

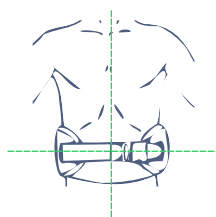
**INTRODUÇÃO**

Deep Running é uma modalidade esportiva e fisioterápica. Trata-se da corrida aquática, praticada preferivelmente em águas profundas, onde o corpo fica submerso até a altura dos ombros.

Para executar esta atividade, utilizamos um colete de alta fluotabilidade, feito com uma espuma especial, de baixa densidade.



O colete é adaptado ao corpo através de um cinto de fibra sintética, que se fecha por uma presilha plástica com um regulador. Se o colete vier desmontado, transpasse a fita com os fechos plásticos através dos inserts do colete, conforme o sentido da figura acima. Perceba que a fita fica proporcionalmente distribuída pelas laterais, de forma que facilite a montagem no corpo. A correta posição do cinto ao corpo é extremamente importante na execução dos exercícios. Se colocado acima do abdômen, o corpo desbalanceia e o colete ficará incomodando e atrapalhando os movimentos.



**Montagem no corpo**

**Esta operação deve ser feita fora da água.**

Passa o cinto sobre o corpo, fixando-o na parte inferior do abdômen. A fivela ficará na altura do umbigo, e o corpo de espuma na região lombar.

Afivela o fecho de nylon no engate em um "click"

Puxe a fita reguladora até que o cinto esteja fixo sob pressão em seu corpo. O processo é semelhante ao afivelamento do cinto de segurança do assento de um avião comercial.

Para soltar, basta apertar os botões laterais da fivela.

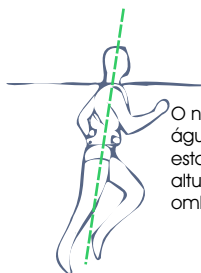
O cinto pode ser utilizado com a massa de espuma sobre o abdômen, para exercícios de snorkel ou na eventualidade de utilizá-lo como boia flutuadora.

**A CORRIDA ELEMENTAR**

**Primeiros Movimentos**

A primeira caminhada deve ser feita sem agitação, para que você se adapte ao ambiente aquático.

Na medida em que ganhar confiança, mantendo a postura da coluna ereta, faça pequenos movimentos de elevação dos joelhos na mesma angulação que os dobra quando caminha. Acompanhe este movimento com os braços, movimentando-os como se estivesse caminhando. Uma pequena inclinação será necessária, para que você perceba o deslocamento. Lembre-se que este deslocamento será lento. Como ele depende do volume de água que você movimentar, a velocidade e intensidade serão fundamentais para o resultado.



O nível da água deve estar na altura dos seus ombros.

Adote a postura de corrida ereta, ligeiramente inclinada para frente



Não curve o tronco, eleve demais o joelho ou movimente os braços de forma desordenada

**Alinhamento corporal:**

- Cabeça** erguida
- Peito** elevado
- Ombros** acima dos quadris
- Abdômen** firme
- Nádegas** ligeiramente contraídas

A inclinação do corpo para frente irá aumentar sua velocidade na água, pois os pés o projetarão mais à frente. Esteja atento a não inclinar demais, para não descaracterizar a corrida e mantenha a inclinação alinhada por todo o corpo.

Não curve os ombros, nem dobre os quadris.

Feche as mãos e movimente os braços como na corrida aeróbica. Empurre para baixo a planta dos pés, como o impulso da corrida aeróbica.

**Um breve histórico**

O Deep Running teve início em meados dos anos 80.

Originalmente foi desenvolvido como uma ferramenta de reabilitação de água para pessoas em fisioterapia, na recuperação de movimentos comprometidos por intervenções cirúrgicas.

Esta ferramenta de flutuação logo capturou a atenção dos atletas de nível internacional que queriam se recuperar de lesões e, ao mesmo tempo, manter o elevado nível de adequação exigido pelos esportes competitivos.

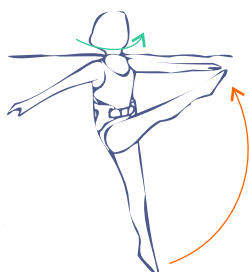
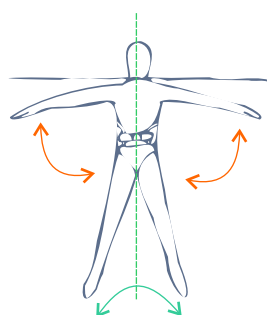
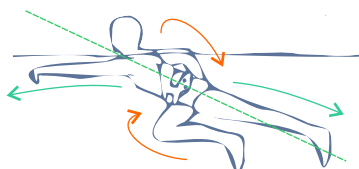
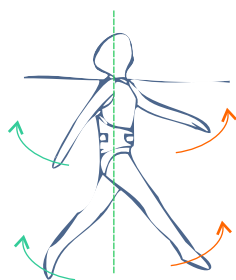
O Deep Running cumpriu sua missão tão bem e sem nenhum dos efeitos colaterais dos exercícios tradicionais de alto impacto, que muitos atletas incorporaram o treinamento na água em seus regimes de formação regulares. Tanto profissionais do esporte como pessoas comuns, mas com consciência de ter um corpo saudável, tornaram-se adeptos ativos desta modalidade.

Isto porque ao mesmo tempo em que as pessoas contabilizavam os benefícios da atividade aeróbica, junto a ela veio a dor muscular, nas juntas e, conseqüentemente, comprometendo a motivação, pois as modalidades aeróbicas expunham o atleta ao impacto negativo, provocado pela gravidade. Na tentativa de superar este grave problema, a indústria esportiva desenvolveu calçados tecnológicos para as modalidades esportivas, como palmilhas e solados com espumas especiais, células flexíveis, plásticos em gel, poliuretanos e até bombas para personalizar a pisada. Houve diminuição dos efeitos do impacto, mas ainda não de forma efetiva especialmente nos casos de atletas lesionados ou modalidades severas.

Como no ambiente aquático não sofremos os efeitos da gravidade, o impacto negativo deixa de existir.

Sabemos que o corpo humano dentro da água, está sob o regime da imponderabilidade. A nossa flutuação no ambiente aquático é de 90% de nosso peso, restando apenas 10% a ser considerado. Então, o que faltava era haver uma forma de compensar a densidade do corpo humano, de maneira a permanecermos flutuando na altura da superfície da água, especificamente com os ombros na lâmina da superfície da piscina.

EXERCÍCIOS VARIADOS



O colete de espuma faz este papel, de compensar aquele volume que faltava para nos mantermos equilibrados dentro da água.

Alterando sua posição na água de horizontal para vertical, uma série de exercícios tornam-se possível, maximizando as vantagens da água profunda.

Podemos agora assumir posições que seriam praticamente impossíveis em terra. Quando o corpo está suspenso com o colete de deep running, você se move de uma forma totalmente nova, como se estivesse no espaço, livre do impacto. Esta posição suspensa na água diminui a tensão nas articulações, permitindo uma maior liberdade de movimento.

Na água há resistência em todas as direções. A densidade da água é 12 vezes maior do que a do ar, criando uma resistência equilibrada que é igual em todos os lados.

Na água você escolher a intensidade do seu exercício físico, porque a resistência da água é determinada pela velocidade dos seus movimentos.

Para maximizar a resistência, você pode aumentar a velocidade e ampliar a série de exercícios

Mantendo-se na posição vertical, você pode aproveitar quase que qualquer atividade na água que tradicionalmente faz em terra, incluindo a corrida, trote, esqui alpino, aeróbica e demais movimentos. Não importa em que atividade você escolher, o colete de deep running disponibiliza os benefícios sem impacto do exercício de água para todas as idades e níveis de treinamento. Se o seu objetivo é aprimorar sua força e resistência, aumentar o tônus de corpo, perder peso, ou acelerar a recuperação de doenças ou lesões, este equipamento pode ser o ideal.

Desejamos que você aproveite seu novo equipamento!