

NOVA

A VIDA É O MELHOR ESPORTE

WWW.SPORTLIFE.COM.BR

# SportLife



TREINO • ALIMENTAÇÃO • SAÚDE • SUPERAÇÃO



ISSN 1679-5326  
9 771679 532000 0 0183  
Fevereiro 2017 | Ano 16 | Nº 383 R\$ 14,00

## FORTE PARA AS ÁGUAS

8 EXERCÍCIOS para evoluir nas braçadas

+ 18

LANÇAMENTOS essenciais para natação

## DE VOLTA AOS TREINOS

7 MANDAMENTOS para retomar o pique pós-férias

## IOGA PARA SEU RITMO

Explicamos 10 ESTILOS da prática para você experimentar

## MARATONA PARA INICIANTES

ESCOLHEMOS A MELHOR PROVA PARA VOCÊ ESTREAR NOS 42 KM

## INIMIGOS DA PERFORMANCE

10 ALIMENTOS para tirar do cardápio



# corrida segura

**Fellipe Savioli**



ARQUIVO PESSOAL

**Fellipe Savioli** é ortopedista do esporte e triatleta amador

## A volta depois das férias

Respeitado o descanso dos justos, é hora de retomar as atividades físicas. Como voltar ao ritmo de antes sem o risco de lesões?

Você treinou direitinho durante o ano todo. Faltou em poucos treinos, seguiu uma alimentação balanceada e cumpriu as metas e objetivos traçados.

Porém, durante as férias, você não fez nenhum tipo de atividade física e descuidou bastante da alimentação, seja pelo excesso de alimentos pouco saudáveis, seja pela ingestão de álcool. Agora, o corpo cobra pela retomada de uma rotina equilibrada. Algumas dicas essenciais para a readaptação:

- 1.** Comece uma alimentação saudável por, pelo menos, 10 dias antes de voltar à atividade física. Evite alimentos processados e grandes quantidades de sal e açúcar. Coma bastante vegetais e, ao consumir frutas, tente associá-las a outros alimentos saudáveis, como iogurte desnatado ou queijo branco. Isso ajudará a diminuição do índice glicêmico de algumas frutas (banana e uva, por exemplo).
- 2.** Faça alongamentos antes de começar o treino. O correto é realizar sessões isoladas, pois vai permitir que você tenha uma biomecânica mais adequada durante a corrida, evitando lesões.
- 3.** Recomece de forma gra-



ISTOCK.COM/GETTY IMAGES

dativa – esqueça performance nesse estágio. O tempo de exercício aeróbico é mais importante do que velocidade ou distância percorrida. Nos primeiros dias de retorno, evite também treinamento intervalado (o conhecido HIIT).

**4.** Ouça o seu corpo, pois cada pessoa vai responder de forma diferente a esse período de readaptação. Não existem regras estipuladas: se você precisar de 1 ou 2 dias a mais para se recuperar para fazer a mesma atividade, faça isso. Se estiver muito cansado, aguarde a sua recuperação para um

novo treino. Uma boa forma de otimizar esse processo de recuperação é dormir por mais horas.

**5.** Hidrate-se adequadamente. Lembre-se que a quantidade de sais contidas no suor e o nível de transpiração se alteram bastante de acordo com o seu condicionamento.

**6.** Retorne à ativa em um ambiente adequado. Nada de treinos em horários de muito calor: opte por sessões noturnas. Se a umidade estiver baixa, vá treinar em uma academia. Se for correr pelas ruas, evite treinar próximo de carros e ônibus, pois a

inalação de monóxido de carbono irá prejudicar a oxigenação dos tecidos, tornando o seu retorno mais pesado.

**7.** Não fique frustrado com os seus resultados! Isso ocorre com todo mundo, mesmo com atletas profissionais. Utilize recursos simples para ficar mais motivado: ouvir sua playlist favorita enquanto teina, correr em um local diferente... E esqueça por hora dispositivos que irão avaliar seu desempenho. Correr com outras pessoas que estão na mesma situação que você, voltando de férias, pode ser uma boa alternativa.