

O Running **MANUAL**

Your Total Guide To Running To Improve Your Fitness,
Lose Weight And Increase Mental Strength



Declaração de exoneração de responsabilidade

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este e-book tão completo e preciso quanto possível. Contudo, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até à data de publicação. Por conseguinte, este livro electrónico deve ser utilizado como guia - e não como a fonte final.

O objectivo deste livro electrónico é educar. O autor e a editora não garantem que a informação contida neste e-book seja totalmente completa e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões. O autor e a editora não terão qualquer responsabilidade perante qualquer pessoa ou entidade relativamente a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado directa ou indirectamente por este e-book.

O MANUAL DE FUNCIONAMENTO

Tabela de Conteúdos

Introdução.....	6
Capítulo 1: Os Principais Benefícios para a Saúde da Corrida - Não se trata apenas de perda de peso!	9
Porque Correr é O Caminho Número Um para Perder Peso	9
Os Muitos Outros Benefícios de Correr.....	12
Capítulo 2: Porque é que ainda não estás a correr? Ultrapassar Obstáculos e Tornar-se um Corredor	17
Onde a maioria dos novos corredores se engana.....	18
A sua primeira corrida e o seu novo programa	20
Definição Correcta do Objectivo.....	22
Capítulo 3: O Seu Kit de Corrida - Roupa Crucial e Acessórios para obter mais das Corridas	24
Relógios de Corrida e Rastreadores de Aptidão	26
Capítulo 4: Escolher os sapatos certos para a sua marcha e evitar ferimentos	29
Alguns ferimentos comuns e como evitá-los	32
Alongamento	33
Capítulo 5: Explicação da Técnica de Execução Correcta! (E uma Cartilha sobre Corrida com os Pés Descalços).....	35
Como funciona o Tarahumara	37
Como Mudar para um Estilo de Funcionamento Mais Minimal	38
Capítulo 6: Como Perder Peso com a Corrida	40

Combinando a sua corrida com a dieta certa	42
Capítulo 7: HIIT Versus Steady State Cardio	46
A Zona de Queima de Gordura - Facto ou Mito?	46
O que é a Formação Intervalo	47
Capítulo 8: Maratona de Formação 101	49
Capítulo 9: Técnicas Avançadas - Cardio Rápido, Corrida de Trilha, Resistência e Descalço.....	53
Cardízio rápido	53
Correr fora de estrada	54
Limiar de Lactato	55
Capítulo 10: Uma Receita para o Sucesso de Execução.....	57
Conclusão e Comentários Finais.....	60

Introdução



Por vezes, a melhor resposta é a resposta simples.

Inúmeras pessoas em todo o mundo estão neste momento a tentar perder peso. Na verdade, quase todos nós quisemos perder alguns quilos em algum momento da nossa vida. É algo que une praticamente toda a gente, mas é também um desafio que é incrivelmente difícil.

Basta dar uma olhada online para 'perda de peso' e rapidamente será inundado com diferentes dicas, conselhos e estratégias. Existem por aí inúmeras dietas de emagrecimento, 101 rotinas de treino diferentes e uma *enorme* quantidade de informação contraditória. É super difícil saber qual é a melhor maneira de começar e, muitas vezes, a quantidade de empenho que envolve é enorme: significa contar todas as suas calorias, evitar hidratos de carbono a todo o custo, ou treinar todas as noites.

O que dirá frequentemente é: se ao menos fosse *simples*.

Bem, adivinhe? *É* simples. Há uma resposta realmente simples para perder peso.

E não apenas perder peso - esta simples solução também o ajudará a sentir-se mais enérgico e alerta, na verdade melhorará o seu humor e também o ajudará a aumentar a sua massa muscular.

Sem dúvida que já adivinhou do que estou a falar: afinal de contas, está no título do livro!

Estou a falar de correr. E refiro-me ao simples facto de que, se fizer apenas duas corridas por semana, perderá peso. E *vai* sentir-se mais saudável.

Sim, é realmente assim tão simples.

E também há inúmeras mais vantagens em correr. À medida que vai aprendendo ao ler este livro, o corpo humano *nasce* literalmente para correr. É o que fomos concebidos para fazer. E se souber correr correctamente, então descobrirá que rapidamente se torna uma paixão para toda a vida, da qual nunca quererá abdicar!

Assim, tendo tudo isso em mente, a única questão que resta - a única advertência - é a razão pela qual nem todos correm já.

Se correr é tão bom e tão fácil, porque não está já a correr todos os dias?

A resposta é que a corrida tem um problema de relações públicas. A maioria das pessoas parece acreditar que correr é cansativo, desagradável, lento e doloroso. Pode muito bem estar entre essas pessoas. Pode muito bem pensar que correr é uma das últimas coisas que poderia querer fazer. E se se sente assim... Não o censuro! Não *parece que seja* exactamente uma risada por minuto.

Mas correr não tem de ser difícil, não tem de ser desagradável... nem sequer tem de ser difícil nas articulações.

O simples facto é que se não está a gostar de correr ou se está a achar demasiado difícil, provavelmente está a fazê-lo mal!

Por isso, continue a ler e vamos pôr fim a isso. Neste livro, aprenderá como se apaixonar pela corrida e como a fazer funcionar para si. Especificamente, aprenderá:

- Porque correr é tão bom para si
- Como correr com a técnica correcta
- Como tornar a corrida agradável
- Como evitar lesões
- Como evitar os erros comuns dos novos corredores
- Como permanecer empenhado
- Como aumentar a perda de peso
- Como melhorar a sua velocidade
- Como apoiar o funcionamento com a alimentação e dieta correctas
- Técnicas avançadas de corrida

E muito mais, MUITO mais. Portanto, vamos pôr este espectáculo na estrada!

Capítulo 1: Os Principais Benefícios para a Saúde da Corrida - Não se trata apenas de perda de peso!



Portanto, um bom lugar para começar é com a razão pela qual se deve correr em primeiro lugar.

E a grande razão para muita gente ler isto vai ser toda aquela "coisa da perda de peso" de que falámos. Em termos simples, correr é A maneira número um de perder peso.

Porque Correr é O Caminho Número Um para Perder Peso

Isso soa a uma afirmação ousada, por isso vamos apoiá-la.

E para isso, começaremos por avaliar como é que qualquer pessoa perde

peso alguma vez. Qual é a chave para a perda de peso?

Na verdade, há uma equação muito simples quando se trata de perder peso - e que é que se tem de consumir menos calorias do que se queima.

Quando come alimentos, o seu corpo absorve os nutrientes para ajudar a suportar vários processos no corpo e absorve a glicose a fim de fornecer energia utilizável. Essa glicose move-se à volta da corrente sanguínea e quando se move, respira ou *corre*, é enviada para os músculos e os órgãos, a fim de lhe dar a energia de que necessita.

Mas e se estiver apenas deitado e ficar com a energia que lhe sobra? Nesse caso, o açúcar é convertido em gordura e é armazenado à volta do corpo sob a pele. Isto é o que nos faz parecer menos atraentes e o que também pode causar numerosos problemas de saúde.

Por outro lado, se precisar de mais energia disponível, então o seu corpo terá de olhar para as suas reservas de gordura existentes. Colocá-lo-á então num estado aeróbico, o que significa que o oxigénio será enviado para as reservas de gordura e decomporá a gordura para lhe fornecer mais energia.

Tudo isto acontece de momento em momento, mas a melhor maneira de o monitorizarmos é olharmos para o nosso total diário. Isso significa que precisamos de olhar para a nossa ingestão diária de calorias e para a nossa *queima* diária de calorias, a fim de calcular a diferença.

O que lhe vai restar é um "défice calórico" ou um "excedente calórico". Um excedente significa que lhe sobra energia que o corpo vai armazenar como gordura. Um déficit significa que utilizou mais do que queimou, pelo que vai ter removido alguma da sua gordura. É um pouco como escrever um orçamento, mas em vez de tentar *poupar* dinheiro, está a tentar *perder* calorias.

Então, onde se encaixa a corrida? Na verdade, desempenha um papel importante por todos os *tipos* de razões, mas a mais simples e directa de compreender é esta: a corrida queima *muitas* calorias. De facto, uma corrida de quarenta minutos ajuda-o a queimar algo como 500-800 calorias. É uma quantidade enorme e mais do que se poderia provavelmente queimar com qualquer outra forma de exercício.

E para colocar isto em perspectiva, a maioria das pessoas terá naturalmente como objectivo consumir cerca de 2.000-2.500 calorias num dia. Isso significa que correr apenas uma hora pode queimar algures entre 1/2 e 1/3rd da sua contagem total de calorias. Isso é uma *grande* diferença e é suficiente para ter um impacto significativo, mesmo apenas duas vezes por semana.

Há, na verdade, formas mais eficientes de perder peso com a corrida especificamente. Falaremos mais sobre isso num capítulo futuro, mas saiba apenas - pode queimar através de muitas calorias.

Mas também há mais a acrescentar a isto. Porque se procurar em linha por dieta, descobrirá que há muito debate sobre se toda esta estratégia de "contagem de calorias" irá realmente funcionar. Algumas pessoas dizem que é demasiado simplista e que é mais importante concentrar-se no *tipo* de calorias que se come e em coisas como as hormonas. A sua opinião é que não é possível rastrear com precisão as calorias e que algumas pessoas queimarão mais calorias do que outras devido a diferenças metabólicas. Talvez tenha mais testosterona, talvez tenha mais T3, talvez tenha uma tiróide lenta.

E isto faz muito sentido se olharmos para alguém que usa esteróides anabolizantes, ou alguém *que* tem hiper ou hipotireoidismo. Mesmo alguém com diabetes ou resistência à insulina. As hormonas fazem realmente a

diferença e a contagem de calorias por si só não é responsável por isto.
Estes

os indivíduos concentram-se em coisas como dietas de baixo teor de carbono porque acreditam poder controlar a insulina e outras respostas hormonais dessa forma.

Qual é a verdade aqui? Bem, ambos os campos têm os seus pontos e, mais uma vez, chegaremos a isto num capítulo futuro. Mas o que realmente importa é que é irrelevante - porque correr também ajuda a perder peso desta forma. Ao correr, o seu corpo libertará uma série de hormonas como a adrenalina e a misotatina, que o ajudarão a decompor a gordura e os tecidos. Além disso, o seu corpo tornar-se-á mais eficiente energeticamente, de modo que, mesmo quando estiver a dormir, estará a queimar mais gordura. Isto também será ajudado pelo aumento do tónus muscular no seu estômago e vitelas e pelo seu elevado VO2 máximo. Mais tarde entraremos em tudo isto.

Mas basicamente, a corrida tem o efeito a curto prazo de queimar muitas calorias e o efeito a longo prazo de o ajudar a alterar o seu metabolismo e a sua maquilhagem hormonal para que esteja sempre a queimar através de mais calorias do que anteriormente...

Os Muitos Outros Benefícios de Correr

Mas a aptidão física não deve ser apenas uma questão de perder peso. De facto, é aqui que muitas pessoas irão errar. Se o seu objectivo for simplesmente perder peso, então descobrirá que pode rapidamente ficar desanimado e que pode fazer algumas más escolhas relativamente à sua dieta e ao seu treino.

Em vez disso, todas as formas de aptidão e treino devem ter como objectivo sentir-se melhor e ser mais saudáveis. Porque quando se faz isso, é muito mais fácil ficar com o que se faz e verifica-se que o corpo

muda para ter a aparência que se quer quase como um *efeito secundário*.
Não corra para ter uma boa aparência - apenas aprecie o facto de isso
acontecer!

Assim, o GRANDE benefício de correr é o que ele faz pela sua saúde. E faz toneladas para a sua saúde.

Obviamente que a corrida melhora a sua aptidão cardiovascular e a sua energia. Não é apenas o seu coração que melhora, é também a sua mitocôndria e todos os outros sistemas energéticos do seu corpo. Isto significa, muito simplesmente, que se cansa menos facilmente. Isso é verdade quer se esteja a praticar desporto ou a fazer uma longa caminhada. Bruce Lee costumava correr quilómetros todos os dias e a razão pela qual ele dava por isto era que não se pode esperar ser um bom lutador se se estiver cansado depois de dar apenas alguns murros! O mesmo se aplica ao ténis, ao futebol, ao rugby...

E mesmo apenas um dia atarefado ou uma viagem de ida e volta stressante. Quando se pode correr 10 milhas, de repente tudo o resto se torna realmente fácil.

Não adoraria se tudo fosse realmente fácil?

Mas também há muitos outros benefícios, muito mais específicos e científicos para o funcionamento...

A primeira coisa que faz é aumentar o tamanho do seu ventrículo esquerdo. Esta é a parte do seu coração que armazena o sangue oxigenado e depois o bombeia em torno do seu corpo. Quanto mais forte e maior isto for, mais sangue se pode transportar à volta do corpo com menos batimentos cardíacos. Este é um benefício exclusivo da cardiologia em estado estável como a corrida - *não* acontece com as formas modernas de HIIT.

O que esse aumento do ventrículo esquerdo significa é que pode agora

fornecer mais oxigénio e nutrientes ao seu corpo em qualquer momento. Isso não significa apenas quando está a correr, mas também quando está a dormir e quando está a

a trabalhar. Isto significa que acordará cada manhã a sentir-se mais enérgico e poderá permanecer acordado e alerta por mais tempo durante o dia.

Já alguma vez se perguntou o que poderia conseguir com mais uma hora produtiva?

Da mesma forma, esse aumento de poder no seu coração também significa que o seu pulso não tem de trabalhar tão arduamente. Em vez de ir para o excesso para tentar bombear o seu sangue à volta do seu corpo, o seu coração pode ter uma abordagem muito mais casual e ainda fornecer *mais do que* o suficiente do que precisa, onde precisa.

O que é que isto significa? Significa que agora tem uma banda cardíaca de repouso inferior (RHR). Isto é importante porque um ritmo cardíaco de baixo repouso está correlacionado com baixo cortisol - sendo o cortisol a hormona do stress. Por outras palavras, quando o seu coração está saudável, está menos excitado fisiologicamente em todas as alturas do dia. Isso significa que se sentirá muito mais refrescado e muito mais descansado, mesmo quando não está realmente a fazer nada. Significa que será capaz de lidar muito mais facilmente com eventos de vida stressantes e significa que dormirá melhor FAR (a sua qualidade de sono é medida, em grande parte, pelo quão baixo o seu ritmo cardíaco cai).

Isto também significa que a sua pressão arterial será mais baixa (porque a pressão arterial é resultado da viscosidade do seu sangue e da força do seu coração a bombear). Isto, por sua vez, significa que é muito menos provável que sofra um ataque cardíaco, AVC ou outro incidente associado à tensão arterial elevada. Quando se combina isto com um peso corporal mais baixo, torna-se geralmente muito menos provável que fique doente ou que sofra qualquer tipo de ataque grave.

Oh e que o cortisol baixado significa que irá experimentar *mais* testosterona. Para os rapazes, isto significa que poderão ver mais músculo

perda de massa e mais gordura. Muitas pessoas ficam longe de fugir porque pensam que isso as tornará magras e as fará queimar músculo. Mencionámos "myostatin" anteriormente e, na verdade, este é um composto que provoca a ruptura do músculo.

MAS (e este é um grande mas), correr também o torna mais anabólico no *resto do tempo*, ajudando-o a descansar de forma mais eficiente. Isso significa que pode realmente *aumentar a* massa muscular. E isto é muito reforçado pelo aumento da testosterona que se correlaciona com uma melhor variabilidade da banda cardíaca.

Tanto para homens como para mulheres, correr é também, na verdade, uma forma muito boa de construir massa muscular nas pernas. Isto é atractivo por si só, mas também leva a mais perda de gordura e ainda mais construção muscular (é por isso que nos é dito para nunca saltar o dia das pernas!).

As mulheres que querem ter um físico do tipo "modelo de fitness" precisam realmente de correr. Porque não se perde celulite por perda de gordura - perde-se por tonificação. Se começar a correr, então terá um conjunto de nádegas muito mais firme e tonificado.

Todas estas mudanças têm impactos surpreendentes no seu estado de espírito. Isto é o que acontece quando se baixa a hormona do stress e se começa a ter o corpo que sempre quis! Mas é também o que acontece quando se experimenta a "alta do corredor". A corrida desencadeia a libertação de endorfinas, que são os antidepressivos e analgésicos naturais da natureza. Eles matam a dor e fazem-nos sentir eufóricos como nada mais.

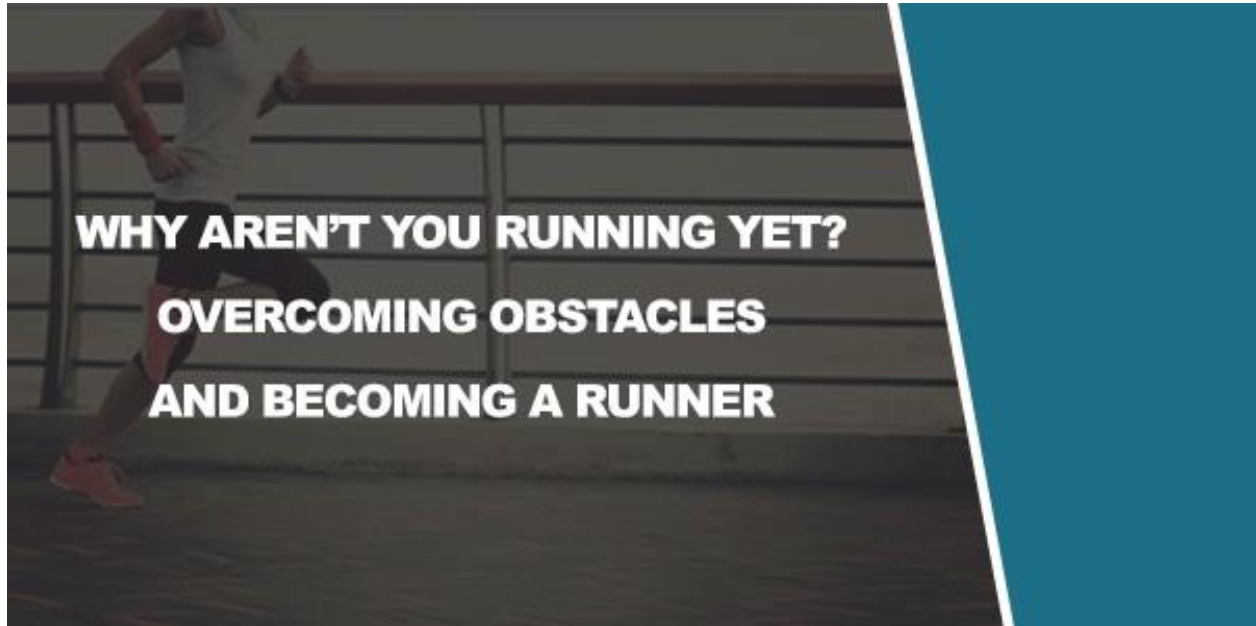
Isto é agravado pelo facto de a corrida lhe permitir explorar a sua área

natural e envolver normalmente corre por locais de beleza natural. Isso pode significar uma floresta próxima ou pode ser um parque - ou

De certo modo, inúmeros estudos têm demonstrado que passar mais tempo na natureza reduz ainda mais o stress e até melhora a criatividade. Se passar a maior parte do seu tempo num ambiente urbano ruidoso, sujo e poluído, então esta é uma ótima maneira de obter uma "fuga" e de se sentir muito melhor por ela! Isto está rapidamente a tornar-se uma moda de saúde a que algumas pessoas se referem como "banhos na natureza". Para mim, uma das melhores partes da corrida é apenas explorar a minha área local!

E isso não é nada comparado com a incrível sensação de realização que se obtém ao bater os melhores resultados pessoais. Correr é uma das formas mais puras de auto-aperfeiçoamento e uma excelente oportunidade para se desafiar e testar a si próprio. Estará constantemente a esforçar-se mais e mais e é uma forma fantástica de desenvolver a determinação mental e a resiliência. Quando se é um corredor, *nada* mais pode representar um desafio intransponível. Começas a aprender que só tens de continuar a ir um pouco mais longe para cruzar essa linha de chegada. Assim é com a corrida e assim é com todos os outros desafios que a vida lhe lança.

Capítulo 2: Porque é que ainda não estás a correr? Ultrapassar Obstáculos e Tornar-se um Corredor



Muito bem, isso é um número MASSIVO de razões para começar a correr. Neste momento, está provavelmente pronto para se levantar e correr para fora da porta!

Mas antes de o fazer, pare e pense um minuto.

Porque se for como a maioria das pessoas, pode muito bem já ter tentado isto antes. Quase todos nós já tentámos, *em algum momento*. O problema é que a maioria de nós nunca fica com ele e a maioria de nós rapidamente se aborrece.

Então, o que está a correr mal?

Para onde vai a maioria dos novos corredores Errado

Então, onde é que a maioria dos novos corredores erra?

Há uma série de lugares, mas a maior questão *de longe* é apenas a escala da sua ambição.

Neste momento, está provavelmente cansado e fora de forma. Isso pode parecer rude, mas o facto é que a maioria das pessoas está.

A maioria das pessoas está de *tal forma* fora de forma que, uma vez começada a correr, será praticamente uma espécie diferente.

A maioria das pessoas passa mais de 8 horas num escritório todos os dias e provavelmente deslocam-se entre a 1 e a 2 horas. São dez horas de stress todos os dias e dez horas a respirar fumos tóxicos, a ser gritado e a estar cheio de gente.

Portanto, não é de admirar que, quando chegam a casa, não consigam reunir forças para fazer nada activo. A maioria de nós tem administração e correspondência que precisamos de resolver (arquivar as despesas, responder à carta, telefonar à mãe) e depois precisamos de brincar com as crianças, fazer o jantar e ter uma noite bem cedo para podermos recomeçar tudo amanhã.

Não é de admirar que o pouco tempo que temos seja gasto a ver repetições na televisão, ou apenas a olhar para a distância.

E não é de admirar que tantos de nós vão pedir comida rápida para o jantar de hoje à noite.

Quase nunca usamos o nosso corpo. Passamos horas de cada vez trancados numa posição de caça, sentados e a olhar para um ecrã brilhante. Não dormimos bem. E não comemos bem.

O nosso carro funerário de repouso está algures nos anos 80 e estamos a transportar uma enorme quantidade de gordura e flácido em excesso.

Acabamos por ficar fartos disto. Então, o que fazemos? Escrevemos um programa de formação.

Esse programa de formação pode envolver corrida, ou pode ser baseado em levantar pesos. De qualquer das formas, porém, estabelecemos a tarefa de trabalhar 4-5 noites por semana durante uma hora de cada vez. Talvez num ginásio.

E já agora, dizemos a nós próprios, vamos também começar a comer de forma mais saudável. Isso significa que não há hidratos de carbono!

E apenas 2.000 calorias!

Vamos seguir essas calorias e vamos cozinhar bem.

Mas esperem, esperem, esperem! (Insira aqui o som de arranhão de disco...)

Há momentos atrás, dizia-se que *não* tem energia e que está realmente fora de forma.

E agora pretende acrescentar horas de intenso esforço à sua rotina?

Embora também não coma realmente o suficiente para se sustentar??

E surpreende-o que não funcione!

Não se pode simplesmente passar do nada para algo tão incrivelmente intensivo - simplesmente *não* vai funcionar.

E o tempo não é realmente a questão aqui. Provavelmente tem tempo suficiente.

A questão é a energia. A energia não é um recurso infinito. Só porque não se pode vê-la, isso não significa que não esteja lá e não significa que não seja importante!

Se não tem energia para treinar, então não vai treinar. É tão simples como isso. Portanto, se tentar introduzir um programa de treino MASSIVE, vai falhar. E depois vai ser desencorajado. E depois vais decidir que correr não funciona, ou não é para ti...

A sua primeira corrida e o seu novo programa

Então, com tudo isso em mente, o que pode fazer para começar a correr se o seu plano for ficar com ele?

A primeira dica é mudar a forma como se aproxima a sua primeira corrida. Muitas pessoas aproximam-se da sua primeira corrida pensando que vão queimar uma tonelada de calorias para que possam ver rapidamente alguns resultados. Mas quero que tire esse pensamento da sua mente e mude completamente a sua abordagem.

Se começar a correr depressa, com a forma errada, e quando estiver tão cansado, vai odiá-lo. Vai sentir-se doente, as canelas e os joelhos vão doer quando os seus pés baterem no pavimento e vai suar um balde.

Por isso, o seu objectivo com a sua primeira corrida é ir devagar e apenas desfrutar. O seu primeiro objectivo é *aprender a correr*, não a perder peso. Assim, nas primeiras vezes que o fizer, irá correr com muita suavidade e se isso significa correr com um ritmo de 13 minutos/ milhas... que assim seja!

Concentre-se em deixar os seus pés pousar suavemente e apenas levar o ambiente à sua volta. Também pode mantê-lo curto - tente duas milhas.

E, ao mesmo tempo, descanse bastante entre as sessões. Durante os primeiros dois meses, correr uma vez por semana vai ser mais do que suficiente.

Preocupado por não estar "a fazer nada"? Pense de novo! Ainda estás a mudar a forma como o teu corpo funciona e acredites ou não, ainda vais queimar uma *tonelada* de calorias. Corra lentamente durante 30 minutos e pode esperar queimar pelo menos 400. Isso é permissão para comer sobremesa (e depois algumas) sem consequências negativas em termos calóricos (o que não é a atitude certa, apenas uma demonstração).

O que também vai fazer, é encontrar formas de melhorar os seus níveis de energia e começar a dar prioridade à sua saúde. Lembre-se: a energia é uma quantidade finita e é algo que precisa de cultivar se quiser ficar em forma.

Por isso, vai começar a olhar para comer apenas aquele pouco mais

saudável (obter mais nutrientes na sua dieta fará uma enorme diferença - experimente um batido),

dormir um pouco mais (apenas fazer com que seja prioritário ir para a cama a horas) e evitar o stress sempre que possível.

E olha, se o teu trabalho te deixa absolutamente *sem* energia e te está a encher de stress, então deves procurar arranjar outro trabalho.

O que poderia ser mais importante do que a sua saúde? No fim de contas, não é apenas um sacrifício que valha a pena fazer. Por isso, se não o conseguir fazer funcionar - então é isto que precisa de mudar.

Objectivo Correcto Definição

Algo mais a mudar, se tiver sido capaz de se identificar com alguma destas coisas, é a forma como estabelece objectivos.

Muitos de nós fazemos o objectivo sobre a perda de peso. Demasiadas pessoas dizem que querem "perder 10lbs em 2 meses", por exemplo. Mas esta é a abordagem errada para a fixação de objectivos.

Porquê? Porque quando se faz deste o objectivo, faz-se um objectivo demasiado desligado da realidade do dia-a-dia. Quando o objectivo está a dois meses de distância, é fácil saltar um dia de corrida e dizer a si próprio que o vai compensar mais tarde. Além disso, torna tudo demasiado fácil *falhar* o seu objectivo por razões que genuinamente não são culpa sua e depois fica muito desanimado.

E para além de tudo isto, isto volta ao que dissemos anteriormente - melhorar a sua saúde é mais importante do que apenas perder peso. Se estiver apenas a concentrar-se na perda de peso, então está a perder o objectivo do treino.

Por isso, em vez disso, deve fazer com que a sua *visão* perca peso. A sua visão é o que imagina para si próprio e o que o vai motivar. Não tem de ser algo que se possa pôr em palavras - pode ser uma ideia abstracta. Pode imaginar-se com uma aparência e um sentimento mais saudável do que nunca. Estar confiante. Passar tempo ao sol com o top desligado. Ter abdominais incríveis de seis pacotes.

Tornar-se uma sensação Instagram...

Essas emoções ajudá-lo-ão a ultrapassar quando já não consegue enfrentar o treino, por isso precisa realmente de conceptualizar o seu objectivo e aprender a trazê-lo à mente conforme necessário.

Mas depois vai pensar nos passos que precisa de dar para tornar essa visão uma realidade. No nosso caso, para começar, pelo menos, o primeiro passo é correr uma vez por semana.

Portanto, esse é o seu objectivo. É só nisso que se vai concentrar. E, na sua mente, vai ligar essa ideia de correr com a visão que criou para si próprio.

Corra todas as semanas, obtenha o corpo que deseja.

A razão pela qual isto funciona, é que é um objectivo que está *inteiramente* sob o seu controlo e é um objectivo que não pode "falhar" uma semana e ainda assim alcançar. Não há passos mais pequenos. Dito isto, quando falhar (por acidente), pode voltar a apanhá-lo na próxima semana, sem qualquer dano.

Capítulo 3: O Seu Kit de Corrida - Roupa Crucial e Acessórios para obter mais das Corridas



Vamos voltar a essa primeira corrida. Lembrem-se, o nosso objectivo aqui não é empurrarmo-nos a nós próprios, mas sim apenas fazer uma boa corrida. O nosso objectivo é desfrutar desta corrida e torná-la suave, sustentável e não intimidante. Estamos a aprender a correr e a não tentar queimar nenhuma gordura por agora.

A atitude ajudará muito, mas o que também precisa de fazer para que isto funcione, é certificar-se de que tem o equipamento de treino adequado. Isto pode fazer uma grande diferença para o seu conforto e, portanto, para a sua capacidade de se manter com ele.

A primeira e mais importante peça do kit de corrida é o seu sapato de corrida. Quando começares a correr, vais investir neste sapato e ele vai

O MANUAL DE
FUNCIONAMENTO
tornar-se o teu melhor amigo.

Se pensa que pode simplesmente sair e bater na pista agora mesmo nos seus sapatos velhos e descalços, então não está *errado* por dizer, mas rapidamente descobrirá que lhe dói e que não quer continuar a andar muito tempo. No entanto, gaste 100 dólares num conjunto de sapatos e notará uma enorme diferença. Será mais rápido, terá menos probabilidades de se magoar e será muito mais agradável "montar" (para usar a mesma linguagem que os fabricantes de sapatos!).

Não vou entrar aqui em mais detalhes porque é algo que vamos analisar muito mais de perto no próximo capítulo. Por agora, no entanto, saiba apenas que *precisa de* bons sapatos se quiser ter alguma hipótese de se manter na corrida!

A seguir, vai querer comprar roupa de corrida.

Mais uma vez, *pode* correr com o que está a usar neste momento, mas se investir nalgumas boas roupas, vai achá-lo muito mais confortável e muito mais agradável. A roupa certa para correr será respirável, mas ao mesmo tempo aquecida. Descobrirá que não fica tão frio quando corre ao ar livre no escuro, mas também não transpira profusamente.

Mais importante ainda, reduzirá grandemente a irritação. Esta é uma grande questão - especialmente quando se começa a correr longas distâncias. Mais tarde, discutiremos coisas como fita para mamilos, mas por agora só precisa de se preocupar com a comichão e as erupções cutâneas que advêm do uso de calções à medida que se movem sobre a sua perna - ou as erupções cutâneas desagradáveis que pode obter debaixo da axila de uma t-shirt.

O que se procura é uma camada inferior. Isto será alguma forma de equipamento de compressão - calças de compressão e um top de

compressão. Estes irão agarrar-se firmemente à sua pele e proporcionar-lhe-ão aquele calor respirável que nós fomos

apenas a falar de proteger a sua pele do material das suas roupas enquanto se movimentam.

Outros extras opcionais incluem algum tipo de garrafa de água portátil (pode obter uma que caiba bem numa mão enquanto está a correr) e uma faixa de transpiração se tiver dificuldades com o suor. Os auscultadores também podem ser bons se quiser que alguma música o estimule - embora estes possam ficar um pouco suados e seja bom, muitas vezes, ouvir apenas os sons da natureza.

Relógios de Corrida e Fitness Rastreadores

Se existe um equipamento que eu recomendaria vivamente (para além de sapatos de corrida), então é um rastreador de fitness ou um relógio de corrida.

Estas são engenhocas relativamente novas e as pessoas estavam a correr felizmente sem elas durante muitos anos antes de serem inventadas. Mas o facto é que estes são grandes aparelhos e podem fazer uma enorme diferença na sua corrida e na sua perda de peso por uma *tonelada de* razões.

Quer opte por um rastreador de fitness ou por um relógio de corrida, há algumas coisas a procurar. Os melhores aparelhos precisam de ter:

- GPS
- Um pedómetro
- Barómetro
- Monitor de banda auditiva

O que isto lhe permite fazer é seguir o seu percurso, medir a sua distância, contar os seus passos e até medir os seus passos. Essa informação também pode ser recolhida para lhe dizer todo o tipo de outras coisas, como por exemplo:

- O seu VO2 máximo (em alguns casos)
- O seu MHR (banda sonora máxima)
- A sua banda sonora média
- A sua banda cardíaca mais baixa
- A sua melhor divisão (tempo que demorou a completar uma milha/quilómetro)
- A sua divisão média
- O seu melhor ritmo
- O seu ritmo médio
- A sua distância total
- O seu percurso preciso
- As suas calorias queimadas
- O seu número de passos
- A sua elevação máxima

Toda esta informação torna a corrida *extremamente* mais divertida e muito mais gratificante.

Porquê? Para começar, pode agora saber exactamente a distância que está a percorrer sem ter de traçar um percurso específico antes de partir. Isto faz uma grande diferença porque significa que não tem de saber para onde quer ir, mas ainda pode acompanhar o seu progresso e ver melhorias. Significa que pode simplesmente ir para fora e começar a correr, sem ter de planear meticulosamente uma rota primeiro e depois de se dignar a seguir com precisão.

Esta é uma das minhas coisas favoritas sobre correr - permite-me

explorar novas áreas e encontrar novos locais na minha vizinhança.

Descobri

todos os tipos de parques, cafés, restaurantes e lojas apenas por correr e conheço mais uma tonelada de atalhos também. É também muito bom para o seu sentido de orientação e mapa interno.

O que tudo isso faz, é que lhe permite transformar correr numa oportunidade de explorar e descobrir coisas novas e isto é muito mais excitante e motivador do que simplesmente correr o mesmo percurso vezes sem conta.

Significa também que pode colocar a si próprio desafios e visar a melhoria. Uma semana pode ser que aumente drasticamente o seu ritmo médio e se divida, outra semana pode ser que a sua banda cardíaca se mantenha muito mais baixa enquanto faz a mesma corrida.

Isto mais uma vez torna a corrida mais gratificante. Antes dos smartwatches não tínhamos uma forma real de saber se estávamos a progredir enquanto corríamos. Isto tornava-o de certa forma menos gratificante do que ir ao ginásio onde se poderia ver a quantidade de peso que se podia subir cada vez que se corria. De repente, é possível ver progressos incrementais, o que o torna muito mais viciante.

Também pode usar isto para estabelecer objectivos específicos se quiser melhorar em domínios específicos. E, como vamos aprender, isto também lhe facilitará muito a perda de peso. Pode fazer coisas como monitorizar o tempo que passa na sua zona de queima de gordura, ou pode fazer 'corridas de tempo' e tentar empurrar o seu limiar anaeróbico. E tentar manter um certo ritmo é também muito útil se quiser treinar para uma maratona onde o *objectivo* é manter uma certa velocidade ao longo da distância.

Tudo isto é possível graças a um relógio de corrida!

Capítulo 4: Escolher os sapatos certos para a sua marcha e evitar ferimentos



Portanto, o equipamento mais importante de que precisa para correr será o calçado. Mas não é bom simplesmente obter qualquer sapato velho - tem de ser um bom sapato e tem de ser um que seja especificamente adaptado à forma como se corre pessoalmente.

Então, como sabe o que é isso?

A melhor maneira de descobrir é visitar uma loja em funcionamento. Aqui, poderá muitas vezes encontrar uma passadeira com uma máquina fotográfica acoplada que é concebida para monitorizar e medir o seu andar preciso. Isto irá verificar quando os seus pés batem no chão e que *parte* do seu pé bate primeiro no chão.

Isto é importante porque poderá mostrar-lhe imediatamente quaisquer sinais de problemas com o seu estilo de corrida e irá ajudá-lo a aprender mais sobre a sua técnica individual.

Algumas pessoas descobrirão que a bola do seu pé bate primeiro no chão. A isto chama-se um "golpe de dedo do pé". Outras pessoas descobrirão que a sua palmilha do meio bate primeiro no chão. E muitas pessoas descobrirão que o seu calcanhar bate primeiro no chão.

Dependendo do tipo de corredor que for, é necessário certificar-se de que tem o tipo certo de sapato. Aqueles que batem com o calcanhar primeiro, por exemplo, precisarão de um "salto do calcanhar ao pé" maior. O sapato precisará de ser mais estruturado e de apoio e terá de ser mais acolchoado.

Outros poderão contentar-se com um sapato ligeiramente mais minimalista. Discutiremos isto com mais detalhe no próximo capítulo, mas basta dizer que estes tipos de calçado usam menos sola para tornar o pé mais flexível. Isto é bom porque *quer* que o seu pé pouse na bola primeiro em muitos casos e um sapato mais flexível permite-lhe fazer isto quando é a sua tendência natural para começar.

A sapataria poderá aconselhá-lo sobre o tipo de corredor que é e poderá dar-lhe o melhor sapato para a sua técnica específica. Além disso, poderão ser capazes de identificar quaisquer problemas com o seu andar actual - por exemplo, se estiver a exagerar, ou se estiver com os pés chatos.

Se tiver um pé chato, vai precisar de apoio em arco. Se tiver uma pronação excessiva, então vai precisar de algum tipo de palmilha. Pode até descobrir que as suas pernas são significativamente diferentes em

comprimento. Se for esse o caso, então poderá precisar de ortopedia especializada para resolver o problema.

Também precisa de pensar sobre qual é o objectivo do seu sapato. Quer correr depressa? Ou o seu objectivo é correr longas distâncias?

Quer correr no asfalto? Ou quer correr através da floresta ("trilha correndo")?

Se quiser correr depressa, por exemplo, vai querer olhar para um sapato com uma sola capaz de oferecer muito retorno de energia. Por outras palavras, precisa de um sapato que seja um pouco "saltitante" para que, quando o seu pé bate na estrada, ele o impulsione para a frente com ainda mais gosto. A Adidas faz uma espuma chamada 'impulso' que é muito boa para isso.

Se estiver à procura de algo que lhe permita correr mais longe na pista, então talvez queira um sapato mais estruturado que guie o seu pé através do movimento. Também vai querer mais absorção de choques e possivelmente até palmilhas.

E se estiver a planear correr no trilho, terá de ir mais longe para evitar deixar o seu pé rolar.

Discutiremos isto com um pouco mais de detalhe no próximo capítulo, mas esta breve panorâmica deverá ajudá-lo a compreender como escolher o sapato certo!

Claro que o dimensionamento também é muito importante, assim como a escolha de um sapato que seja suficientemente respirável, leve e confortável. Experimente uns poucos, tente saltar para cima e para baixo e sinta à volta da caixa do dedo do pé para ter a certeza de que há espaço suficiente. O dimensionamento pode ser um pouco diferente quando se está a usar sapatos de corrida - por isso, certifique-se de os experimentar

antes de encomendar!

O MANUAL DE
FUNCIONAMENTO

Alguns ferimentos comuns e como evitá-los Eles

O sapato certo ajudá-lo-á a evitar alguns ferimentos e problemas, mas ainda assim há alguns que podem surgir.

O joelho do corredor é uma queixa comum para os corredores, por exemplo, embora isto não seja realmente uma questão única, mas sim um conjunto de problemas que tendem a ser agrupados sob o mesmo título. O joelho do corredor é qualquer situação em que a rótula (patela) deixa de rastrear adequadamente através da articulação, o que pode causar dor e fraqueza. Isto é frequentemente causado pelo impacto que o joelho sofre no chão, bem como pela perda de cartilagem.

Para evitar o joelho do corredor, é preciso encontrar o treinador certo, é preciso evitar correr demasiado depressa, é preciso usar a técnica correcta (ver o próximo capítulo) e é preciso descansar se notar quaisquer indicadores precoces. O que também pode ajudar é tentar fortalecer os músculos e o tecido conjuntivo que ajudam a guiar a rótula durante a corrida. Quaisquer exercícios no ginásio que visem os músculos das pernas ajudá-lo-ão a fazê-lo - especialmente utilizando uma extensão muito ligeira das pernas.

Durante a recuperação, outra dica é mudar para a passadeira e tentar correr com uma inclinação muito ligeira. Embora a passadeira não seja normalmente tão boa, esta pode ser uma boa maneira de reduzir o envolvimento do joelho - irá frequentemente descobrir que a dor no joelho é pior quando se desce a passadeira ou mesmo quando se desce escadas.

Outro problema comum são as caneleiras. As talas de canela surgem quando se bate continuamente no chão e são na realidade o resultado de

um inchaço do *músculo* (não do osso!). Em alguns casos raros, as talas de canela podem na realidade causar pequenas fissuras no osso chamadas fracturas de stress.

Se as suas canelas estiverem quentes e com dores quando descansa, então pode ser uma fractura ou uma infecção e deve consultar o seu médico. Se for a causa muscular mais habitual, então tente massajar as frentes das canelas, use mais sapatos acolchoados para tentar absorver mais impacto e tente esticar a perna de modo a soltar os músculos e os tendões.

Em casos raros, as caneleiras podem apontar para pés chatos ou outros problemas - por isso, mais uma vez, não se esqueça de consultar o seu médico.

As bolhas são outro flagelo do corredor médio e a chave para lidar com elas é, muitas vezes, procurar as meias certas. Surpreendentemente, as meias finas e leves podem por vezes piorar a situação, uma vez que permitem que o pé se movimente mais dentro do sapato, criando assim a fricção que leva à bolha.

O truque é usar uma meia que seja suficientemente grossa para manter o pé um pouco mais quieto no sapato. Também pode ser que a sua técnica esteja desligada, ou que o seu sapato precise de ser um pouco mais pequeno.

Alongamento

E agora para o grande: alongamento.

O alongamento é algo que muitas pessoas associarão à corrida e a sabedoria convencional dir-lhe-á para se esticar sempre antes de ir correr.

Mas a sabedoria convencional muitas vezes não é correcta e é aqui que as coisas ficam um *pouco* controversas. Porque, na realidade, não há provas que demonstrem a necessidade de esticar antes de correr. E de

facto, alguns estudos sugerem que o alongamento pode até reduzir o controlo sobre os seus músculos, aumentando assim o risco de lesões.

Mas isso não quer dizer que se deva deitar fora o alongamento completamente. Porque onde o alongamento é muito útil é em geral melhorar a sua flexibilidade e a sua força e em reduzir a probabilidade de lesões, permitindo que os membros se movam mais com menos resistência.

Será isso uma contradição?

Não. O que estou a dizer é que não precisa de se esticar *antes* de correr. Mas alongar-se geralmente e tentar encontrar dez minutos por dia antes de se deitar é uma ótima forma de reduzir a probabilidade de lesões e assim prolongar a sua carreira de corrida!

Capítulo 5: Explicação da Técnica de Execução Correcta! (E uma Cartilha sobre Descalço Corrida)



Outra forma muito boa de prevenir as suas hipóteses de lesões ao correr é correr usando a marcha correcta e a biomecânica. Por outras palavras, precisa de se certificar de que está a correr com a técnica correcta.

Há uma forma certa e uma forma errada de correr? Pode apostar que sim!

E na verdade, a forma correcta de correr é algo que as pessoas estão apenas a começar a aprender. Porque durante anos, acreditámos incorrectamente que a técnica correcta de correr envolvia um golpe de calcanhar nos pés. É por isso que os nossos sapatos têm calcanhares grandes: durante séculos acreditámos que o nosso calcanhar devia bater primeiro no chão e depois rolar sobre a bola do pé, impulsionando-nos para fora.

Mas depois começámos a estudar a forma como os humanos nativos corriam, tais como a tribo Tarahumara. Os Tarahumara são um povo que ainda vive e trabalha de uma forma muito semelhante à forma como viveríamos e trabalharíamos quando ainda estávamos a evoluir.

E correm maratonas inteiras na maioria dos dias a fim de caçar.

Não só isso, como também o fazem em pés descalços ou em sandálias muito leves. E fazem-no sem descanso e sem recuperação.

A sabedoria convencional diz-nos que isto deve ser terrível para eles: ali os ossos devem ser abatidos, as suas glândulas supra-renais devem estar vazias e devem estar constantemente perto de morrer de fome.

Mas a realidade é que estas pessoas são incrivelmente saudáveis e capazes de feitos físicos com os quais o homem moderno só pode sonhar.

E a grande verdade que vem de tudo isto é que nascemos para correr.

Os biólogos evolucionários sabem agora que os seres humanos são concebidos para correr longas distâncias. Em comparação com outros animais do reino animal, não somos particularmente fortes. Também não somos muito rápidos. A nossa especialidade é o rastreio.

E a localização precisa de duas coisas: cérebros e capacidade de correr longas distâncias.

Não podemos ultrapassar as nossas presas e predadores, mas podemos ultrapassá-los. Quando outros animais são deixados ofegantes, podemos continuar porque temos

a capacidade de suar. Quando os outros animais estão sem glicogénio, mudamos para o nosso sistema de energia aeróbica. Podemos simplesmente continuar.

É *por isso que* correr é tão saudável para nós - e a melhor maneira de o fazer é tal como a tribo Tarahumara.

Como funciona o Tarahumara

Então, como é *que* a tribo Tarahumara funciona?

Bem, eles correm descalços. Isto significa então que batem no chão com a bola do pé primeiro porque bater no chão com o calcanhar primeiro *dói* se não estiver a usar sapatos.

Isto muda instantaneamente toda a sua marcha. Isto significa que os seus pés estão agora directamente debaixo dos joelhos e do corpo quando batem no chão. Isto, por sua vez, significa que existe uma linha recta através da qual o impacto viaja e que o joelho, o tornozelo e a cintura podem todos comprimir-se para absorver esse impacto como uma mola. Ver uma chita a correr e é muito semelhante.

Desta forma, a perna proporciona uma absorção natural do choque, que é bastante diferente do que acontece quando o nosso calcanhar atinge o chão primeiro e envia uma onda de impacto através das nossas pernas e por todo o caminho através das nossas costas.

Além disso, permite-nos inclinar-nos um pouco mais para a frente, o que significa que a gravidade pode ajudar-nos a impulsionar-nos para a frente. Isto torna esta forma de correr um pouco mais eficiente em termos energéticos, porque já não confiamos *apenas* no nosso próprio impulso

para avançar.

O MANUAL DE
FUNCIONAMENTO

E como tal, podemos correr mais longe, mais depressa e sem lesões.

Esta é a forma correcta de correr e significa que a "roda do pé" é de facto a melhor opção. É isto que os treinadores atléticos estão agora a ensinar ao seu atleta, excepto que estão a dar nomes à técnica

Significa também que o seu objectivo deve ser o de se aproximar gradualmente de um sapato mais mínimo, de modo a poder aproximar-se um pouco mais da corrida como se estivesse a correr naturalmente e como se estivesse a descalçar os pés.

Como Mudar para um Estilo Mais Minimal de Execução

Há cada vez mais sapatos a chegar ao mercado que oferecem uma estrutura mais mínima para encorajar este tipo de corrida. E se quiser ir lá, pode até tentar algo como o 'Vibram Five Fingers' - este é um sapato que foi concebido para agir como uma luva à volta do pé. Oferece protecção suficiente contra galhos, relva e estilhaços que se pode correr em segurança em todos os terrenos, mas também permite que o pé se movimente completamente livremente.

Mas antes de ir e saltar, tenha em mente que esta pode ser uma forma rápida de se ferir. Embora esta seja a forma correcta de executar a técnica, pessoas diferentes são construídas de forma diferente. Se tiver um pé plano ou um pé pronunciado, então será menos provável que se adapte bem a este estilo de corrida. Sem amortecimento e sem orientação, é muito mais provável que cause uma lesão.

Além disso, é provável que tenha andado e corrido com sapatos de salto alto durante muito tempo - e os seus pés provavelmente adaptaram-se. Se actualmente tem uma batida de calcanhar nos pés, então deve tentar

mudar *lentamente* a sua forma com o tempo e praticar, em vez de se limitar a saltar directamente para dentro.

Avançar para sapatos ligeiramente mais mínimos ao longo do tempo e monitorizar cuidadosamente a sua sensação. E só o faça depois de verificar com o seu médico que não há problema em ir em frente!

Capítulo 6: Como perder peso com Correr



Utilizando uma abordagem muito suave, suave, pode começar a melhorar gradualmente a sua capacidade de corrida e introduzi-la como parte da sua rotina regular.

Mas é claro que provavelmente vai querer começar a aumentar a quantidade de corrida que vai fazer para que possa começar a perder peso. Por isso, é aqui que terá de calcular a quantidade de corrida que precisa de fazer e como pode progredir gradualmente.

Uma vez que se tenha facilitado a sua corrida, o passo seguinte é começar a aumentar a quantidade que está a fazer. Aponte a aumentar para 5 ou 6 milhas uma vez por semana, o que descobrirá ser mais do que suficiente para começar a ver algumas mudanças na composição do seu corpo ao longo do tempo.

Passado algum tempo, deverá começar a descobrir que isto é suficiente para começar a ver melhorias significativas na sua aptidão geral. O que provavelmente verá especificamente, é que a sua banda cardíaca permanece mais baixa enquanto corre e que o seu VO2 max melhora (se tiver um rastreador de fitness que seja capaz de resolver isto).

Isso significa que agora pode começar a acelerar um pouco o seu ritmo e ver se consegue andar mais depressa e mais tempo sem se esgotar. Veja se pode começar a atingir os melhores resultados pessoais para o seu ritmo e a fazer a mesma distância em menos tempo. Não enlouqueça com isso - fique com o que é confortável e ouça o seu corpo.

À medida que vai melhorando com isso, pode então começar a introduzir uma segunda sessão. Pode demorar até 3 dias para recuperar de uma corrida de 40 minutos, por isso não tente encaixar mais do que dois destes numa semana. Mas se correr no domingo e na quarta-feira, por exemplo, deve encontrar tempo para recuperar e que pode começar a bombear mais passos.

Nesta altura, vai agora ver uma queima calórica adicional de 1.500-2.000 por semana. Para muitas pessoas, isso é na verdade o mesmo que ter um *dia inteiro extra* de calorias queimadas! E mais, é que se sentirá muito mais enérgico e à medida que continuar a esforçar-se para obter tempos ligeiramente melhores, verá que também terá mais energia no resto do tempo e poderá começar a ser mais activo no seu dia-a-dia.

É aqui que ter um rastreador de fitness (que está sempre a usar) pode realmente ser superior a um relógio de corrida (que se usa apenas durante as corridas). Desta forma, pode agora começar a tentar aumentar a sua contagem geral de passos e a queima de calorias, a fim de continuar a melhorar gradualmente.

Se o seu objectivo principal é perder peso, então isto deve ser *mais* do que suficiente.

Combinando a sua corrida com a dieta correcta

O exercício é uma parte da equação.

A outra parte da equação é a sua dieta. Mais especificamente, é quantas calorias estás a consumir e quantas estás a queimar.

Assim, se quiser ser muito seguro quanto à sua perda de peso e muito meticuloso, então pode começar a seguir as suas calorias à medida que vão entrando e saindo.

Para o fazer, primeiro tem de treinar a sua BMR e a sua AMR. BMR significa "Basal Metabolic Rate" e é um indicador das calorias que deve queimar todos os dias *antes do* movimento. Por outras palavras, estas são as calorias que queima simplesmente para se manter vivo - as calorias que queima para respirar, para manter o seu sistema imunitário e para digerir os alimentos.

A taxa metabólica basal pode ser calculada desta

forma: $BMR = 370 + (9,79759519 \times LBM(lbs))$

Ou

O MANUAL DE
FUNCIONAMENTO

$$\text{BMR} = 370 + (21,6 \times \text{LBM}(\text{kg}))$$

Se isso é um pouco confuso, é provavelmente porque não tem a certeza do que é o seu LBM. Bem, isso seria a sua "massa magra", que é a sua massa corporal *antes da* gordura (porque a gordura não é metabolicamente activa, o músculo é). Para resolver isto, basta tomar o seu peso, menos a sua percentagem de gordura corporal.

Pode obter a sua percentagem de gordura corporal pegando numa régua e beliscando alguma gordura do *lado* do tríceps a meio do braço. Agora meça a espessura a fim de medir a carne e a gordura.

A partir disto, pode utilizar a tabela seguinte para calcular aproximadamente a percentagem de gordura corporal:

Espessura da dobra da pele em mm	Gordura corporal % Homens	Gordura corporal % mulheres
6	5-9	8-13
13	9-13	13-18
19	13-18	18-23
25	18-22	23-28
38	22-27	28-33

(Isto só funciona se for honesto...)

Por isso, agora vai usar essa percentagem para treinar quanto do seu peso sobra depois de a gordura ser removida. Assim, se tiver 10% de gordura corporal e pesar 130 libras, o seu LBM total é de 117.

A seguir, precisa de calcular a sua RMA. Essa é a sua taxa metabólica *activa* - ou quanta gordura queima com a sua actividade habitual. Obtenha uma pontuação de actividade simplesmente usando a seguinte referência:

- 1.2 se for sedentário (pouco ou nenhum exercício)
- 1.375 se for ligeiramente activo (faz exercício 1-3 vezes por semana)
- 1,55 se for moderadamente activo (exerce ou trabalha em média)
- 1.725 se for muito activo (treina duramente durante 6-7 dias por semana)
- 1.9 se é altamente activo (é um trabalhador físico ou um atleta profissional)

Agora multiplique a sua BMR pela sua pontuação de actividade. Se nenhum destes o descrever bem, então não há problema em escolher algo que esteja apenas no meio.

O que lhe resta é a quantidade de calorias que queimava antes do seu novo regime de funcionamento. Assim, se calcular quantas calorias come

num

O MANUAL DE
FUNCIONAMENTO

diariamente, então sabe qual é a diferença que tem de compensar com o funcionamento. *Ou* pode correr mais e comer menos.

Lembre-se: esta não é uma medida perfeita e o seu metabolismo entrará em jogo. O que é mais, é que precisa de ter a certeza de que está a receber a nutrição certa na sua dieta, incluindo proteínas, se quiser construir massa muscular.

Mas, como guia, este é o melhor que temos. E se se lembrar que correr também o ajudará a construir músculo e a melhorar o seu metabolismo, então pode criar algo de uma tempestade perfeita para o ajudar a começar a perder os quilos.

Capítulo 7: HIIT Versus Steady State Cardio



Mas se quiser correr especificamente para a perda de peso e tiver dominado simplesmente a corrida ao ponto de poder fazer corridas longas duas vezes por semana, talvez queira começar a introduzir alguns protocolos mais avançados.

A Zona de Queima de Gordura - Facto ou Mito?

Por exemplo, já deve ter ouvido falar da "zona de queima de gordura". Esta é a ideia de que existe uma velocidade ideal na qual o corpo mobilizará a gordura para a energia. Será isto verdade?

Absolutamente. Essa zona de queima de gordura é 70% do seu MHR e se correr a este ritmo, então encontrará automaticamente o seu corpo recorrer à queima de gordura. Algumas pessoas desconfiam de tentar correr acima deste número porque receiam entrar num estado anaeróbico,

O MANUAL DE
FUNIONAMENTO
o que significa que estão a correr demasiado depressa para

queimar gordura para combustível (a energia aeróbica é relativamente lenta e ineficiente). Isto também é verdade, portanto se o seu objectivo é simplesmente queimar calorias a curto prazo, então manter uma corrida a 70% do seu MHR é uma boa maneira de ir em frente.

Mas se quiser queimar mais calorias a longo prazo, se quiser aumentar a sua velocidade de corrida e se quiser começar a tornar-se um verdadeiro atleta, então talvez queira considerar outra opção: treino intervalado.

O que é o Intervalo Formação

Com treino intervalado, vai alternar entre períodos de alta intensidade e períodos de menor intensidade para recuperação. Isto significa que poderá fazer um sprint plano durante 1 minuto e depois correr ligeiramente durante 2 minutos antes de ir de novo.

Isto força então o seu corpo para aquele estado anaeróbico onde só conseguirá queimar glicogénio e açúcar no sangue para obter energia. Isso significa que está a queimar hidratos de carbono, não gordura e não levará a uma perda de peso tão grande.

Então porque é considerado uma coisa boa? Bem, para começar, significa que está a esgotar o seu principal recurso de combustível. Isto significa que quando volta a entrar na velocidade mais lenta, o seu corpo será forçado a depender *unicamente* das gorduras para obter energia. Mais ainda, é que as baixas reservas de glicogénio no seu músculo e no seu fígado significam que o seu corpo terá agora de queimar reservas de gordura durante o resto do dia. Isto cria um "efeito de pós-combustão" em que o seu corpo continua a queimar mais gordura muito depois de ter terminado o treino. E quando comer quaisquer hidratos de carbono ou gordura após esta rotina, estes serão então enviados para os músculos

O MANUAL DE
FUNCIONAMENTO
em vez de serem armazenados como gordura.

Outra vantagem do treino intervalado é que treina as suas mitocôndrias e a sua capacidade de utilizar o glicogénio e limpar o glicogénio.

Tudo isto adere a uma lei conhecida como 'SAID' - Adaptação Específica às Exigências Impostas. Se quiser melhorar a sua velocidade de corrida, corra mais depressa. Se quiser melhorar a sua resistência, corra mais tempo. Se quer melhorar ambos... faça ambos!

Assim, o treino intervalado é uma adição fantástica à sua rotina uma vez que tenha construído a força cardiovascular e a técnica de corrida para lidar com ela.

Apenas uma vez que esteja a correr confortavelmente duas vezes por semana, considere adicionar uma sessão HIIT de alguns 20 minutos nos outros dias. Também pode utilizá-los como 'finalizadores' no final de um regime de levantamento de peso.

Mas não se deixe levar pelo estado estável - é melhor para a sua RHR e queima calórica global a curto prazo. A combinação é o que é verdadeiramente eficaz!

Capítulo 8: Maratona de Formação 101



Se quer realmente ver progressos na sua corrida e na sua perda de peso, então uma das melhores coisas que pode fazer é entrar numa maratona. Porquê? Porque lhe dará a motivação e dedicação para continuar a treinar e ajudará realmente a concentrar os seus objectivos.

Neste caso, pretende concentrar-se no estado estável e não no intervalo e o objectivo deve ser continuar a aumentar a sua distância e a reduzir o seu tempo. Também vai querer começar a ir mais longe do que 6 milhas e começar a tentar percursos de 10 milhas e até 15 milhas.

Mas há muito a ter em mente se quiser ter sucesso, por isso aqui estão algumas dicas de treino de maratona de topo...

Comece com uma Pequena Maratona

A minha primeira maratona de sempre foi a Maratona de Londres - 26 milhas. Foi um grande erro porque eu realmente não tinha ideia do que esperar ou como treinar (também não ajudou o facto de eu ter apenas 3 meses de aviso prévio!).

Em vez disso, recomendo vivamente que se entre num 10k ou menos para começar, para que se possa ver como o seu corpo reage à distância. Depois pode começar a aumentar o desafio à medida que avança. Aprenderá como melhor acompanhar o seu ritmo.

Gestão do palhiço

As maratonas são onde o tufão começa realmente a tornar-se um problema. A solução é pensar no futuro e preparar-se para isso. Isso significa usar fita de mamilos - isto é realmente importante porque podem sangrar *muito* de outra forma e não se quer que esta seja a razão do seu fracasso!

Da mesma forma, procurar utilizar algum tipo de talco para a região da virilha e/ou lubrificação. Deve pensar também nas axilas e testar cuidadosamente as roupas que vai usar ao longo das longas distâncias que pretende usar!

Alimentação e açúcar no sangue

Incrivelmente importante é a forma como se lida com os alimentos. Vai querer encher de carboidratos antes da corrida, que se chama "carregamento de carboidratos". Sair para uma grande massa na noite anterior pode ajudá-lo muito, mas especialmente se combinar isto com alguma fibra, a fim de retardar a libertação da energia através do seu estômago.

Se quiser tirar *outra* folha do livro de Tarahumara, então poderá experimentar sementes da CIA. Estas são sementes que podem absorver grandes quantidades de água,

ajudando-o a manter-se hidratado enquanto corre. Encontrará estações de reabastecimento de água à volta da pista, mas comer sementes de chia pode ajudar um pouco! Outro grande super-alimento para os corredores é o óleo de coco. Isto irá fornecer-lhe cetonas, que são uma fonte de energia alternativa da qual o seu corpo pode fugir quando o açúcar no sangue está baixo.

É muito provável que lhe sejam oferecidas fotos de energia no caminho. Estas são puras explosões de açúcar que pode usar para se apanhar a si próprio, mas podem vir como um pequeno choque para o sistema se nunca teve uma antes e fazer com que se sinta bastante doente. Experimente com eles antes de aceitar um no dia! Se não os conseguir apanhar, então as Gomas de Vinho ou um snack açucarado semelhante também podem fazer um bom trabalho.

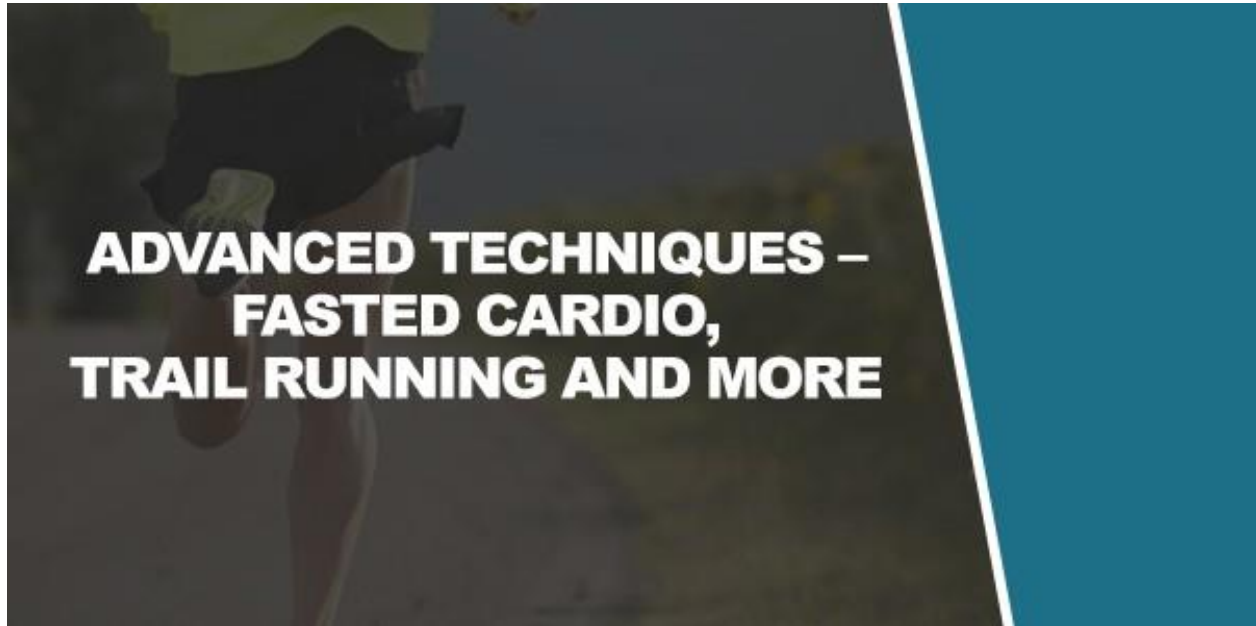
Mas um dos maiores erros que as pessoas cometem é esquecer o sal. Vai gastar muito açúcar sim, mas também vai perder muito sal do seu suor! Certifique-se de que também substitui isto por beber uma bebida isotónica - Lucozade fará bem o truque.

A afunilar a sua formação

O objectivo da sua maratona de treino é de se acumular gradualmente ao longo do tempo e apontar para corridas cada vez mais longas. Mas nunca deve ir até aos 26 milhas antes da sua maratona real e também deve evitar aproximar-se demasiado da corrida. Uma ou duas semanas antes da sua corrida, comece a arrefecer as coisas e dê a si próprio tempo para recuperar. O objectivo aqui é treinar o coração e os músculos com força, mas depois deixá-los recuperar para que possa começar num tanque novo antes de começar.

E não se esforce demasiado - o maior problema que muitos maratonistas enfrentam é a lesão. Se se ferir antes da sua maratona, estará a dar pontapés a si próprio durante anos!

Capítulo 9: Técnicas Avançadas - Cardio Rápido, Corrida de Trilha, Resistência e Indo Descalço



Está agora a correr maratonas e a realizar treinos de alta intensidade em intervalos. Não há uma tonelada a mais para eu vos ensinar!

Mas há um ou dois truques que talvez queira considerar ao começar a adaptar a sua formação...

Rapido Cardio

Se não estiver interessado em músculo (isto irá *queimar* músculo) e o seu principal interesse é queimar gordura, então talvez queira considerar o jejum cardio.

Cardio rápido significa basicamente que se está a correr num ponto em que se tem uma glicemia muito baixa. Isto pode ser feito ou tendo um dia de comer muito pouco *ou* correndo logo pela manhã ao acordar (quando dormimos, não comemos - por isso estamos em jejum!). Isto funciona um pouco como HIIT na medida em que o seu açúcar no sangue é baixo e isto força o corpo a queimar gordura e a utilizar glicogénio. Também aumenta muito o seu cortisol, bem como a sua miostatina, por isso use com cautela. Mas se estiver realmente interessado em perder peso rapidamente, talvez valha a pena tentar!

Running Off Estrada

Outra dica é tentar fugir da estrada. Uma ótima maneira de o fazer é correr contra a resistência que pode significar correr através da areia ou correr através de águas relativamente rasas (como o mar). Esta é uma ótima forma de aumentar o desafio e faz com que os músculos se esforcem mais. Isso, por sua vez, torna-o em algo conhecido como "cardio de resistência" - uma forma fantástica de cardio que, na realidade, queima mais calorias, ao mesmo tempo que preserva os músculos.

Este é um dos grandes exemplos do que se pode fazer por si próprio quando se começa a correr na natureza e se começa novamente a regressar um pouco às suas raízes. Como já vimos, nascemos para correr e é assim que o teríamos feito!

Quando *realmente* sair da estrada a correr, então estará no território do que é conhecido como "trilho a correr". A corrida de trilhos significa que se corre pelas florestas e ao longo das rochas e está muito mais próximo do que os nossos antepassados fizeram. O que é bom nisto é que requer mais consciência, mais alerta e desafia o corpo de muitas outras formas. Em particular, utiliza muito mais de

músculos, uma vez que tem de se estabilizar constantemente contra rochas e raízes e outras coisas que o possam fazer tropeçar ou escorregar.

É por isso que precisa de mais sapatos mínimos para a corrida de trilhos e é por isso que *pode* até começar a aventurar-se em território descalço nesta altura. Isso é porque correr descalço permite que o seu pé se torne muito mais maleável e verá que os seus dedos dos pés e o seu pé se dobram e contorcem para lidar com mudanças no nível do solo. Em vez de inclinar o pé e de lhe dar um tornozelo torcido, o seu pé envolve-se em carços no chão como uma mão. Não só este grande divertimento e bom exercício, como também constrói "destreza do pé", que tem uma tonelada de espantosos benefícios para a saúde e é bom para construir mais músculo no seu pé.

No entanto, como mencionado, esta é uma técnica avançada e não para aqueles que estão apenas a começar por qualquer meio!

Lactato Limiar

À medida que vai ficando cada vez melhor a correr. É provável que desenvolva um amor cada vez maior pelas estatísticas e números. É muito divertido ver a sua pontuação melhorar e assistir à medida que se torna uma máquina eficiente.

Uma figura muito útil a ter em conta é o seu 'limiar de lactato'. O lactato já foi o que pensávamos causar dor muscular - é um subproduto do sistema energético glicogénio-láctico-ácido - mas na realidade é útil como fonte secundária de energia para o seu corpo. A concentração de lactato no sangue correlaciona-se com a fadiga porque a fadiga acontece no ponto em que já não podemos utilizar essa fonte de energia - porque estamos a

ir demasiado depressa. Uma acumulação de lactato é também uma das

os sinais que dizem ao cérebro que vamos acelerar e isto faz-nos sentir enjoados para nos forçar a abrandar.

O limiar de lactato tende então a ser efectivamente sinónimo de limiar anaeróbico - o ponto em que voltamos a utilizar o glicogénio porque já não podemos utilizar reservas de gordura e estamos a ir demasiado depressa. Isto é normalmente cerca de 85% do seu MHR, por isso, uma vez que se tenha calculado isso, então pode calcular o seu limiar de ácido láctico.

Além disso, uma vez que tenha *este* número, pode então calcular a sua RSLT - Running Speed at Lactate Threshold. Isto diz-lhe o quão rápido pode ir enquanto se mantém abaixo do limiar de Lactato. Para calcular isso, tente o "teste de 30 minutos". Isto significa correr o mais rápido *possível* durante 30 minutos, ao ponto de ficar completamente fatigado no final. Divide-se então a velocidade média pela distância percorrida. Se conseguir completar 8.000 metros em 30 minutos, o seu RSLT será de 4,5 metros por segundo.

Vai treinar isto utilizando HIIT e 'tempo runs'. As corridas em tempo são corridas que realiza no seu LT ou à volta dele - muito parecido com o teste de 30 minutos. Esta é uma das melhores formas de melhorar o seu desempenho geral e se alguma vez tiver interesse em tornar-se um corredor profissional de longa distância, ela constituiria uma parte importante do seu treino.

Capítulo 10: Uma Receita para Correr Êxito



Uau, lá no fim, ficámos bastante avançados, não foi?

Por agora, no entanto, quero que a escalem de novo e se concentrem muito mais apenas em começar. Se ainda não é um corredor profissional e está apenas à procura de perder peso, então precisa de começar por aí. Mesmo a maratona mais longa começa com um único passo!

E esse começo vai ser aprender a correr. E a aprender a *gostar* a correr.

E é preciso acreditar em mim quando lhe digo que se torna muito mais fácil à medida que se habitua a isso. Para que uma grande chave do sucesso esteja em facilitar-se a si próprio e em saber o quão benéfico pode ser acrescentar a corrida à sua rotina.

Vejamos então os passos que vai dar para passar de "cansado, stressado e fora de forma" para "em forma, feliz e saudável".

- Concentre-se na energia - olhe para a sua vida e encontre formas de comer melhor, passar mais tempo activo e ao ar livre e evitar coisas que o façam stress
- Comprar novos sapatos de corrida, um relógio de corrida e, idealmente, algumas roupas de treino. Tudo isto não deve atrasá-lo mais do que 250 dólares, no máximo.
- Comece devagar. Nem sequer tentem queimar calorias... apenas comecem a correr suavemente e aprendam a gostar.
- Aumente a quantidade e acelere muito suavemente até ao ponto de correr 4-6 milhas uma vez por semana confortavelmente em não mais de 40-50 minutos
- Agora calcule o seu AMR e o seu BMR. O seu rastreador de fitness poderá também dar-lhe uma boa indicação de quantas calorias está a queimar. Calcule as calorias que come também (aproximadamente) e depois arranje um alvo para queimar.
- Introduzir uma segunda corrida a meio da semana, aproximadamente ao mesmo tempo.
- Agora chegará a uma encruzilhada e terá de decidir como progredir. Pode continuar a aumentar o seu ritmo e distância para levar o passatempo mais longe, ou pode procurar introduzir gradualmente técnicas mais avançadas como o HIIT para queimar mais gordura e melhorar o seu desempenho físico geral. Talvez até inscreva-se na sua primeira maratona!

O MANUAL DE FUNCIONAMENTO

Seja como for, a informação está neste livro e agora tem as bases essenciais em baixo. Agora é imparável e quanto mais correr, mais irá melhorar. Quanto mais melhorares, mais vais correr!

Conclusão e Encerramento Comentários



Pode parecer muita coisa, mas basta lembrar que tudo começa com uma simples corrida. Uma corrida em que o objectivo não é queimar calorias ou empurrar-se, mas apenas apresentar-se à corrida e divertir-se.

Mesmo que nunca ultrapasse aquele ponto em que corre 3 milhas uma vez por semana, *ainda assim* fará uma grande diferença no seu estilo de vida; mesmo que seja só porque está a sair e a apanhar luz solar e ar fresco!

Mas já cobrimos muito neste livro e esperamos que o tenha ajudado a ver o panorama geral quando se trata de correr. Recapitulando, explorámos:

- Como se apresentar à corrida
- Como evitar lesões
- Como comprar o equipamento e equipamento certo
- Como correr com o estilo de corrida correcto

- Como aprender a sua marcha actual e biomecânica
- Como acompanhar o seu progresso e ver-se desenvolver
- Como estabelecer as metas e objectivos certos e manter-se motivado
- Como calcular o seu AMR e BMR e utilizar esta informação para perder peso
- Como começar a empurrar a sua formação e obter mais dela
- Como utilizar o HIIT e outras formas avançadas de formação
- Como desenvolver a sua técnica para um estilo de corrida mais natural
- Como calcular estatísticas mais avançadas como o seu limiar de lactato
- Como treinar para uma maratona
- E muito mais!

Para começar, dê outra vista de olhos sobre qualquer coisa que lhe possa ter escapado e não se esqueça de verificar os recursos extra como a nossa lista de verificação e folha de recursos. Com estes como seus auxiliares, terá tudo o que precisa para começar.

E isso é o mais importante de tudo: é só começar! Boa sorte

e boa corrida!

IMPORTANTE: Para o ajudar a tomar mais medidas, imprima uma cópia da *Checklist* e do *Mindmap* I fornecidos. Encontrará também uma Folha de Controlo de Recursos com sites, posts e artigos valiosos que lhe recomendo que passe.