



mente focada

Engana-se quem acha que as maratonistas passam as quatro horas da prova refletindo sobre os dilemas da vida, como a briga com o namorado ou o novo projeto do trabalho. Um estudo da British Psychology Society garante que elas quase sempre estão pensando na própria corrida (e isso é ótimo!):

40% do tempo – *pace e distância*

Não adianta queimar toda a energia nos primeiros quilômetros e desistir da prova antes mesmo da metade. Administrar a passada é uma ótima maneira

para melhorar o desempenho. Mantenha o ritmo (use os treinos para aprender como sincronizar passos e tempo) e lembre-se dos momentos certos para tomar água.

32% do tempo – *dores e incômodos*

“Concentrar-se nos desconfortos tira o prazer da corrida e ainda os torna mais fortes”, explica o psicólogo esportivo Maurício Marques, de Porto Alegre. Em vez disso, lembre-se dos benefícios do esporte, como a perda de peso. Eles vão ajudar você a seguir firme


enquanto as endorfinas (neurotransmissores ligados ao bem-estar) não chegaram à sua corrente sanguínea. “Faça um bom aquecimento e corrija a mecânica do movimento quando necessário”, orienta o fisioterapeuta Gustavo Lacreta, da Club Físio, em São Paulo.

28% do tempo – *clima e paisagem*

Não há problema em admirar o pôr do sol. Uma pesquisa da organização internacional The Nature Conservancy mostrou

que, em contato com a natureza, 86% das mulheres sentiram que o stress diminuiu. Viva os passarinhos!

“Quando comecei a correr, fazia treinos apenas na esteira. Além de ter um controle melhor da superfície e da velocidade, podia ver os meus movimentos no espelho e corrigir alguns erros, como a minha pisada, que se iniciava com o calcanhar.” #DicadaEditora

 Desafio da Corrida para ficar fera na pista. Acesse abr.ai/1pa8sHX