

## **Correr na rua ou na esteira?**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:26/06/2008

Corrida estática: As vantagens da modalidade quando comparadas com a corrida de rua. Quando comparadas com a corrida de rua, a esteira possibilita uma observação mais detalhada da passada, da pisada, do ritmo.Saiba mais...

Corrida estática: As vantagens da modalidade quando comparadas com a corrida de rua. Quando comparadas com a corrida de rua, a esteira possibilita uma observação mais detalhada da passada, da pisada, do ritmo. Sem contar que facilita entender a relação frequência cardíaca x velocidade, já que ambos são medidos e mostrados em tempo real, durante todo o exercício.O aparelho ainda oferece melhor amortecimento do impacto a cada passada e maior queima de calorias &ndash; se comparado a outros mecanismos aeróbicos. A atividade exige ainda mais concentração. Na rua, o ritmo pode ser prejudicado pelo bate-papo com os amigos ou um acontecimento inesperado. Um bom programa de exercício sobre a esteira pode também apresentar mais qualidade do que na rua se o corredor variar a velocidade e a intensidade do exercício de forma mais precisa. Vale pedir ajuda ao instrutor na academia ou ler as dicas do manual antes de dar início ao treinamento. Mas lembre-se: alterar os tipos de solo de corrida é uma ótima estratégia. Experimente usar asfalto, grama, areia, esteira, de forma alternada e se possível programada por um profissional de Educação Física. Equipe Bem Star Fonte: <http://www.educacaofisica.com.br> Fonte imagem: Paraná Esporte