhos e afins. É tida como atividade eficiente por melhorar a saúde de modo geral e por resgatar a funcionalidade humana por meio do movimento.

Por causa da prescrição de exercícios não específicos para corredores, grande número deles tem problemas inflamatórios nos tendões, nas articulações e nos ligamentos, fraqueza dos músculos estabilizadores, encurtamentos e desequilíbrios musculares, falta de força e de flexibilidade específica, o que impede, muitas vezes, a continuidade dos exercícios.

Para tornar a corrida atividade eficiente e duradoura, é necessário pensar tanto na prevenção de lesões, quanto no desempenho, lançando mão da Metodologia do Treinamento Funcional. Tal metodologia enfatiza a especificidade do treinamento, respeitando a individualidade biológica do ser humano – ponto de partida para a execução dos exercícios funcionais. Estes correspondem às características da modalidade esportiva a praticar e evitam, de maneira precisa, qualquer tipo de lesão. O indivíduo condiciona o corpo para o movimento pelo movimento. O resgate pela função é, pois, sinônimo primordial de saúde. Tente estes exercícios antes de correr da próxima vez.

## 1. Mobilidade articular

### ■ Avanço Aranha

Inicia-se com um movimento de avanço, em que a mão correspondente ao lado que avança vai simultaneamente ao encontro da ponta do pé. Faz-se o alongamento da cadeia posterior, na extensão completa do joelho. Realize 2x 20 movimentos, dinâmica e alternadamente, com respiração livre (sem bloqueá-la).



#### Função

Preparar o corpo do corredor para o movimento pelo movimento, alongar a musculatura e aumentar a temperatura corporal.

## 2. Fortalecimento dos pés

### ■ Isometria na ponta do pé

Com os braços acima da linha da cabeça totalmente estendidos, fique na ponta dos pés, de preferência descalços. Mantenha de maneira isométrica por 20 a 40 segundos a ponta dos dedos no solo como se fosse agarrá-lo. Realize 2x 20 a 40 segundos, com respiração livre (sem bloqueá-la).



#### Função

Fortalecer os músculos estabilizadores dos pés para melhorar a fase de propulsão da passada, relacionada à saída dos pés do solo. Proporciona ganho de força e de flexibilidade, ativa adequadamente a musculatura e promove melhor absorção do impacto.

## 3. Propriocepção

### ■ Equilíbrio, com os olhos fechados

Equilibre-se numa perna só, de olhos fechados, por 1 minuto. Realize 2x1 minuto para cada perna, com respiração livre (sem bloqueá-la).



#### Função

Melhorar os mecanismos proprioceptivos do corredor, ou seja, o reflexo articular, no caso. Proporciona ganho de força muscular e diminuição dos desequilíbrios musculares causadores de desvios posturais e maior sinergia entre os músculos durante o movimento.

## 4. Alinhamento postural

### ■ Avião com deslocamento à frente

Em pé, eleve os braços à linha do ombro. Faça a rotação externa do ombro até o polegar alinhar-se ao cotovelo e ao ombro. Flexione os quadris e alinhe tornozelo, joelho e quadris. Realize 2x 20 movimentos, de maneira dinâmica e alternada, com respiração livre (sem bloqueá-la).



#### Função

Fortalecer, de modo isométrico, os músculos que circundam a região da escápula e permitir que ela permaneça o tempo todo na posição de postura. Desenvolver e melhorar a consciência postural, para alinhar, fortalecer, equilibrar e alongar um conjunto muscular e articular. Isso trará ao corredor melhora da coordenação do movimento e economia de esforço.

## 5. Estabilização

### ■ Prancha ventral

Em decúbito ventral, apoie cotovelo, antebraço e ponta dos pés no solo, de maneira que o corpo se alinhe ao ombro, como uma espécie de ponte. Realize 2x 20 a 40 segundos, com respiração livre (sem bloqueá-la).



### ■ Prancha lateral

Em decúbito lateral, apoie cotovelo, antebraço e lateral do pé no solo, de maneira que uma perna fique sobre a outra e alinhada ao ombro. O outro braço permanece no prolongamento do corpo, como uma espécie de ponte. Realize 2x 10 a 20 segundos para cada lado, com respiração livre (sem bloqueá-la).



### ■ Prancha dorsal

Em decúbito dorsal, com os braços abertos, alinhados ao ombro, flexione os joelhos e apoie somente os calcanhares no solo para recrutar especificamente a região dos glúteos. Em seguida, realize a extensão dos quadris e permaneça em isometria, como uma espécie de ponte. Realizar 2x 30 a 60 segundos, com respiração livre (sem bloqueá-la).



#### Função

Fortalecer os músculos integrados e os músculos estabilizadores do tronco, condicionando todos aqueles que circundam a região do tronco e o complexo pélvico. Melhorar a estabilidade da coluna vertebral, equilibrar o centro de gravidade corporal, estabilizar o corpo para melhorar a eficiência da transferência de força das passadas e diminuir o impacto nas articulações.

## 6. Exercícios específicos

### Agachamento unilateral com medicine ball

#### ■ Técnica de execução

Iniciar com a medicine ball nas mãos, de maneira que os braços fiquem totalmente estendidos. Faça um agachamento unilateral, de modo que ocorra a flexão do joelho simultaneamente à dos quadris. A medicine ball que está nas mãos desce em direção ao solo. Realizar de 2 a 4 séries, de 10 a 20 repetições para cada perna. Inspirar na fase excêntrica e expirar na concêntrica (sem bloqueá-la).



#### Função

Por ser a corrida atividade em que o indivíduo fica apoiado numa perna só no momento em que ocorre a transferência da passada, este exercício é o ponto central deste artigo. Ele melhora a eficiência do movimento do corredor e fortalece músculos específicos, como o quadrado da lombar, os glúteos e os isquiotibiais. Ajuda a amortecer toda a descarga causada pela aterrissagem dos pés no momento da transferência das passadas para o novo movimento, a melhorar o desempenho e a prevenir com eficácia as lesões.