

Como recuperar de uma maratona?

A distância de 42.195 metros continua a atrair as atenções de todos, não sendo de estranhar o crescente número de atletas de todos os níveis, idades e sexos interessados em tentar correr essa distância mágica, pelo menos uma vez na vida.

Se existem variadíssimos esquemas de planificação de treinos de preparação para a maratona, também é certo que, uma vez cruzada a linha da meta, assiste-se a um quebrar de regras rígidas e a passar-se, de uma situação de cuidada e intensa preparação para uma outra, em que os erros são quase diários, desde os treinos muito duros até ao tipo de alimentação incorrecta, para não falar em excessos de vária ordem.

Saber como recuperar bem é uma arte, arte essa que tem muito a ver com o maior ou menor grau de conhecimento que cada atleta tem de si próprio e isso só se adquire com experiência e através de muita teoria.

Quase de certeza que os tópicos que se seguem, serão de grande actualidade, tanto para corredores das 2 h, como para os que fazem 4 ou mais horas.

Associação Desportiva O Mundo da Corrida

Centro de treino

Como recuperar de uma maratona?

1 - No fim da maratona não se deve parar logo, deve-se fazer um ligeiro trote de 5m...

Assim que se cruza a linha de meta não se deve interromper bruscamente o ritmo de Corrida, deve-se fazer um ligeiro trote de 5 a 10 minutos.

Este progressivo retorno à calma é o primeiro passo para uma boa recuperação psico-fisiológica, facto muito esquecido pela maioria dos atletas, que regra geral terminam os 42 km em dificuldades e esgotados.

Como recuperar de uma maratona?

2 - Deve-se vestir logo roupa seca...

A mudança de roupa é a preocupação seguinte. Devemo-nos limpar de imediato e vestir roupa seca a fim de se evitar possíveis constipações.

Se for possível a mudança de sapatos e meias deverá ser o passo seguinte, os pés devem ficar confortáveis.

Como recuperar de uma maratona?

3 - Deve-se beber muita água...

Após a maratona, deve-se beber muita água, em pequenas quantidades de cada vez

A ingestão de líquidos em quantidades suficientes é extremamente importante para possibilitar uma correcta reposição dos líquidos perdidos durante o esforço.

Como recuperar de uma maratona?

4 - Fazer ligeiros exercícios de flexibilidade...

Deve-se evitar ficar parado durante muito tempo, sendo preferível fazer alguns exercícios ligeiros de flexibilidade e descontração, sempre com todas as cautelas e de forma progressiva.

Se uma parte da fadiga muscular é devida à perda de sais minerais e líquidos, a outra surge como fruto da perda de flexibilidade e do poder de descontração muscular, devido ao grande número de km efectuados em ritmo de competição.

Como recuperar de uma maratona?

5 - Tomar o duche 60 a 90 m após a maratona...

No período de 60 a 90 minutos deve tomar um duche retemperador, inicialmente com água morna, depois água quente, se houver coragem acabe o banho com água fria durante 30 segundos.

Agasalhe-se bem, pois o corpo neste período ainda se encontra debilitado. Não faça nesta fase banho de imersão, com o corpo debilitado há o risco de um aumento do grau de fadiga.

Como recuperar de uma maratona?

6 - Quando chegar a fome, prefira alimentos leves e naturais...

Quando surgir a fome, o que acontece regra geral , três a quatro horas após a maratona, prefira alimentos naturais, tais como saladas, com verduras e fruta.

Faça uma ingestão calma e tranquila, com batido de frutas. Evite gaseificados, café, álcool e gorduras.

Como recuperar de uma maratona?

7 - Deve-se repousar mais do que o habitual...

Após a maratona deve repousar mais do que o habitual, se a maratona decorreu de manhã, uma boa opção será uma retemperante sesta.

Se tiver possibilidades, recorra a uma massagem bastante suave antes do jantar.

Como recuperar de uma maratona?

8 - Jantar deve ser moderado...

O jantar deve ser moderado e à base de alimentos naturais. Um boa sopa permite facilitar a regularização a ingestão dos alimentos mais sólidos e constitui sempre um processo agradável para ingerir uma boa percentagem de líquidos e legumes.

Depois, procure dormir num ambiente repousante.

Como recuperar de uma maratona?

9 - Deve-se correr um pouco no dia seguinte...

No dia seguinte à maratona deve-se correr um pouco, a eliminação da toxinas um dia após o esforço, será mais rápida se corrermos lentamente de 30 a 45 minutos, em ritmo de aquecimento.

Pode descansar no dia seguinte.

Como recuperar de uma maratona?

10 - Na semana a seguir corra muito devagar...

Durante a semana, a recuperação deve ser a principal preocupação, treine devagar e com muita moderação, se não lhe apetecer pratique outras actividades físicas ou inclusivamente limite-se a repousar. Outro aspecto é a progressão das cargas de esforço. Não se deve ter pressas e deve-se saber sentir o corpo e a maneira como ele reage e evolui depois do esforço a que foi submetido.

Como recuperar de uma maratona?

11 - Na semana a seguir evite alimentos ricos em prótidos animais...

No que se refere à alimentação, evite alimentos ricos em prótidos animais, por conterem um elevado teor de toxinas animais. Abuse das sopas de legumes e da fruta.

Se tiver o hábito de tomar vitaminas com a refeição, utilize multi-vitaminas e sais minerais.

Como recuperar de uma maratona?

12 - Na segunda semana pode-se aumentar os kms, mas continuar devagar...

Na segunda semana após a maratona, continue preocupado com a recuperação desejada. Nada de regras rígidas, e veja como se sente enquanto está a treinar.

Se a evolução se considerar boa, já poderá correr no fim de semana 80 a 90 minutos de corrida contínua, procurando um percurso agradável e sempre em andamento lento, sem preocupação de maior.

Como recuperar de uma maratona?

13 - Não se esqueça que a recuperação da maratona são 21 dias...

Deve-se lembrar que os fisiologistas afirmam baseados em vários estudos, ser necessários 21 dias para que uma recuperação, após a maratona seja perfeita, período esse em que a ausência de competições deverá ser absoluta.

Por outro lado, deve haver particular atenção para o factor de progressão gradual das cargas de treino. Assim, se sentir vontade e prazer em voltar a uma competição, faça-o apenas três semanas depois da maratona e sempre sob uma perspectiva de teste físico. Nunca para se aplicar a 100% das suas capacidades físicas do momento.

Como recuperar de uma maratona?

14 - Deve-se recuperar bem até à próxima prova...

Se há o objectivo de participar numa próxima maratona, então vai ter de considerar pelo menos um período de seis semanas como o necessário para a recuperação, período esse que como é lógico, dependerá muito da condição física de cada atleta.

Para alinhar numa competição de maratona em que o esforço se prolonga por tantos kms é fundamental que o atleta se encontre recuperado, esteja bem e sinta uma grande vontade em voltar a competir.

Como recuperar de uma maratona?

15 - Muito cuidado com os pisos, durante os 21 dias de recuperação...

Observe cuidadosamente os pisos em que treina no referido período de 21 dias de recuperação. Fuja de terrenos duros como o asfalto e percursos com pedras e prefira o treino em relva, na praia ou em terrenos macios na mata.

Lembre-se do seguinte pormenor: estando os vários grupos músculos tendinosos muito fatigados pelo esforço desenvolvido ao longo de 42 km em asfalto duro, é muito fácil surgirem lesões e estas irão dificultar muito a recuperação desejada, para além da exigência de um prazo mais dilatado para esse efeito.

Como recuperar de uma maratona?

16 - O que posso fazer de preparação física após a maratona?

Após a maratona e passado o período de recuperação metabólica o atleta deverá começar a fazer reforço muscular:

Do 5º ao 7º dia – uma sessão

A partir da segunda semana – duas sessões

A flexibilidade deverá ser feita nesta fase com todos os cuidados