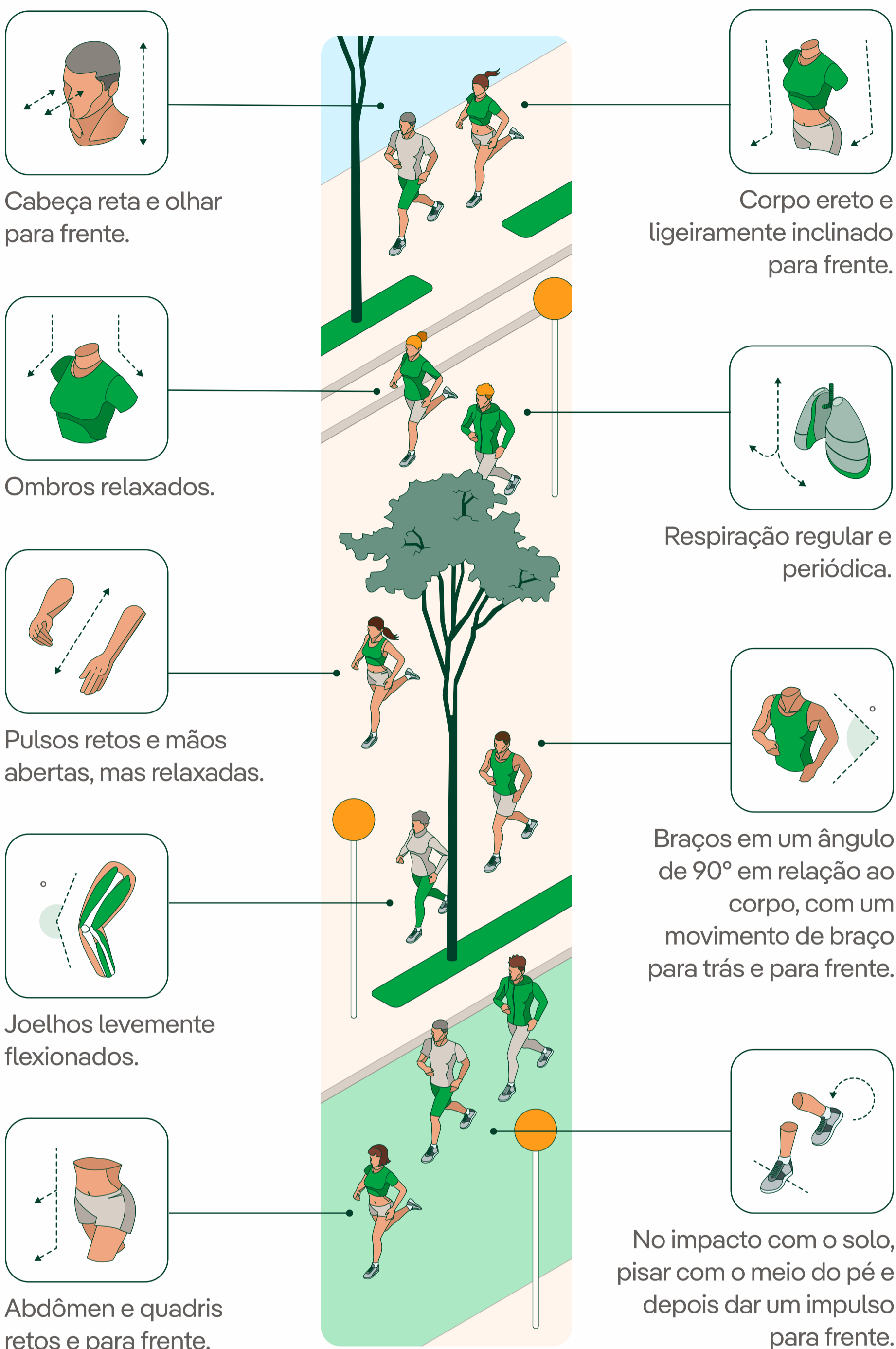


Primeiros passos para **começar a correr**

A *corrida* é uma atividade física simples, econômica e fácil de adaptar às condições físicas de cada pessoa. No entanto, para praticar esse esporte é preciso levar em conta uma série de dicas para evitar lesões e aproveitá-lo ao máximo. Tome nota!

Como correr bem?



O que mais eu preciso considerar?

