

Conheça 4 métodos para melhorar a corrida

Hoje em dia, tudo é muito rápido. Do acesso à informação até o surgimento de novas técnicas, o corredor tem muitas escolhas. Veja quais métodos para melhorar a corrida são realmente eficientes e vão mudar seu patamar de treino.

Difícilmente, seja na corrida de rua ou em nossa vida pessoal, você conhecerá alguém que não gosta de novidades. Elas podem trazer uma nova experiência marcante, otimizar o seu tempo, ensinar melhor sobre alguma tarefa, dentre outros. E quando falamos do corredor, é cada vez maior a quantidade de técnicas e métodos para melhorar a corrida.

Por isso, separamos para você 4 métodos que vão transformar você como corredor.

1. Métodos para melhorar a corrida: Liberação miofascial

Quem já teve a oportunidade de assistir a série House, sabe que muitas vezes o problema real de algo pode estar em lugares que nunca imaginávamos.

O seriado conta a história de um médico que, através de uma abordagem e visão completamente diferente, soluciona problemas quase indecifráveis de pacientes.

O método de [liberação miofascial](#) pode ser colocado dentro da mesma lógica, pois é algo que, à primeira vista, não tem relação direta com uma má performance. Porém, com a sua aplicação, a evolução do corredor pode ser gigantesca. Isso ocorre porque ela promove a acomodação adequada da fásia no músculo, promovendo movimentos mais amplos e também uma capacidade maior de gerar força.

2. Crossfit

Visto por muito corredores como um vilão para a corrida, o [Crossfit para corredores](#), desde que bem aplicado, pode proporcionar resultados fantástico.

Uma das diferenças principais da modalidade em comparação a outras é o trabalho de potência. Para um corredor, melhorar sua força x velocidade é essencial, e o Crossfit praticamente trabalha isso o tempo todo. Além disso, os exercícios são globais, trabalhando diversos músculos e articulações ao mesmo tempo, simulando exatamente o que ocorre na corrida.



Mas atenção: o principal erro para essa atividade feita sob medida para o corredor se tornar um problema é tirar o foco da técnica, focando numa execução rápida do wod (workout of day).

Explicando melhor: durante a aula, o treinador define uma sequência de exercícios para ser realizado num determinado tempo. O problema é que muitos praticantes, na ânsia de finalizar o desafio que foi proposto, não executam os movimentos de forma adequada, reduzindo os resultados e podendo até [causar lesões](#).

Portanto, o Crossfit é um dos melhores métodos para melhorar a corrida, desde que praticado de forma adequada.

3.Método Pose

Técnica pouco conhecida entre corredores, o método Pose tem como foco principal a melhoria da [postura na corrida](#).

Através de diversas técnicas, que envolvem desde o ajuste da cadência (número de vezes que o pé toca no solo por minuto durante a corrida) até exercícios com elásticos para refinar o movimento, o [método Pose](#) pode resolver de uma vez por todas a biomecânica da sua corrida.

Atualmente, você pode encontrar os cursos no site oficial, de forma online. Ele é bem completo, com vídeos explicativos e dicas para como aplicar com mais facilidade cada ajuste de movimento. Mas atenção: os cursos estão em inglês, o que exige domínio da língua para aproveitar 100% da informação.

4.Métodos para melhorar a corrida: Treinos Intervalados

Também conhecido como [treinos de tiro](#), esse tipo de corrida tem um papel fundamental para todo corredor. Mas por que ele é um dos métodos para melhorar a corrida mais importantes? O motivo é

simples: velocidade.

Os treinos intervalados são corridas intensas e de curta duração, seguidas de uma recuperação caminhando ou correndo leve. Dessa forma, o corredor consegue:

- 1.Eficiência em reduzir fadiga e eliminar substâncias que aceleram o cansaço;
- 2.Melhora a velocidade do corredor, pois o acostuma a ritmos mais intensos;
- 3.Melhora a postura na corrida, pois o corredor terá que evoluir em sua técnica de corrida para gerar mais velocidade;

Muitos corredores não gostam de fazer treinos intervalados, mas sem dúvida eles têm um papel essencial para a evolução de um corredor.

Viu como o corredor tem diversos métodos para melhorar a corrida à disposição e poucas vezes usa? Você já conhecia a maioria deles? Compartilhe com a gente!