





**PERDER PESO, FAZER AMIGOS,  
LIVRAR-SE DA DEPRESSÃO, TER MAIS SAÚDE...  
REUNIMOS HISTÓRIAS DE LEITORES QUE EM 2014  
MUDARAM A VIDA PARA MELHOR, GRAÇAS  
À CORRIDA. INSPIRE-SE E, EM 2015, TRANSFORME  
VOCÊ TAMBÉM O TÊNIS E O ASFALTO EM ALIADOS**

Por Marco Bezzi Fotos Renato Pizzutto e Daryan Dorneles

**M**UITA GENTE TEM O HÁBITO de fazer aquelas famosas listinhas de resoluções na virada do ano. Viajar, tirar mais tempo para si mesmo, perder peso, parar de fumar, conhecer gente nova, desestressar, trabalhar menos, cuidar melhor da saúde, começar a praticar alguma atividade física. Pois acredite, há um item que, se você incluir na sua lista de coisas a conquistar em 2015, pode lhe dar isso tudo num só pacote: correr.

Foi assim, com essa resolução em mente, que os dez leitores da RUNNER'S que aparecem nesta matéria transformaram sua vida para melhor. No início de 2014, eles entenderam que precisavam reescrever suas histórias. Aceleraram os pés gradativamente e transformaram a corrida num catalisador de bons hábitos. Terminam o ano mais saudáveis, mais leves, mais felizes.

Para começar, além de precisar de uma

dose de determinação e vontade e de um par de tênis, é importante procurar orientação. “No início de qualquer atividade física, é indispensável reduzir os fatores de risco consultando especialistas e exigindo exames ortopédicos e cardiorrespiratórios”, afirma o médico do esporte Marcelo Aragão, do Rio de Janeiro.

Além dos cuidados com a saúde, saber como começar também é fundamental para evoluir nas pistas. “Para quem nunca correu, a dica é não usar os calcanhares no apoio das passadas”, ensina a treinadora Cristina de Carvalho, do Projeto Mulher. “Correr é diferente de caminhar. A parte responsável pela propulsão da corrida é o arco da frente dos pés, que retira a sobrecarga das articulações do joelho e exige das panturrilhas maior esforço durante a corrida.”

Mesmo para quem já corre, seguir diretrizes de postura faz uma enorme

diferença no desempenho – e, consequentemente, na motivação para seguir adiante. “Os iniciantes que já se habituaram aos treinos devem abrir bastante a passada, subir o centro de gravidade, projetar o tronco para a frente, elevar os calcanhares na fase de recuperação da passada e usar bastante a alavanca dos braços, sem contrair os ombros”, diz Cristina.

Para quem for começar ainda no verão, atenção aos termômetros. Procure correr em horários com temperaturas amenas. Acima de 29 graus, há risco de desidratação e diminuição de performance.

Nas páginas a seguir, além das histórias inspiradoras dos leitores que mudaram de vida em 2014, há planilhas feitas sob medida tanto para quem vai começar do zero quanto para quem já arrisca pequenas corridas e quer se preparar para a primeira prova de 5 km. Suas desculpas acabaram! Um feliz 2015 para você.

