PULSAR
TREINAMENTO ESPORTIVO

GUIA GRATUITO

Guia PULSAR dos primeiros 5 km

Orientações para começar a correr com segurança, sem pressa e com constância.



PULSAR Treinamento Esportivo · Assessoria de corrida na Pampulha, BH
Responsável técnica: Profª Marcia · CREF 2506-G/MG

ANTES DO PRIMEIRO TREINO

Comece pelo check-up

1. **Passe no cardiologista**

   A diretriz brasileira de cardiologia do esporte orienta consulta e eletrocardiograma para quem vai treinar. Depois dos 35 anos, entram também exames de sangue e, em geral, o teste ergométrico. Quem define o que é necessário para você é o seu médico.

2. **Conte sua história**

   Lesões antigas, dores que voltam, medicamentos, pressão alta, diabetes: leve tudo para a consulta. Isso muda como você deve começar.

3. **Tênis confortável, não o mais caro**

   Um tênis de corrida do seu número, que não aperte nem escorregue, resolve o começo. O mais caro da loja não é necessariamente o melhor para você.

4. **Escolha horário e lugar**

   Prefira horários mais frescos, lugares planos e seguros e roupas leves. Hidrate-se ao longo do dia; em treinos curtos, água costuma bastar.

COMO COMEÇAR

Devagar também é treino



1 **Alterne caminhada e corrida**

Blocos de corrida intercalados com caminhada são o caminho mais usado por quem está começando. Com as semanas, a corrida ganha espaço e a caminhada diminui.

2 **Use o teste da conversa**

Se não dá para falar frases inteiras, o ritmo está forte demais para esta fase.

3 **Descanso faz parte**

Treinar em dias alternados dá tempo para o corpo se recuperar. Aqueça caminhando antes e termine desacelerando aos poucos.

4 **Aumente aos poucos**

Só avance quando a etapa atual ficar confortável. A dose certa é individual, e é isso que um planejamento feito para você define.

ESCUTE O SEU CORPO

O que é normal e quando parar

É esperado

- Ficar ofegante nas primeiras semanas.
- Dor muscular que aparece 1 a 3 dias depois do treino e melhora sozinha.
- Pernas pesadas no começo.
- Dias bons e dias ruins.

Pare e procure ajuda

- Dor, aperto ou pressão no peito.
- Falta de ar fora do normal para o esforço.
- Coração disparado ou batendo irregular.
- Tontura, visão escura ou desmaio.
- Dor que piora durante a corrida, faz mancar ou fica num ponto do osso.

Na dúvida, pare. Sintomas no peito, falta de ar, palpitação ou tontura pedem avaliação médica antes do próximo treino.

FORA DO TREINO

Hábitos que levam aos 5 km

1. **Constância vale mais que intensidade**
   Três treinos tranquilos por semana, mantidos por meses, levam mais longe que um treino heroico seguido de uma semana parado.

2. **Fortaleça as pernas**
   Exercícios de força para glúteos, coxas e panturrilhas ajudam o corpo a tolerar o impacto da corrida.

3. **Durma e coma bem**
   É no descanso que o corpo se adapta. Sono curto e alimentação desregulada pesam no treino seguinte.

4. **Compare-se só com você**
   Quem corre há anos também passou pelo primeiro mês. O seu parâmetro é você da semana passada.

5. **Não corra sozinho, se puder**
   Hora marcada, turma e alguém acompanhando a evolução tornam muito mais fácil não desistir.

PULSAR
TREINAMENTO ESPORTIVO

COMECE COM A PULSAR



Seu primeiro treino é por nossa conta

Venha fazer um **treino experimental gratuito** e conhecer a turma e a estrutura.

- **Terças e quintas:** 7h às 9h30 e 18h às 20h
- **Sábados:** 7h às 10h30
- **Onde:** Espaço PULSAR, Av. Otacílio Negrão de Lima, 1650, São Luiz (Pampulha), na sala anexa ao estacionamento interno do Iate Tênis Clube (Corpore). Não precisa ser sócio.
- **Leve:** roupa e tênis de corrida.
- **No presencial:** planejamento individualizado pelo app, avaliação fisioterápica de corrida gratuita no início, apoio de hidratação, café e frutas.
- **Para a matrícula:** atestado médico, renovado todo ano.

AGENDAR PELO WHATSAPP • (31) 98832-4649

Conteúdo informativo e geral. Não substitui avaliação médica nem planejamento individual de treino.
Referências: Diretriz em Cardiologia do Esporte e do Exercício (SBC/SBMEE, 2019); OMS, Diretrizes de Atividade Física (2020).