



CAMINHADA E CORRIDA

INTRODUÇÃO

Quando você pensa em realizar alguma atividade física, qual o exercício que lhe vem a mente? Para a maioria das pessoas a primeira coisa que pensam é em fazer caminhadas ou corridas, seja ao ar livre ou nas esteiras das academias. No entanto, o que muitas pessoas desconhecem é que apesar de serem excelentes opções para melhorar o condicionamento físico e adquirir o corpo que tanto desejam, elas têm benefícios e recomendações distintas que devem ser consideradas antes de dar início a sua prática.

Mas como saber qual é a melhor opção para você? É simples, por exemplo, vamos supor que você é uma pessoa sedentária e que não está acostumada a praticar atividades físicas de forma regular, mas que deseja mudar essa realidade, nesses casos o ideal seria começar com uma boa caminhada. Por quê? A intensidade que é aplicada para a realização do exercício poderá fazer com que você consiga adaptar o seu corpo a essa nova atividade.

Neste e-book você encontrará mais informações sobre isso, mas vamos adiantar um pouco tudo o que você poderá descobrir ao longo desse material. Como citamos anteriormente, a caminhada é indicada para pessoas que não tem o hábito de praticar atividades físicas, como também por aquelas que desejam prevenir ou tratar doenças inerentes ao coração, como a hipertensão arterial. A caminhada se torna uma grande aliada nesses casos, pois não exige muito esforço cardiorrespiratório.

INTRODUÇÃO

Em contrapartida, aquelas que têm outro tipo de perfil, que costumam praticar atividades físicas e estão sempre ativas, a melhor opção seria dar passadas mais rápidas, adotando a corrida como atividade física, pois possuem maior condicionamento físico e estão mais preparadas para a realização de exercícios com um maior nível de intensidade. No entanto, com isso não queremos dizer que aquelas pessoas que começam a praticar a caminhada não possam evoluir para a corrida, pelo contrário, esse tipo de mudança é extremamente recomendável.

Na medida em que o corpo for se adaptando as mudanças dos níveis de intensidade, é completamente normal tanto aumentar a velocidade como também combinar a caminhada com a corrida. Sendo realizadas de maneira individual ou em conjunto, esse tipo de atividade física pode auxiliar aquelas pessoas que desejam perder peso e manter um estilo de vida mais saudável, sempre que associada a uma alimentação saudável.

É válido ressaltar que é de suma importância analisar o seu condicionamento físico antes de realizar qualquer uma das duas atividades, pois para que os resultados possam ser de qualidade e eficazes, você precisará respeitar o seu ritmo e evoluir conforme ele for aumentando. Então, se uma pessoa que é sedentária e não têm hábitos saudáveis o ideal é começar com uma caminhada para gradativamente passar a correr.

INTRODUÇÃO

E por falar em benefícios, a caminhada e a corrida podem proporcionar inúmeras vantagens para a sua saúde, ligadas tanto ao físico quanto a mente. O indicado é que elas sejam realizadas pelo menos duas vezes na semana por um período de 40 minutos. Caso o seu condicionamento físico proporcione a ampliação deste tempo, os resultados poderão surgir de forma mais rápida.

Além de ser um bom começo para aquelas pessoas que desejam mudar os seus hábitos de vida, a caminhada provoca uma sensação de bem-estar devido a liberação da serotonina durante a atividade física. Tanto os pulmões quanto a circulação sanguínea são beneficiados com a corrida. Independente do local onde esse exercício é praticado ele pode trazer inúmeros benefícios para a sua saúde física e mental.

Enquanto isso, a corrida é caracterizada como um excelente exercício para quem pretende definir o corpo e emagrecer, visto que ela possui um ótimo gasto calórico. A prática dessa atividade física por cerca de uma hora e com intervalos entre corridas e caminhadas pode proporcionar a queima de até 500 kcal. Além de acelerar o metabolismo, você ainda poderá sentir uma melhora tanto cardíaca quanto respiratória.

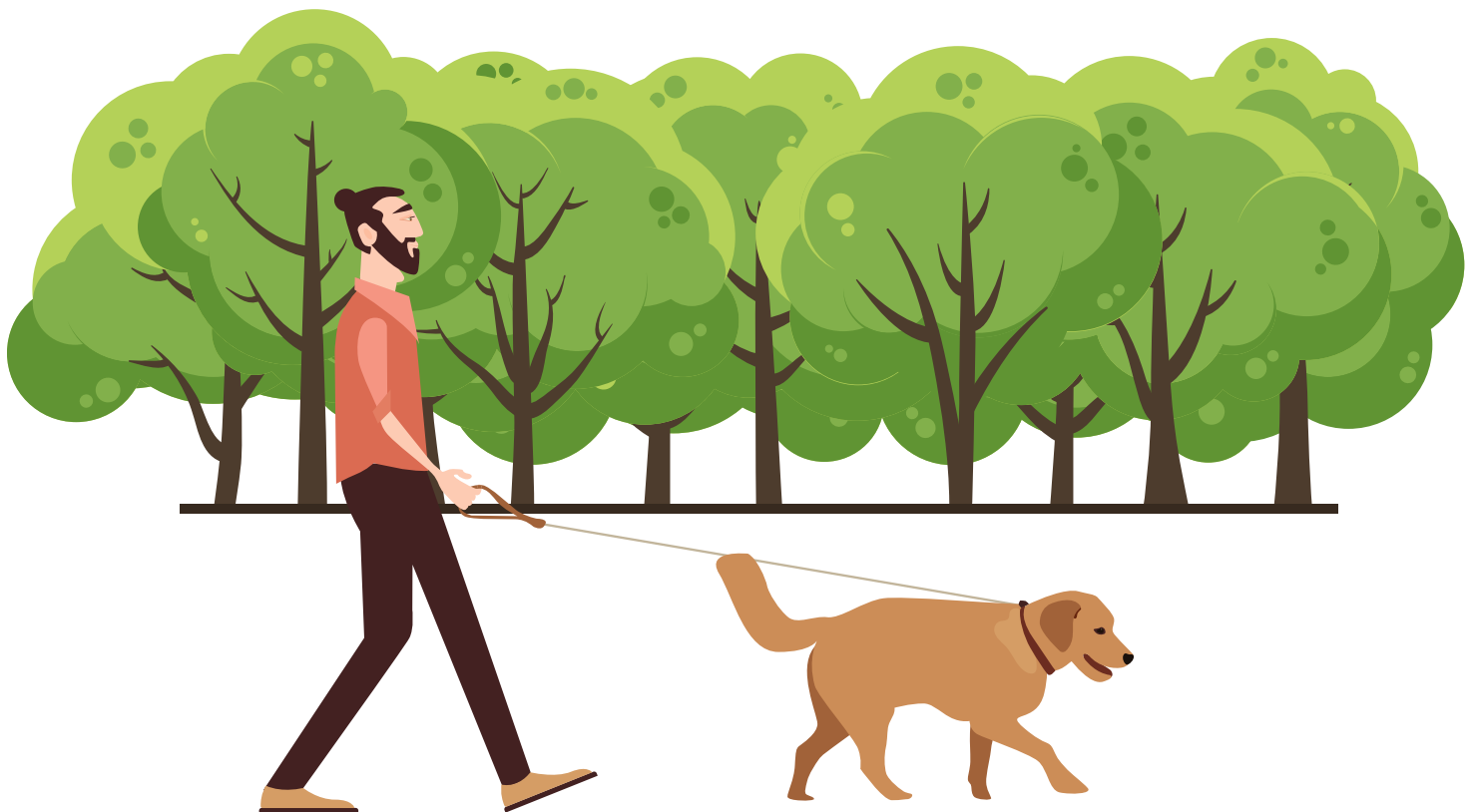
INTRODUÇÃO

Em apenas algumas semanas você poderá observar melhoras tanto nas suas medidas quanto na definição do seu corpo, pois além de queimar muita gordura, essa atividade física ainda tem potencial para substituir a sua flacidez por massa magra. No entanto, para quem nunca praticou a corrida, o ideal é começar com uma caminhada em um ritmo que esteja de acordo com o seu condicionamento para depois passar para a corrida.

Quer saber mais sobre os benefícios da caminhada e corrida? Nesse e-book você encontra mais informações sobre isso e muito mais! Preparamos um material completo para você, com dicas de como começar a fazer caminhadas e corridas além de revelar quais os mitos que envolvem a prática dessas duas atividades físicas.



OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA E CORRIDA



OS BENEFÍCIOS

Antes de qualquer coisa, é preciso que você compreenda que a caminhada e a corrida apresentam benefícios específicos para a sua saúde física e mental. Para começar uma rotina de corrida o indicado é investir na caminhada por um tempo até o seu corpo se adaptar com um ritmo mais rápido do que o habitual. A seguir você encontrará os benefícios de cada uma dessas atividades físicas, confira:

CAMINHADA

Se você quer dar os primeiros passos para melhorar o seu condicionamento físico, definir o corpo e emagrecer, o ideal é começar com uma boa caminhada, pois com o passar do tempo ela irá preparar o seu corpo para o aumento do ritmo e intensidade. O que não impede que esse exercício físico comece a trazer benefícios para a sua vida, e pensando neles, selecionamos as principais vantagens de fazer caminhada, confira:

PROTEGE O CORAÇÃO

A caminhada pode prevenir o surgimento de doenças como diabetes, hipertensão e até de infartos. De acordo com estudos realizados na área, é possível diminuir os níveis de colesterol daquelas pessoas que praticam tanto a caminhada como a corrida, no entanto pelo fato da primeira ser uma atividade de baixa intensidade ela é considerada mais segura para aquelas pessoas que estão iniciando uma vida mais ativa agora.

OS BENEFÍCIOS

É válido ressaltar que os efeitos da caminhada para a proteção do seu coração irá depender da frequência e intensidade dessa atividade física. Ou seja, quanto maior for o tempo que você conseguir se exercitar maior será o reflexo disso no seu organismo.

FORTIFICA OS OSSOS

Uma das grandes vantagens de fazer caminhada é que essa atividade física causa menos impacto nas articulações devido ao impacto com o solo, o que diminui as possibilidades de se ter alguma lesão ou fratura de estresse se comparada com a corrida. Além disso, esse impacto contribui para o aumento da produção de massa óssea, fortalecendo os ossos dos praticantes de caminhada.

O seu benefício é reconhecido pelos especialistas, que recomendam a prática da caminhada para evitar problemas nos ossos e aliviar, em alguns casos menos graves, os sintomas provenientes da osteoporose.

EVITA LESÕES

E por falarmos em lesões, a probabilidade de quem começa a praticar a caminhada ou corrida em um ritmo superior ao nível do seu condicionamento físico, desenvolver algum tipo de lesão é superior a daqueles que deixam o sedentarismo e começam a

OS BENEFÍCIOS

fazer caminhadas leves. Isso ocorre devido a sobrecarga de movimentos que são realizados pelo corpo durante a corrida, a não estar preparada, a pessoa pode sofrer contusões durante o exercício. Para poder acelerar o ritmo da caminhada e passar para um trote é preciso fazer um trabalho de fortalecimento das articulações e músculos para que possam amortecer de maneira adequada os movimentos e impactos sofridos durante a atividade física.

AUMENTA A IMUNIDADE

A caminhada pode beneficiar o seu sistema imunológico, pois tem a capacidade de estimular o aperfeiçoamento das funções das células de defesa que por sua vez passam a atuar de maneira mais eficaz diante dos micróbios. Isso não ocorre quando se realiza atividades físicas mais intensas como a corrida, pelo contrário, nesses casos as células de defesa sofrem uma diminuição e enfraquece o sistema imunológico.

CORRIDA

A corrida pode fazer total diferença na sua vida, beneficiando desde aspectos físicos como mentais. Conforme citamos anteriormente, caso você nunca tenha praticado essa atividade física, o ideal é usufruir dos diversos benefícios da caminhada para poder aumentar o seu ritmo gradativamente até chegar à corrida. Dessa forma, você não só estará respeitando os limites do seu corpo, como também prevenindo problemas que poderiam surgir, tais como as lesões. Mas agora vamos falar do que realmente interessa os principais benefícios da corrida, são:

OS BENEFÍCIOS

PERDA DE PESO

Estudos realizados sobre o processo de perda de peso para aquelas pessoas que praticam corrida revelaram que os corredores conseguem adquirir um maior gasto calórico, a depender da intensidade do exercício, o que os leva ao emagrecimento de forma mais rápida. No entanto, o dado que mais surpreendeu os especialistas foi que além de terem facilidade para emagrecer, os corredores podem manter uma boa forma física por muitos anos.

Além do alto gasto calórico, a corrida ainda contribui para a perda de peso ao estimular a liberação de hormônios que diminuem o apetite, se tornando um exercício completo e muito eficaz para quem deseja controlar e manter o peso.

PERDA DE PESO

Estudos realizados sobre o processo de perda de peso para aquelas pessoas que praticam corrida revelaram que os corredores conseguem adquirir um maior gasto calórico, a depender da intensidade do exercício, o que os leva ao emagrecimento de forma mais rápida. No entanto, o dado que mais surpreendeu os especialistas foi que além de terem facilidade para emagrecer, os corredores podem manter uma boa forma física por muitos anos.

OS BENEFÍCIOS

Além do alto gasto calórico, a corrida ainda contribui para a perda de peso ao estimular a liberação de hormônios que diminuem o apetite, se tornando um exercício completo e muito eficaz para quem deseja controlar e manter o peso.

DESENVOLVE OS MÚSCULOS

Por se tratar de um exercício no qual é preciso manter um ritmo elevado, a musculatura do corpo é mais trabalhada, sobretudo as pernas, braços, abdômen e costas. Isso proporciona o aumento da massa muscular, assim como a sua definição. De acordo com especialistas, esta atividade física é ideal para quem deseja melhorar essas regiões de corpo e aumentar a sua resistência e condicionamento físico. É válido ressaltar que o aumento da musculatura também pode contribuir para a perda de peso, pois quanto maior a quantidade de massa muscular, maior será o gasto de energia do organismo.

DESENVOLVE OS MÚSCULOS

O que acha de prevenir o surgimento de doenças nos olhos por meio da corrida e até da caminhada? De acordo com estudos, esse é mais um benefício dessas atividades físicas, elas evitam o surgimento da catarata e do glaucoma. Doenças que afetam a maior parte da população, sobretudo idosos, em todo o mundo. Ainda segundo os especialistas, isso ocorre pelo fato da corrida ser uma das modalidades de exercício físico que mais causam a sensação de cansaço em seus praticantes.

OS BENEFÍCIOS

Mas qual a ligação entre os treinos de corrida e a prevenção dessas doenças? Com a realização de treinos intensos, ocorre uma considerável baixa na pressão intraocular, considerado um dos principais fatores que provocam as doenças acima citadas.

MELHORA A QUALIDADE DO SONO

Deseja melhorar a sua qualidade de sono? A corrida pode proporcionar isso a você. Durante a realização da corrida o organismo estimula a produção da endorfina, um hormônio responsável por proporcionar a sensação de relaxamento, o que afeta diretamente na qualidade do sono dos corredores. Nesse sentido, quanto maior for a intensidade do seu treino, maior será a liberação dessa substância no seu organismo, e claro, as suas noites de sono irão melhorar consideravelmente.

Outro fato importante, é que mesmo aquelas pessoas que são sedentárias podem usufruir desse benefício, ao iniciar uma simples caminhada respeitando os limites e o ritmo do próprio corpo. No entanto, para adquirir melhores resultados o ideal é aumentar gradativamente o ritmo na medida em que o corpo for se adaptando.

Ficou com vontade de começar a fazer caminhada e correr para mudar completamente o seu estilo de vida e usufruir de todos os benefícios que essas atividades físicas tem a oferecer? Então não perca o próximo item!

COMO COMEÇAR A CAMINHAR E CORRER?



COMO COMEÇAR

É preciso ter algumas precauções antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, e com a caminhada e corrida não poderia ser diferente não é mesmo? Pensando nisso e em tornar a sua experiência nesses tipos de atividades, selecionamos algumas dicas que irão fazer com que você pratique a caminhada e corrida da melhor maneira possível. São elas:

CONSULTE UM ESPECIALISTA

Antes de começar a praticar uma atividade física, é de suma importância consultar um médico e realizar uma revisão da sua saúde, assim você conhecerá quais são as suas limitações e quais os cuidados que deverá ter ao praticar a atividade física. Mas atenção! Não ir ao médico não impede o início do treino, você apenas terá que ter cuidado para não abusar na intensidade do mesmo, ou seja, terá que começar aos poucos e ir percebendo como o seu coração e fôlego reage durante o exercício.

Uma dica é começar a fazer caminhadas e corridas em academias, pois se trata de um ambiente em que você terá o suporte de profissionais capacitados durante todo o tempo e ainda poderá regular nas esteiras o ritmo que deseja treinar. Dessa forma, a caminhada ou corrida se torna mais segura para você.

COMO COMEÇAR

FAÇA ALONGAMENTOS

O alongamento pode fazer toda a diferença no seu desempenho na realização da caminhada ou da corrida, além de prevenir uma série de problemas. Por isso, recomenda-se que você dedique cerca de 10 ou 15 minutos antes de começar a praticar a atividade, para alongar os seus músculos e regular a sua respiração. Na academia você será orientado sobre quais os melhores exercícios de alongamento das articulações do corpo, essenciais para quem quer começar a caminhar e correr.

É importante ressaltar que o alongamento também deve ser feito após a atividade física, mas sem forçar tanto na amplitude dos movimentos, pois em vez de contribuir, você poderá causar lesões no seu corpo. Por isso, ao terminar a sua caminhada ou corrida, faça alongamentos suaves.

DIVIDA O SEU TREINO

Algo que muitas pessoas desconhecem é que o treino de caminhada e corrida deve ser dividido em três fases para que ele possa ser mais eficaz e seguro, são elas: aquecimento, série principal e a desaceleração. Para que você possa extrair o melhor de si e do seu treino, iremos falar um pouco sobre cada uma dessas etapas:

COMO COMEÇAR

O aquecimento pode fazer toda a diferença no seu treino, por meio dele o seu corpo irá se preparar para a atividade física na qual será submetido. Nesse sentido, não comece a sua caminhada ou corrida em um ritmo elevado, mantenha-o constante e confortável de 10 a 15 minutos para então começar a voltar para o seu ritmo habitual ou mais elevado.

Após o aquecimento inicie a sua série principal, na qual você poderá fazer combinações de ritmos. Como assim? Intercale a intensidade da sua corrida, fazendo intervalos de tempo em ritmos fortes e fracos ou até associar a corrida com a caminhada, mantendo um ritmo forte em ambos os casos. O intuito dessa prática é trabalhar de forma mais intensa os seus grupos musculares, o coração e a respiração.

Terminado o período de tempo da sua série principal comece a desaceleração do ritmo da caminhada e corrida. Assim como no aquecimento, mantenha um ritmo constante, porém confortável entre 10 a 15 minutos, para que o seu corpo possa se adaptar a diminuição do ritmo cardíaco e da respiração.

COMO COMEÇAR

MANTENHA A REGULARIDADE DOS TREINOS

É imprescindível que você mantenha a regularidade dos treinos, só assim você poderá sentir os benefícios que a caminhada e corrida têm a lhe oferecer. Nesse sentido, comece a praticar duas ou três vezes por semana para iniciar o processo de adaptação do seu corpo para a atividade física, quando sentir que consegue ampliar tanto a quantidade como aumentar o seu ritmo, aumente a frequência dos treinos.

O ideal é não treinar mais do que seis vezes na semana, sempre intercalando entre treinos mais intensos e outros mais leves. Lembre-se que o seu corpo precisa de descanso, e os seus músculos crescem mais nesse período.

DURAÇÃO DOS TREINOS

A duração dos treinos tanto de corrida quanto de caminhada tem no mínimo 40 minutos, podendo ser aumentados para até uma hora se realizados de forma independente. Se você praticar essas atividades físicas na academia, poderá receber maiores instruções dos treinadores físicos para regular a duração da atividade para que você possa atingir os seus objetivos de forma mais eficaz.

COMO COMEÇAR

INTENSIDADE DO TREINO

Estivemos falando sobre a intensidade e ritmos de treinos em diversos momentos, mas quais são esses níveis de intensidade? Elas podem ser divididas em três: moderada, firme e forte. Uma das formas de identificar esses níveis é observando o seu fôlego e a sua capacidade de falar durante a execução do exercício.

Se você conseguir não só conversar como rir sem sentir nenhum tipo de cansaço ou necessidade de se esforçar mais para respirar, então o seu ritmo pode ser considerado moderado e pode ocorrer tanto em uma leve caminhada ou trotando, depende do seu condicionamento físico.

Quando tratamos da intensidade firme o seu ritmo terá um leve aumento e não irá permitir que você converse muito durante a realização do treino, caso contrário você sentirá a perda de fôlego, assim como uma dificuldade em manter um ritmo constante. Assim como no nível de intensidade anterior, isso pode ocorrer tanto na caminhada, como no trote ou até mesmo em uma corrida.

O maior nível que você pode chegar, em se tratando de intensidade, é no forte, os principais sinais que indicam esse tipo de treino são a respiração ofegante e a dificuldade em manter o ritmo constante por muito tempo.

COMO COMEÇAR

RESPIRAÇÃO

Controlar a respiração ao realizar a caminhada e corrida fará com que o seu desempenho se torne ainda melhor. Ela é a sua principal aliada para superar os seus próprios limites, por isso é preciso que você utilize a boca e o nariz para controlar a entrada e saída do ar. Veja como isso funciona na prática:

Quando você estiver fazendo uma caminhada ou corrida e acelerar o ritmo, perceberá uma certa dificuldade em manter a sua inspiração. Nesses casos, é preciso inspirar em dois tempos para poder expirar, assim você conseguirá manter o ritmo sem se sentir cansado e/ou perder o fôlego na medida em que o tempo de treino estiver transcorrendo. O segredo aqui é não utilizar apenas o nariz para poder respirar bem quando acelerar o ritmo da sua caminhada e corrida.

Ao seguir essas dicas você não só poderá fazer longas caminhadas e explorar ao máximo os benefícios da corrida, como fará isso de maneira segura e sem maiores complicações. Ao respeitar os sinais que o seu corpo apresenta, você terá embasamento para estruturar os seus treinos e evoluir de acordo com o aumento do seu condicionamento físico, ou seja, de maneira gradual. Existem muitas informações errôneas que permeiam os treinos de caminhada e corrida. Como não queremos que você os siga e acabe se prejudicando, vamos desmistificar alguns desses mitos no próximo item. Vamos lá?

MITOS SOBRE A CAMINHADA E CORRIDA



MITOS

Para que você possa praticar uma atividade física é preciso saber filtrar aquelas informações que não são condizentes com a realidade e que podem interferir negativamente no seu desempenho, que são os famosos mitos. Por isso, selecionamos as principais informações errôneas que circulam em volta da caminhada e corrida. São eles:

CORRER USANDO ROUPAS QUENTES AJUDA NA PERDA DE PESO

A única coisa que uma pessoa poderia perder utilizando um método como esse para praticar corridas seria os líquidos por meio da transpiração. Conseqüentemente, teria que consumir mais água para repor essa perda e manter a hidratação em todo momento. Nesse sentido, além de aumentar a possibilidade de desenvolver algum tipo de problema decorrente da desidratação, se você utilizar roupas mais quentes como casacos, poderá prejudicar o seu desempenho na corrida.

CORRER EM JEJUM ACELERA O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

Só o fato de passar muito tempo sem se alimentar já é considerada uma falha na sua alimentação, pois dentre outros efeitos, isso pode diminuir os estoques de glicogênio no seu organismo. Assim você não terá tanta energia para realizar a atividade e prejudicará a qualidade do seu desempenho na corrida.

MITOS

Mas o que fazer? O ideal é consumir alimentos ricos em fibras, como frutas e cereais antes dos treinos de corrida, para aumentar a sua energia sem interferir na queima de gorduras. Ou até utilizar algum tipo de termogênico para auxiliar no processo de emagrecimento.

CORRER CAUSA A CAÍDA DOS SEIOS EM MULHERES

Quando as mulheres realizam a corrida utilizando tops adequados para esse tipo de atividade, não há o menor risco de que os seus seios caiam. Por se tratar de uma atividade com um alto grau de impacto, é necessário utilizar roupas e demais acessórios adequados para evitar que problemas como esse ocorram.

Para aquelas mulheres que praticam a corrida em academias, elas podem solicitar um treino especial de musculação para fortalecer a musculatura do peitoral como forma de prevenir a caída dos seios, quer seja devido à corrida ou ao efeito natural da idade.

APENAS AS PESSOAS QUE ESTÃO EM FORMA PODEM CORRER

Como falamos nos itens anteriores, essa afirmação é completamente errada. Não é preciso estar em forma para correr, tudo vai depender do seu condicionamento físico e da forma com que o seu corpo reage com o aumento da intensidade do exercício.

MITOS

Geralmente aquelas pessoas que não tem problemas cardiovasculares, sobrepeso ou com problemas respiratórios e nas articulações podem correr, sempre que respeitar os limites do seu corpo.

É PRECISO SE SENTIR EXAUSTO PARA SABER SE O SEU TREINO DE CORRIDA FOI BOM

É necessário que você tenha clareza para identificar quando sai cansado de um treino de corrida ou exausto. Se ele foi proveitoso, apesar de estar cansado, sentirá uma forte sensação de bem-estar decorrente da liberação de endorfina. Caso contrário, você poderá estar apresentando sinais de que exagerou na intensidade do exercício ou está com problemas na sua alimentação. Logo, a afirmação acima não passa de um mito.

É PRECISO LEVAR MUITA ÁGUA PARA FAZER CAMINHADA

Muitas pessoas que começam a fazer caminhadas ao ar livre já escutaram algo semelhante, no entanto, isso não passa de um mito. Levar água é sim essencial para manter-se hidratado durante qualquer tipo de atividade física, o que inclui as caminhadas, mas sem exageros, leve apenas o essencial para manter o corpo sempre hidratado durante o percurso.

MITOS

FAZER CAMINHADA NÃO PRODUZ ESFORÇO CARDÍACO

A baixa intensidade desse exercício não implica que ele não produz algum tipo de desgaste físico. Pelo contrário, pessoas que apresentam algum tipo de problema cardíaco devem estar em dias com os seus exames e serem liberadas pelo seu médico para realizarem qualquer tipo de atividade física, incluindo a caminhada. Então, essa afirmação não passa de um mito.

QUEM PRÁTICA CAMINHADA NÃO PRECISA UTILIZAR SUPLEMENTOS

É preciso ter em mente que a caminhada é uma atividade física como qualquer outra, por isso, consumir suplementos, incluindo os energéticos pode contribuir para a melhoria do desempenho e dos resultados que se deseja alcançar. Esse tipo de produto pode estimular o funcionamento adequado do seu organismo.

NÃO EXISTE TÊNIS IDEAL PARA FAZER CAMINHADA

O calçado que você utiliza para a prática de determinadas atividades físicas, como caminhadas pode interferir no seu desempenho, pois quanto maior for o conforto que eles produzem menor será o risco de desenvolver algum tipo de lesão devido ao impacto com o solo. Então, quando for escolher a atividade física que deseja realizar, é importante pesquisar sobre qual o tênis indicado para a sua realização.

MITOS

Esses são os principais mitos que circulam sobre a caminhada e a corrida, já tinha escutado algum deles? Conhece outros? Caso você tenha dúvidas sobre alguns aspectos dessas atividades físicas, procure especialistas, como os professores das academias que você frequenta, o importante é não fazer algo que venha a prejudicar a experiência na caminhada e corrida.



**BÔNUS:
COMECE A
CORRER!**



BÔNUS

Esse bônus foi elaborado especialmente para você que deseja começar a praticar a corrida como atividade física. A seguir você encontrará um super treino para iniciantes nesse esporte. Com ele, você poderá perceber evoluções em apenas um mês! Preparado? Comece a correr!



SEGUNDA-FEIRA

- Livre.

✓ TERÇA-FEIRA

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Caminhar por 10 minutos;
- Fazer 30 agachamentos, andar por 2 minutos e correr por mais 3 minutos (repetir a série 3 vezes);
- Caminhar por 10 minutos;
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

QUARTA-FEIRA

- Livre.

✓ QUINTA-FEIRA

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Caminhar por 15 minutos em intensidade leve;
- Correr por 2 minutos, andar por 4 minutos (repetir a série 6 vezes);
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

SEXTA-FEIRA

- Livre.

✓ SÁBADO

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Correr por 1 hora (se perder o fôlego, caminhe por 4 minutos);
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

DOMINGO

- Livre.

✓ SEGUNDA-FEIRA

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Caminhar por 1 hora em intensidade firme;
- Fazer 100 abdominais;
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

✓ TERÇA-FEIRA

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Fazer 30 agachamentos, andar por 2 minutos e correr por mais 3 minutos (repetir a série 3 vezes);
- Caminhar por 10 minutos em intensidade leve;
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

QUARTA-FEIRA

- Livre.

✓ QUINTA-FEIRA

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Caminhar por 15 minutos em intensidade leve ;
- Correr por 4 minutos, andar por 4 minutos (repetir a série 4 vezes);
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

SEXTA-FEIRA

- Livre.

✓ SÁBADO

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Correr por 1 hora (se perder o fôlego, caminhe por 3 minutos);
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

DOMINGO

- Livre.

✓ SEGUNDA-FEIRA

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Caminhar por 1 hora em intensidade firme;
- Fazer 100 abdominais;
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

✓ TERÇA-FEIRA

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Caminhar por 10 minutos em intensidade leve;
- Fazer 30 agachamentos, andar por 1 minuto e correr por mais 3 minutos (repetir a série 3 vezes);
- Caminhar por 10 minutos em intensidade leve;
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

QUARTA-FEIRA

- Livre.

✓ QUINTA-FEIRA

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Caminhar por 15 minutos em intensidade leve ;
- Correr por 4 minutos, andar por 4 minutos (repetir a série 5 vezes);
- Caminhar em intensidade leve até completar 1 hora de treino
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

SEXTA-FEIRA

- Livre.

✓ SÁBADO

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Correr por 1 hora (se perder o fôlego, caminhe por 2 minutos);
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

DOMINGO

- Livre.

✓ SEGUNDA-FEIRA

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Caminhar por 1 hora em intensidade firme;
- Fazer 100 abdominais;
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

✓ TERÇA-FEIRA

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Caminhar por 10 minutos em intensidade leve;
- Trotar por 1 minuto, fazer 20 agachamentos, correr por 2 minutos em intensidade forte (repetir a série 10 vezes);
- Caminhar por 10 minutos em intensidade leve;
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

QUARTA-FEIRA

- Livre.

✓ QUINTA-FEIRA

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Caminhar por 10 minutos em intensidade leve ;
- Correr por 4 minutos, andar por 1 minuto (repetir a série 5 vezes);
- Caminhar em intensidade leve até completar 1 hora de treino
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

SEXTA-FEIRA

- Livre.

✓ SÁBADO

- Fazer um alongamento de 10 a 15 minutos;
- Correr por 1 hora (se perder o fôlego, caminhe por 1 minuto);
- Fazer um alongamento de 10 minutos.

DOMINGO

- Livre.

CONCLUSÃO

Decidir mudar os seus hábitos de vida é uma decisão séria e que precisará de todo o seu esforço e comprometimento para que gere benefícios e que você possa alcançar os resultados que deseja. Por isso, se você é sedentário e escolheu como atividade física a caminhada e corrida, deposite toda a sua energia nisso, pois como vimos no decorrer do e-book, você poderá obter muitas vantagens a partir dela. Quando associada a uma alimentação equilibrada e saudável, você estará potencializando ainda mais os efeitos da caminhada e corrida, logo, repense a sua dieta também nesse processo de melhoria da qualidade de vida. Procure especialistas na área que possam te auxiliar nesse novo caminho que você começará a traçar.

Ao longo do e-book nós procuramos expor os mais diversos cuidados que você precisa ter em mente antes, durante e depois da atividade física, seja ela uma caminhada ou corrida, com isso você poderá diminuir consideravelmente o perigo de sofrer algum problema decorrente dos exercícios físicos. Ao seguir as diversas dicas e com o apoio de um profissional de educação física da academia você tornará esse novo hábito mais prazeroso e seguro.

CONCLUSÃO

E por falar em segurança, foi pensando nela que nós selecionamos os principais mitos que envolvem a prática da caminhada e corrida. Esse tipo de informação pode ser muito perigosa, pois induz as pessoas ao erro, sobretudo aquelas que não conheciam a atividade física e só pensam em atingir os seus objetivos a todo custo, não se importando com os riscos das suas atitudes ou que reproduziam ações equivocadas pensando que estavam fazendo o certo.

Tanto a caminhada quanto a corrida são atividades físicas extremamente acessíveis e que exigem poucos recursos para serem praticadas afinal, podem ser realizadas em academias ou até mesmo no quarteirão da sua casa. Tudo depende da sua força de vontade de transformá-las em um hábito saudável que irá lhe proporcionar um maior bem-estar físico e mental. Caso não se sinta motivado o suficiente, convide seus amigos ou familiares para iniciarem essa prática com você, acredite a experiência poderá te proporcionar momentos bastante agradáveis.