Corrida Passo a Passo
Fase 1

5 BENEFÍCIOS DA CORRIDA QUE IRÃO TE MOTIVAR A SEGUIR SEMPRE PRATICANDO

Sesc

1 - Acesso democrático

A corrida de rua não exige equipamentos ou estrutura física específica. Você pode iniciar com o tênis que você possui e praticar essa atividade nas ruas do seu bairro.

2 - Reduz o estresse

Durante a corrida, a endorfina e a dopamina são liberadas no cérebro, alterando seu humor e reduzindo o estresse.

3 - Melhora a qualidade do sono

Os hormônios já citados, endorfina e a dopamina, promovem sensação de bem-estar e relaxamento, o que contribui para a melhora da qualidade do sono.

4 - Fortalece músculos e ossos, diminuindo os riscos da osteoporose

Na corrida, realizamos pequenos saltos, o que causa impacto. Esse impacto estimula a formação do tecido ósseo (osteogênese), que, por sua vez, aumenta a densidade óssea.

5 - Melhora o condicionamento físico

A corrida promove desafios cardiorrespiratórios aos seus praticantes. Com o tempo, o corredor observa uma redução da sua frequência cardíaca tanto durante o treino quanto no repouso, o que indica melhora do seu condicionamento físico, já que o coração precisa realizar um esforço menor para ejetar o sangue e oxigenar todos os tecidos e células do corpo humano.

Referências

https://chelso-com-br.cdn.ampproject.org/v/s/chelso.com.br/site/corrida-de-rua/?amp_js_v=a6&amp_gsa=1&amp&usqp=mq331AQKKAFQArABIIACAw%3D%3D#aoh=1641322440347&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=Fonte%3A%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fchelso.com.br%2Fsite%2Fcorrida-de-rua%2F

https://m.extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/osteoporose-musculacao-pilates-corrida-previnem-tratam-doenca-que-atinge-os-ossos-18177779.html