

f12 roleta

Nota: Para outros significados, veja Corrida (desambiguação).
Corrida é uma competição de velocidade ou resistência. Os competidores tentam completar uma determinada tarefa no menor período de tempo.
Envolve tradicionalmente percorrer alguma distância, mas pode se referir a qualquer tarefa em que o tempo/velocidade se apliquem.

A corrida pode ser definida como um dos três meios de transporte humano. Os outros dois são o andar ou marchar - o mais lento - e o saltar - o mais rápido.

Como característica pode dizer-se que ao andar ou marchar os dois pés estão em contato com o chão, ao correr sempre um pé está no chão e ao saltar os dois pés estão no ar.

Na corrida, usa-se capacidades físicas como velocidade, força, resistência, agilidade e equilíbrio.

Benefícios da Corrida [editar | editar código-fonte]

É um dos exercícios mais recomendados pelos médicos, seja para saúde física como para perda de peso, além de proporcionar bem-estar físico e mental.

Essa atividade é completa e envolve praticamente todos os músculos do corpo, aumentando o ganho de massa muscular e queima de calorias.

Mas para começar a praticar essa modalidade é necessário analisar seu estado físico, peso, se fumante, pois dependendo do caso o correto é iniciar com caminhadas leves até adquirir resistência e fôlego para a corrida.

Não se deve ter como base o amigo, a velocidade e tempo de corrida, pois cada pessoa possui um ritmo diferente e que sempre deve ser respeitado, inclusive para quem deseja saúde em vez de danos.

O exercício pode ser iniciado com leves caminhadas de aproximadamente 40 minutos e aos poucos ir aumentando o ritmo.

Pode ser feito em parques ou na rua, mas sempre com roupas confortáveis e tênis de boa qualidade, o que auxilia no desempenho e evita futuros e muitos problemas.

Um estudo realizado por pesquisadores do Instituto Cooper, nos Estados Unidos, revela que uma hora de corrida representa um ganho de 7 horas