

Treino de subida melhora sua velocidade na corrida?

Difícilmente você não encontrará um corredor que não deseje melhorar no treino de subida. Encarar ladeiras, melhorar a técnica. Mas será que evoluir nesse quesito ajudará a melhorar sua velocidade na corrida? É o que você irá descobrir agora.

Quando somos corredores iniciantes, temos uma grande vantagem em relação à corredores mais avançados: a rápida evolução. Porém, com o passar do tempo, a dificuldade em continuar melhorando começa a aparecer, e temos que buscar estratégias para seguir se tornando um corredor melhor. Treinos de corrida que visam **melhoria de postura**, ajustes na parte alimentar, são apenas alguns entre diversos pontos e estratégias que devemos dar atenção.

Mas o quanto a melhoria de um requisito na corrida pode ajudar a evoluir outro? Quando falamos especificamente de aumento de velocidade, será que apenas treinos de velocidade farão a diferença? Ficar mais rápido com o passar do tempo não é tarefa fácil, e muitos corredores experientes ainda fraquejam nesse objetivo.

E na busca de melhorar a performance, temos diversos métodos e preferências. Algumas ideias inclusive dividem o treinador e o próprio corredor. Um método que tem se tornado cada vez mais popular é a utilização do treino de subida com o objetivo de tornar um corredor mais rápido. Mas afinal, treinar em subida melhora a **velocidade na corrida**?

Para responder essa questão, é necessário primeiro entender as diferenças entre cada perspectiva de corrida: descida, plano e subida.

Treino de subida x correr na descida

Para uma corrida eficiente na descida, é necessário que o corredor defina se pretende ganhar velocidade, ou executar com segurança. Uma melhor **postura de corrida** na descida é caracterizada por uma projeção ainda maior de seu corpo à frente, para estimular o impulso e, conseqüentemente, uma maior velocidade.

Mas para uma posição menos arriscada, é fundamental buscar tocar o pé no solo o mais rápido possível, pois um período prolongado de apoio pode gerar perda de controle e uma possível queda.

Já se o objetivo é apenas descer com segurança, inclinar o corpo ligeiramente para trás, e usar a parte frontal da perna (quadríceps) para frear o movimento se torna mais eficiente. Essa postura inclusive é muito comum, principalmente em corredores iniciantes. Porém, é necessário alertar que isso fará sua musculatura fadigar mais rapidamente, bem como reduzir o desempenho a médio e longo prazo e **causar até lesões**.

Correr no plano



A corrida no plano é, sem dúvida, a melhor perspectiva para treinar a **técnica da sua corrida**. Ela lhe dá uma noção exata se o seu movimento está muito verticalizado (corredor correndo com o corpo muito reto). Também é possível verificar se está realizando uma ligeira flexão a partir do tornozelo e projetando para todo corpo.

Essa segunda posição, onde se busca o corpo mais inclinado, é com certeza a mais eficiente em termos de desempenho. Portanto, ela deve ser treinada com mais frequência, para obter resultados mais consistentes na técnica da corrida.

Treino de Subida

E por fim, a corrida na subida. Para um bom desempenho, o corpo também deve ser projetado mais à frente. Além disso, deve-se buscar movimentos mais curtos e rápidos de tronco e pernas. Os braços também tem uma participação mais ativa, impulsionando o tronco para cima.

A aterrissagem do pé também muda bastante. Ela deve ser realizada a frente do corpo. Diferente da corrida no plano e na descida, onde se pisa mais embaixo do nosso quadril. Por isso, o treino de subida exige muito mais força de pernas, se comparada às outras duas.

Em função de todas essas diferenças, podemos concluir que se tornar um corredor melhor em subida irá melhorar consideravelmente a velocidade... de sua subida!!

Como a exigência e técnica são muito específicas em cada plano, com certeza você se tornará um corredor melhor por completo. Mas se você busca melhorar sua velocidade, treinos técnicos e específicos de velocidade são sempre a melhor escolha.

E você, gostou da matéria? Costuma fazer treinos de subida em seus treinos? Deixe seu comentário e conte para nós quais tipos de treino que mais gosta e confira as outras matérias da **[Runplace](#)** **Treinamento de Corrida Online**.