

COMECE A CORRER

Táticas para manter a motivação em alta e fugir das lesões

RUNNER'S

WORLD



42^{KM}

CHEGOU SUA VEZ!

Planilha de 16 semanas para a sua primeira maratona

Compra esperta

Decifre os rótulos para comer melhor

CUIDE BEM DOS OSSOS E CORRA MAIS RÁPIDO

ABAIXO DE ZERO
Uma ultramaratona que cruza o Alasca

MAIO/2017 ED.101 R\$ 14,90

ISSN 1763-8606



A advogada Jéssica Acocella, 31 anos, irá correr a sua segunda maratona este ano.

PERGUNTE AO EXPERT

Especialistas em treinamento e saúde esclarecem algumas questões de nossos leitores

Torci meu pé correndo e o meu tornozelo inchou. Faço compressa quente ou fria?

Quando torcemos ou batemos uma região do nosso corpo, ocorre um processo inflamatório no local, ou seja, uma resposta a essa agressão. Nosso organismo aumenta o calibre dos vasos sanguíneos na região, levando mais sangue e nutrientes. Porém essa reação de defesa pode trazer dor e acúmulo de líquido, o que é prejudicial na recuperação. A compressa fria é a indicada pois reduz o fluxo sanguíneo, a dor e o edema.

Fellipe Savioli, médico do esporte e ortopedista membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia

A crioterapia (aplicação de gelo) ajuda a melhorar inflamações e dores pós-treino.