Corrida Passo a Passo
Fase 1

DICAS: ROUPAS E ÍTENS PARA CORRIDA

sesc

Escolher a roupa certa faz toda a diferença nas corridas.

O conforto do praticante também é essencial.

Qualquer pequeno incômodo pode acabar com seu treino e/ou prova.

Garrafas d'água, tênis esportivos, meias esportivas, boné, óculos, relógio com cronômetro e protetor solar são alguns dos acessórios que podem auxiliar nos treinos.

Mochilas de hidratação, manguitos (roupa para cobertura do punho ao cotovelo) e pernitos (roupa para cobertura do calcanhar à coxa) são outros acessórios que podem ser utilizados futuramente na corrida e de acordo com a evolução do seu rendimento.

Escolher os itens adequados te auxilia a evitar possíveis desconfortos físicos e/ou lesões.