

Confira 7 exercícios para melhorar o desempenho na corrida

Principalmente por não demandar o uso aparelhos específicos, [correr é um dos esportes mais praticados](#) no mundo. Contudo, tanto para corredores mais experientes quanto iniciantes na corrida, atividades complementares são essenciais. A realização de exercícios para melhorar o desempenho na corrida, que é uma atividade que exige muita força muscular, fôlego e resistência, poderá ser um divisor de águas para você.

Apresentamos abaixo sete atividades complementares para melhorar o desempenho na corrida. Eles deixam o corpo apto a suportar todo o esforço feito durante a atividade, seja ela leve e mais longa ou curta e com ritmo acelerado.

1. Quer melhorar o desempenho na corrida? Faça musculação

O maior benefício para quem faz essa atividade como complemento da corrida é o aumento da potência muscular. O [fortalecimento da musculatura](#), especialmente na parte inferior do corpo, é fundamental para que o corredor consiga realizar os movimentos com mais precisão e estabilidade. Assim, glúteos e pernas devem ganhar atenção especial.

Todavia, é importante equilibrar o treino, pois a corrida demanda esforço de quase todas as partes do corpo. Por isso, a musculação também tem o objetivo de [evitar lesões](#). Um exemplo: quando tronco e membros estão apto a suportar os esforços da corrida, é raro acontecer algum dano físico ao corpo.

Outras atividades, como aulas de ginástica localizada e treinamento funcional, também podem ser incorporados nessa categoria (exercícios de força) e irão proporcionar os mesmos [benefícios na corrida](#)

2. Ciclismo

O ciclismo é reconhecido como um dos esportes mais completos, pois, além de reforçar a musculatura, melhora o condicionamento físico em geral.

Quem pedala com o intuito de melhorar o desempenho da corrida pode focar a prática dessa atividade em locais que demandam maior esforço, como [as subidas](#), pois isso dá mais força. Você pode optar também por lugares planos, onde seja possível atingir grandes velocidades, melhorando as funções respiratórias.

Além disso, o ciclismo fortalece musculaturas super importantes para a corrida, como a lombar e o abdômen. Assim, você tende a adotar uma melhor postura durante a corrida.

3. Natação

Por sua capacidade ímpar de aumentar a resistência física, a natação é uma das atividades mais indicadas para complementar e melhorar o desempenho na corrida.

Nadar é um exercício que exige esforço de quase todos os músculos. Isso ocorre porque a pressão hidrostática, que é a força exercida pela água sobre o corpo, faz com que os movimentos causem reflexos em toda a sua musculatura. Outra vantagem é o desgaste muscular, que é reduzido em função da ação da gravidade na piscina.

Além disso, a natação melhora a respiração, pois o praticante tem que utilizar todo o seu fôlego, principalmente quando nada por muito tempo.

4. Alongamento



Os [exercícios de alongamento](#) acabam sendo negligenciados por boa parte dos praticantes de esportes, principalmente por exigirem paciência e pelo fato de alguns serem um pouco dolorosos.

Contudo, eles são excelentes para melhorar o desempenho da corrida. Quando feitos antes da atividade, preparam a musculatura para o esforço, o que é determinante para que não surjam lesões. Já quando são realizados após o treino, os alongamentos relaxam, evitando a fadiga muscular.

Nesse sentido, é bom destacar que os alongamentos não têm efeitos imediatos. Para obter bons resultados, é necessário praticá-los regularmente.

5. Crossfit

O Crossfit é uma das atividades mais populares atualmente e ganhou muitos adeptos. Além de ser uma atividade dinâmica, intensa e realizada em grupos, ela também produz resultados rápidos e visíveis aos praticantes. Ganho de força muscular, explosão, velocidade e força física são os principais benefícios da atividade.

Sem dúvida é uma das atividades que mais trazem benefícios ao corredor. O Crossfit trabalha todas as capacidades físicas citadas para correr melhor.

Porém, o principal cuidado que se deve tomar em sua prática é a intensidade excessiva dos blocos de exercícios (os chamados WOD - Workout of day) e a técnica necessária para movimentos mais complexos. Por ser uma atividade em grupo, o desejo de realizar o desafio proposto às vezes extrapola e aumenta o risco de lesões.

6. Pilates

O Pilates é um dos exercícios complementares mais indicados para corredores, pois além de melhorar o desempenho na corrida, também ajuda a [diminuir os riscos de lesões](#).

Por trabalhar de maneira extremamente eficiente a musculatura responsável pelo equilíbrio, o Pilates corrige a postura do atleta e dá mais estabilidade às suas articulações. Isso é essencial na prática da

corrida, já que o risco de lesões em pessoas menos estáveis é maior. Treinar Pilates trará também uma maior consciência corporal.

Além disso, os praticantes de Pilates apresentam uma grande melhora na respiração e desenvolvem uma maior capacidade de concentração. Sem dúvida fatores cruciais para a potencialização do desempenho da corrida.

Esses exercícios oferecem inúmeros benefícios, alguns mais específicos e outros de maneira generalizada. Quem deseja melhorar o desempenho da corrida pode praticar todos eles. Contudo, como nem sempre isso é viável. A melhor alternativa é optar por aqueles que mais se encaixam ao perfil e à rotina do corredor.

7. Corda e escada



Realizar treinos com corda e atividades como subir escadas são excelentes para o corredor. Através dessa "dupla dinâmica", são desenvolvidas uma série de benefícios fantásticos para quem deseja correr cada vez melhor.

Quando falamos de corda, o praticante ganhará mobilidade de pés, aumento de força nas panturrilhas, maior coordenação motora e ganho de condicionamento cardio.

No caso da escada, os benefícios são ainda maiores pois, além de também ajudar no desenvolvimento da panturrilha, também trabalha todos os músculos da parte inferior. Subir escada simula a mesma exigência dos músculos ativados na corrida, ativando glúteos, quadríceps, posteriores de coxa e panturrilhas.

A combinação dessas duas atividades produz uma fórmula perfeita para aquele corredor que não gosta de treinar em aparelhos, esportes coletivos ou atividades em grupo. Geralmente o treino é realizado em espaços abertos, como parques e praças, ajudando também a deixar a atividade mais prazerosa.

Gostou do texto das atividades para melhorar o desempenho na corrida? Quer saber mais sobre como

melhorar o desempenho da sua corrida? Então nos siga no [Facebook](#), no [Twitter](#) e no [LinkedIn](#) , além do nosso [site](#)!