

# Corrida: Rua ou Esteira

## Esteira

- Gera menos impacto nas articulações
- Menor risco de lesões
- Melhor controle do esforço e dos resultados
- Mais indicada para iniciantes e para quem está acima do peso
- Ideal para dias chuvosos, muito quentes ou frios demais



## Rua

- Diferentes paisagens e contato com a natureza
- Maior socialização
- Maior gasto energético devido às irregularidades do terreno
- Envolve mais grupos musculares
- Desenvolve o sistema de equilíbrio



Fonte: [saude.abril.com.br](http://saude.abril.com.br)

Adotar a corrida como prática esportiva é, sem dúvida, um grande passo em direção a uma vida mais saudável.

A escolha do piso em que se vai correr deve se basear nos objetivos do indivíduo.

