

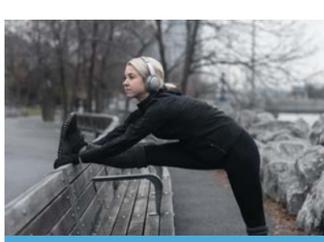
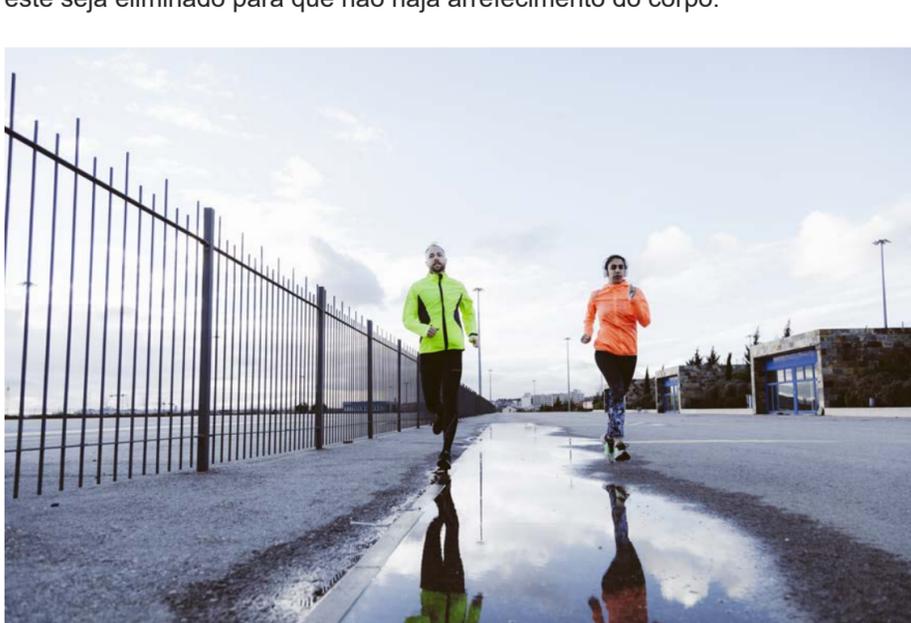


## CORRER NO INVERNO: COMO SE DEVE EQUIPAR?

Correr nas estações mais frias do ano pode ser desafiante, entre vento, chuva e temperaturas mais baixas, são alguns fatores que diminuem a coragem de alguns adeptos da corrida para sair e correr na rua.



Saber equipar-se corretamente é importante para que mantenha o corpo quente e seco durante o treino. A temperatura do nosso organismo mudará entre o início e o fim da corrida e havendo produção de suor é importante que este seja eliminado para que não haja arrefecimento do corpo.



Para a parte superior do corpo onde se encontram órgãos vitais e zonas de eliminação da transpiração, o nosso equipamento deverá ser constituído por 3 camadas:

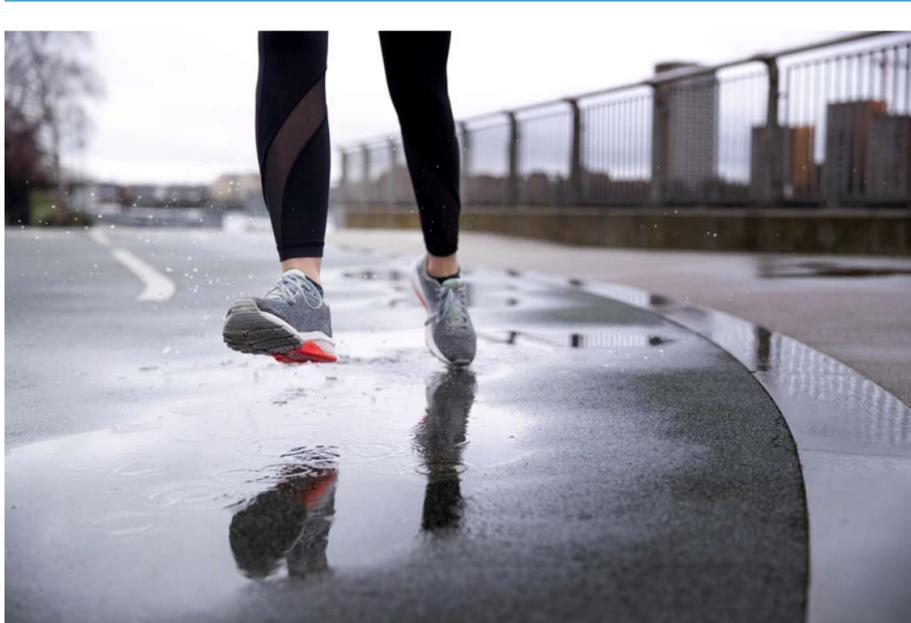
**Primeira camada (camada interna):** em contato direto com a pele, terá como objetivo transportar a umidade produzida para a superfície do tecido onde pode evaporar. O mais indicado é utilizar roupas térmicas de manga comprida que diminuirão a sensação de humidade.

**Segunda Camada (camada intermédia):** auxilia a primeira camada a manter a temperatura do corpo até mesmo quando tivermos de remover a camada externa, pode ser formada por fibras naturais (Lã) ou fibras artificiais (Nylon, poliéster).

**Terceira Camada (Camada Externa):** serve como camada protetora contra a chuva, neve ou vento. Deve ser confortável o suficiente para que seja possível movimentar-se porém deverá ser respirável e impermeável para não permitir perdas de calor.

Necessita de marcar um plano de treino?  
Envie um email para [exerciciosaude@gcp.pt](mailto:exerciciosaude@gcp.pt).  
Mais informações em

<https://gcp.pt/atividades-desportivas/sala-de-exercicio/>

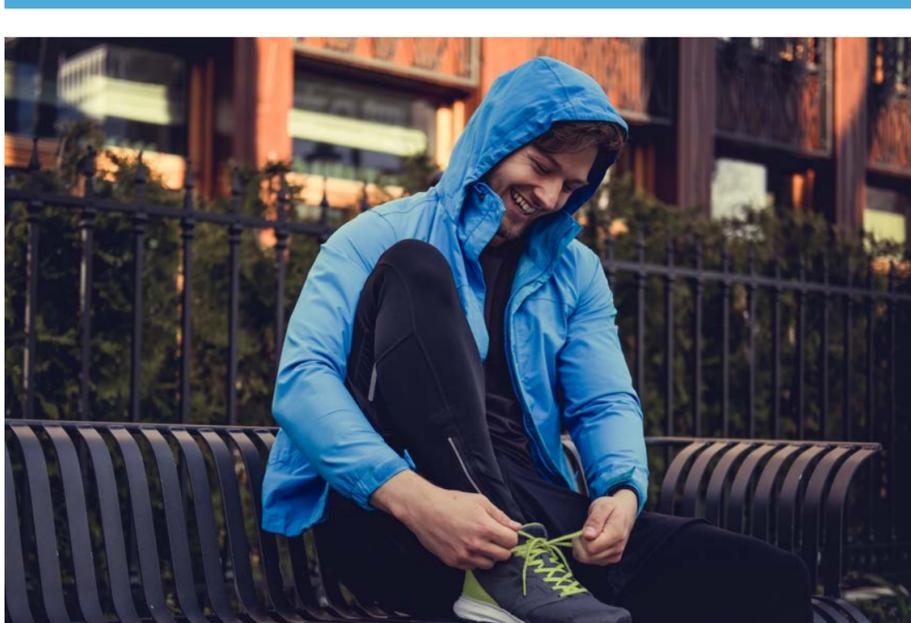


### Dicas Finais:

- Devemos verificar as etiquetas das roupas pois lá estão os materiais constituintes e assim saberemos quais as mais indicadas;
- Nunca utilizar roupas de algodão pois este vai absorver facilmente grandes quantidades de água e suor, impossibilitando a retenção de calor;
- Proteger as extremidades (cabeça, pescoço, mãos) com gorro, gola de pescoço e luvas.

Equipe-se adequadamente e venha correr connosco!

**Horário dos Treinos Clube da Corrida GCP**  
2ªfeira 12h30-13h15 e 4ªfeira das 07h30 às 08h30



### Referencias Bibliográficas

- Asics. “Camadas de roupas para a sua corrida – esteja pronto para qualquer clima”, 2023. Disponível em: <https://www.asics.com/pt/pt-pt/running-advice/layering-up-for-unpredictable-weather/>
- How to layer for outdoor activities, 2023. Disponível em: <https://www.mec.ca/en/explore/clothing-layers>
- Layering Basics, 2023. Disponível em: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/layering-basics.html>
- Team, Runtastic Adidas. “Correr no frio: Dicas quentes de acessórios para correr no inverno”, 2020. Disponível em: <https://www.runtastic.com/blog/pt/acessorios-para-correr-no-frio/>

UMA CORRIDA PODE MUDAR O SEU DIA, VÁRIAS...A SUA VIDA!

