



## OS CONSELHOS DE

# Jéssica Augusto

ATLETA OLÍMPICA 2008 E 2012

### 1. O MAIS IMPORTANTE É ESCOLHER UMAS BOAS SAPATILHAS.

Sentir os pés confortáveis durante a corrida é bastante importante. As sapatilhas terão que ter em conta as características anatómicas do pé, o tipo de passada, o peso do atleta, o piso onde corre e o ritmo a que corre. A escolha de umas sapatilhas adequadas às nossas características pode contribuir para a prevenção de lesões.

### 2. NÃO FIQUES OBCECADA EM CONSEGUIR CORRER EM DETERMINADO TEMPO, SEGUINDO DETERMINADO PRAZO.

Correr e atingir bons resultados ou certas metas leva o seu tempo. Não devemos 'exigir' ou querer tudo logo no início, é preciso desenvolver um trabalho contínuo, cuja meta passe por objetivos possíveis e realistas. A pressa é inimiga da perfeição, não se esqueçam que tudo acontece naturalmente e a seu tempo.

### 3. HÁ DIAS QUE NÃO TE APETECE CORRER PORQUE TE SENTES CANSADA. O QUE FAZER?

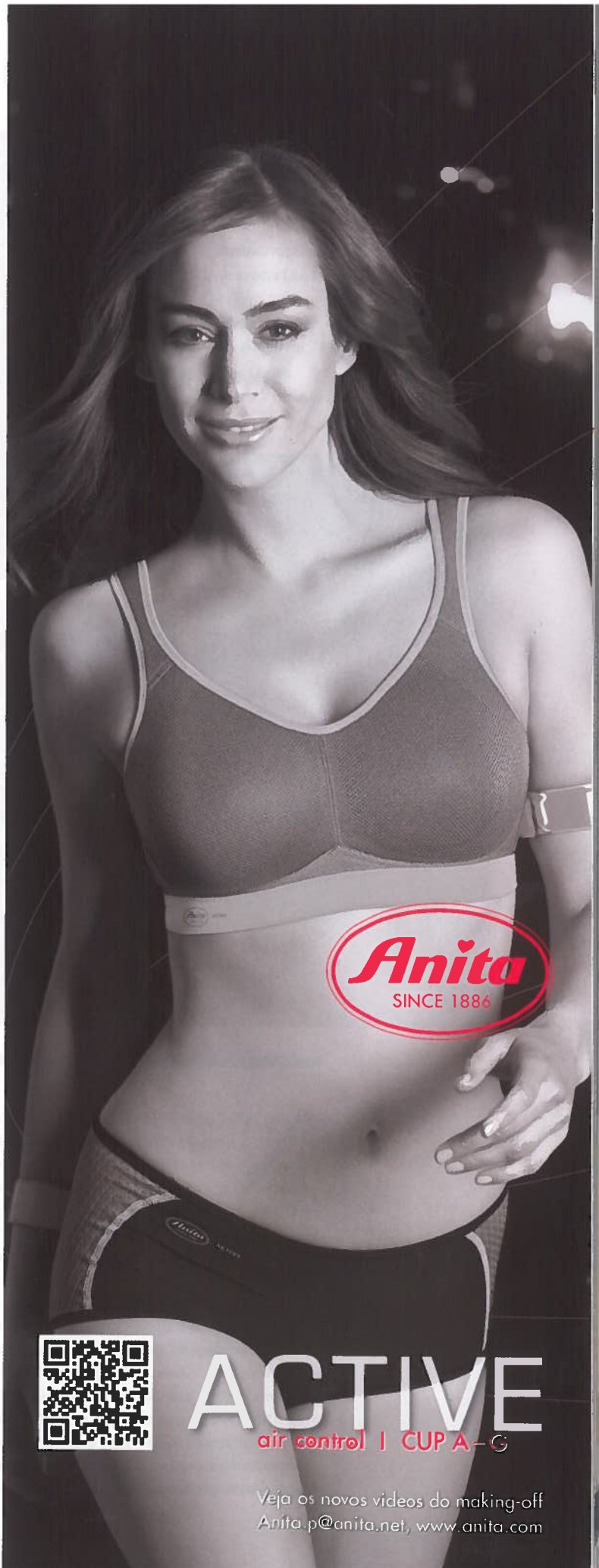
Há dias em que não apetece mesmo nada correr... Para esses dias, há uma opção: fazer outro desporto! Por exemplo, andar de bicicleta, jogar ténis, caminhar, ir ao ginásio. O importante é fazer qualquer atividade.

### 4. PARA ALÉM DE CORRER É IMPORTANTE FAZER UMA SESSÃO DE ALONGAMENTOS E ABDOMINAIS, LOMBARES E EXERCÍCIOS POSTURAIS NO FINAL DO TREINO.

O trabalho complementar é muito importante e nos atletas de alta competição até é considerado obrigatório. Deve ser feito todos os dias e é tão importante quanto a corrida que se faz antes.

### 5. SE JÁ CORRES HÁ UM TEMPO, TENS QUE FAZER UM TRABALHO DE MUDANÇAS DE RITMO.

Para além de aumentares o teu rendimento, ficas a conhecer melhor o teu corpo, os teus limites e colocas um desafio a ti própria. Além disso, acho que também ajuda a tornar o treino menos monótono.



**ACTIVE**  
air control | CUP A-G

Veja os novos videos do making-off  
Anita.p@anita.net, www.anita.com