

# 10 TREINOS NA ESTEIRA

- ▶ Zero monotonia
- ▶ Muita diversão
- ▶ Você mais rápido

# RUNNER'S

WORLD



PLANILHA

**Conquiste o recorde pessoal nos**

# 5 km

**DIGA NÃO ÀS DIETAS**

Emagreça comendo melhor, e não menos  
pág. 70



**XÔ, LESÃO!**

Novos tratamentos dispensam a cirurgia

**LEGGINGS E CAMISETAS**

Para correr no inverno

**HERÓIS DA COMRADES**

Conheça os últimos colocados da mítica prova de 87 km

Nadiara Pereira usa a esteira para ganhar velocidade e manter a forma

JULHO/2017 ED.103 R\$ 14,90

ISSN 1983-8808





## TREINO

### Ao correr eu suou muito. É normal?

Algumas pessoas suam mais, outras, menos. Isso é uma característica individual e varia em função do metabolismo. A hiperidrose (suor excessivo) pode ocorrer em todo o corpo ou em áreas localizadas, como axilas, mãos ou pés. Alguns casos de hiperidrose são tão intensos que atrapalham a rotina da pessoa e precisam de tratamento médico. Por não existir uma medicação única que cure o problema, a aplicação de botox nas áreas mais afetadas pode ser uma alternativa eficaz.

**CLAUDIO WULKAN**, dermatologista da Sociedade Brasileira e Americana de Dermatologia e do Hospital Israelita Albert Einstein



## TREINO

### Posso correr depois de retirar o siso?

Durante os primeiros sete dias é recomendado evitar atividades físicas e exposição ao calor. Após esse período, realizamos a consulta de pós-operatório e avaliamos a cicatrização e recuperação do paciente. Geralmente, depois dessa primeira semana, o paciente já está apto a retornar à corrida, mas sempre de forma gradual, evitando treinos de velocidade ou distâncias mais longas. O ideal é sempre procurar a orientação de um dentista.

**MÁRCIO YUKIO AHAGON**, cirurgião dentista pós-graduado em ortodontia e prótese dental

## CORPO + MENTE

### Corro com lentes de contato. Quais cuidados devo tomar ao percorrer longas distâncias, como uma ultramaratona?

Em geral, as lentes de contato não devem ser usadas por mais de dez horas nem durante o sono. Nas provas, os atletas enfrentam vento, poeira, sol e chuva, o que pode causar desconforto ocular, mesmo em não usuários de lentes de contato. O uso de colírios lubrificantes e de óculos solares (no lugar das lentes) pode ser uma boa opção. Outra medida preventiva é levar um par extra de lentes de contato de descarte diário para alguma perda ou dano ocasional. **LISIA AOKI**, oftalmologista do Hospital das Clínicas de São Paulo

## CORPO + MENTE

### O fator emocional pode realmente atrapalhar meu desempenho nas provas?

A ansiedade e o medo de errar ou "não dar conta" podem interferir na respiração e no desempenho e até causar mais cansaço, fadiga e náuseas. A falta de equilíbrio psicológico frente a situações de pressão pode ainda abalar o sistema imunológico. O atleta precisa aprender a usar técnicas de respiração e relaxamento que direcionem o medo e a ansiedade. Também é importante respeitar o seu próprio ritmo e as suas habilidades.

**MARILENA BIGOTO**, psicóloga especialista em desenvolvimento humano

Você tem uma pergunta? Mande um email para [redacao@runnersworld.com.br](mailto:redacao@runnersworld.com.br), com o assunto **RW Responde**.



## NUTRIÇÃO

### Sou vegetariano. Quais são as melhores opções de proteína para o pré-treino e o pós-treino?

► Um atleta necessita de mais proteína na sua alimentação diária. Para os vegetarianos e os carnívoros, as opções de pré-treino são parecidas: fruta + fibra (aveia/chia/linhaça) ou abacate + mel, ou iogurte + fruta em média 30 minutos antes do treino.

Para o pós, recomendo ovo cozido e iogurte + fruta + whey protein de origem vegetal. E tente consumir mais leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico), soja e tofu no dia a dia. **MARCELA ROSSINI MONTENEGRO**, nutricionista da Clínica Estima Nutrição