

# www.esportenet.net

<p>Voc&#234; escolheu a pr&#225;tica do esporte ao ar livre para se sentir melhor, perder peso e descontrair.</p>  
<p>Seja qual for o &#129776; seu objetivo, a caminhada esportiva e a corrida s&#227;o dois esportes de resist&#234;ncia muito recomendados para cuidar de si.</p>  
<p>Para muitos &#129776; praticantes, ambos os esportes n&#227;o possuem grandes distin&#231;&#245;es al&#233;m da velocidade, mas acredite, &#233; tudo muito mais diferente do que &#129776; voc&#234; imagina, a come&#231;ar pelo movimento do corpo, a forma como os p&#233;s trabalham e tamb&#233;m o tipo de cal&#231;ado.</p>  
<p>Vaja &#129776; abaixo as diferen&#231;as entre a caminhada e a corrida.</p>  
<p>Um passo na caminhada, uma passada na corrida.</p>  
<p>Na caminhada, o movimento do &#129776; p&#233; &#233; chamado de passo, enquanto que os praticantes de corrida falam geralmente em passada.</p>  
<p>Estes dois movimentos se d&#227;o entre &#129776; o momento em que se p&#245;e o p&#233; no ch&#227;o pela primeira vez at&#233; ao momento em que se volta &#129776; a p&#244;r o p&#233; no ch&#227;o pela 2&#170; vez.</p>  
<p>Na caminhada, o contato com o ch&#227;o &#233; permanente, enquanto que o &#129776; praticante de corrida se desloca com saltos.</p>  
<p>Enquanto o praticante de corrida ganha impulso no ar para avan&#231;ar, o praticante da &#129776; caminhada p&#245;e o calcanhar no ch&#227;o.</p>  
<p>A partir desse momento, o p&#233; se movimenta completamente at&#233; i mpulsionar atrav&#233;s dos dedos do &#129776; p&#233;, enquanto que o outro p&#233; volta a tocar o ch&#227;o com o calcanhar.</p>  
<p>isso que, na caminhada, chamamos de &#129776; fase de apoio duplo, como &#233; poss&#237;vel ver abaixo:</p>  
<p>Veja nossas dicas para caminhar corretamente.</p>  
<p>Com este apoio duplo voc&#234; mant&#233;m a &#129776; estabilidade na caminhada e limita os riscos de entorses.</p>  
<p>Os p&#233;s t&#234;m necessidades diferentes na caminhada?</p>  
<p>Sim! Como os p&#233;s ficam em &#129776; contato constante com o ch&#227;o durante a caminhada, o esfor&#231;o exercido sobre as suas articula&#231;&#245;es s&#227;o muito menores do que &#129776; na corrida.</p>  
<p>As articula&#231;&#245;es do quadril, dos joelhos e dos tornozelos s&#227;o menos expostas ao esfor&#231;o por terem menor impacto com &#129776; o solo.</p>  
<p>por isso que o tipo de amortecimento que voc&#234; vai encontrar num cal&#231;ado pr&#243;prio para a caminhada, &#233; &#129776; menos significativo do que o amortecimento de um cal&#231;ado de corrida.</p>  
<p>Por outro lado os t&#234;nis de caminhada devem ter uma &#129776; flexibilidade superior aos t&#234;nis de corrida para garantir maior leveza no movim