

CORRIDA NATURAL

BIOMECÂNICA DO MOVIMENTO

1 Mais eficiência

A biomecânica natural te faz ir mais longe, sem cansar mais.

2 Forma de prevenção

Ajuda na conservação da postura, dos joelhos e dos seus pés.

3 Aposente seu tênis

O corpo que você tem já é o suficiente para começar a correr.

CORRIDA NATURAL

A ANTROPOLOGIA DA CORRIDA

Historicamente, a forma do corpo do homem moderno data de 200.000 anos de existência. Desses mesmos 200.000 anos, muitos acontecimentos importantes foram determinantes para que pudéssemos chegar à formação da sociedade como conhecemos hoje, e um desses acontecimentos foi a capacidade de nos deslocarmos, foi o ato de correr. Imagine o seguinte cenário: comida escassa, distante e ainda por cima, móvel. Éramos o que se chama atualmente de “caçadores coletores”, um ser que vivia literalmente de “correr atrás” de comida, fosse ela carne ou vegetais. Nisso, fica a pergunta: “Quanto tempo do dia, e da vida, você acredita que passávamos nos deslocando para sobreviver?”. Com toda certeza do mundo era muito, e para que durante todo o tempo pudéssemos nos manter em forma para caçar, precisávamos adaptar nossa mecânica de movimento para que ela se tornasse a mais eficiente e perfeita possível.

Agora, imagine ainda outra coisa interessante, não usávamos calçados. É tudo óbvio. Então, como fazíamos para não machucarmos durante as horas de atividade? Como corríamos por vários quilômetros sem machucar os pés? Já pensou nisso?

1 POSTURA EQUILIBRADA À FRENTE

- Ereto, inclinado à frente
- Mantenha o peitoral para frente e ombros para trás, relaxados
- Evite que o tronco vire de um lado para outro

2 BRAÇOS PRÓXIMOS AO CORPO

- Flexionados, e com movimentos descontraídos
- Force os ombros para puxar os braços, relaxe quando vierem à frente
- Braços não são acionados com intensidade, a menos

3 PISADA COM MÉDIO-PÉ

- Pise suavemente com o joelho semi-flexionado
- Evite passadas largas e o toque com calcanhar

4 MOVIMENTO RÁPIDO

- Mantenha cadência de 170-180 passos por minutos
- Conte 30 repetições em uma parte por 20 segundos e você terá uma cadência de 180
- Posicionamento dos pés é leve, suave e rápido

O CALÇADO

O tênis usado em exercícios atualmente começa a sua trajetória em 1920. Desde então a tecnologia do amortecimento da pisada tomou conta de tirar a nossa “tecnologia natural” com a promessa de melhorar ainda mais o que já se aproximava da perfeição. Se você reparar bem, atualmente existe uma incidência relativamente grande de lesões entre os atletas, alguns artigos até sugerem a corrida como uma atividade destrutiva para corpo, que o melhor é evitar o impacto com o solo. Nesse momento encontramos dois pontos distintos, um na natureza do movimento do corpo, e outro na percepção das forças atuantes sobre nossa estrutura corporal.

RECOMEÇANDO DO ZERO

Muita informação até aqui, mas afinal: “O que fazer para resolver o nosso problema, que não era problema no início?”. Isso é simples -mude seu movimento!

