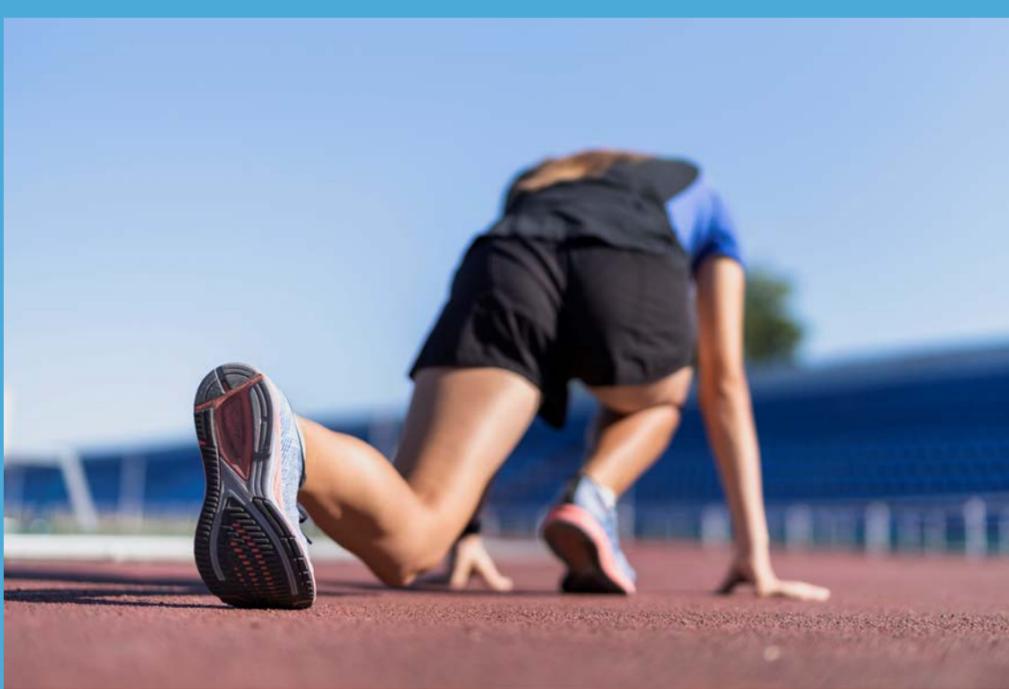




A ALTERNÂNCIA DE TÊNIS E O RISCO DE LESÃO

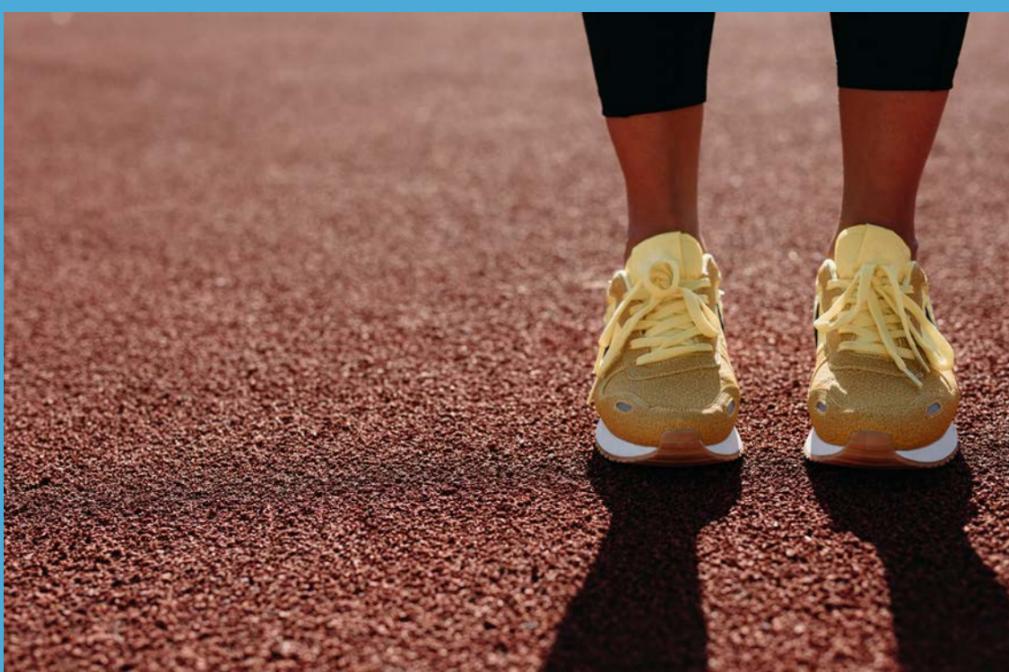


Vários estudos estimam que 27% a 70% dos corredores recreativos e competitivos relatam lesões por “overuse” durante 1 ano de prática.



Torna-se assim importante encontrar estratégias que ajudem a prevenir o excesso de carga e a variar o stress aplicado ao corpo.

Uma das estratégias que tem demonstrado resultados e que influencia a magnitude e o tipo de stress aplicado ao nosso sistema músculo-esquelético, são as características dos tênis.



Um estudo que foi publicado em 2015, onde foram acompanhados 264 corredores com pelo menos 1 ano de experiência em corrida durante 22 semanas, apresentou resultados muito interessantes.

Concluiu-se que os corredores que relataram o uso de vários pares de tênis durante o período de estudo, tiveram menos 39% de risco de lesão em comparação com os corredores que utilizaram apenas um par de tênis.



Assim, dependendo do volume de treino semanal, em alguns corredores poderá ser uma ótima estratégia de diminuição de risco de lesão ter pelo menos 2 pares de tênis para alternar entre os treinos de corrida.

Bons treinos!

Referências Bibliográficas

[L. Malisoux](#). “Can parallel use of different running shoes decrease running-related injury risk?”. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24286345/>
Acesso em: 04/07/2023

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

Necessita de marcar um plano de treino?
Envie um email para exerciciosaudef@gcp.pt.
Mais informações em
<https://gcp.pt/atividades-desportivas/sala-de-exercicio/>

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

