

O JEITO DE CORRER

A coluna deve estar ereta e alinhada com o corpo



As pernas permanecem o tempo todo levemente flexionadas

Os passos são mais curtos e rápidos (a “taxa de pisadas” ou a quantidade de vezes que os pés tocam o chão, é igual ou maior que 180 passos por minuto, independentemente do ritmo)

O pé deve aterrisar um pouco à frente do corpo

VANTAGENS E DESVANTAGENS EM CORRER DESCALÇO

Pontos positivos

- 1) Corre-se com uma postura mais natural
- 2) Fortalece a panturrilha e os músculos e tendões dos pés
- 3) Ajuda no equilíbrio e nos reflexos
- 4) Pode reduzir a incidência de lesões em função do novo tipo de pisada, em que não se pouca o pé no chão com o calcanhar
- 5) Não se gasta com a compra de tênis

Pontos negativos

- 1) É necessário uma fase de transição que pode durar até 2 meses para que a musculatura e tendões se acostumem com o novo estímulo.
- 2) Você terá menos proteção, o que significa que poderá machucar os pés se não tomar cuidado.
- 3) Em clima muito frio ou em pisos muito quente fica quase impraticável correr descalço
- 4) Atrai muitos olhares curiosos; portanto, se você não gosta de chamar atenção, esqueça!