





Todo lo que necesitas saber para  disfrutar entrenando

Running para Principiantes



Edición
revisada
2015

-  Cómo evitar lesiones durante las carreras
-  Trucos para motivarte y lograr tu objetivo
-  Consejos de nutrición para una dieta perfecta
-  La mejor equipación, apps y gadgets



Bienvenido a

Running

para Principiantes

El running es uno de los deportes que más está creciendo en España. Es lógico, si tenemos en cuenta que es un deporte barato, que no necesita una gran preparación ni equipamiento y con el que se consiguen resultados rápidamente. Sin embargo, cuando se empieza a practicar solo, es fácil desmotivarse, con la misma rapidez con la que nos animamos a practicarlo. Por eso, aquí tienes la guía que te marcará el camino en tu nueva experiencia. En ella, hemos recopilado todos los consejos que necesitas para empezar a correr. Hablamos de todo: la alimentación e hidratación recomendada, la forma de entrenar correctamente, cómo prevenir lesiones o cuándo y en qué carreras participar. Además, lo hemos dispuesto para que puedas encontrar exactamente lo que buscas, ya que la guía está dividida en secciones. Esta edición revisada incluye la sección Equipamiento totalmente actualizada, un nuevo plan de entrenamiento para ayudarte a preparar tu primera media maratón, un resumen de las mejores apps y una guía con las comunidades online de runners más interesantes para ti. Esperamos que estas páginas te empujen a empezar a correr y que con ellas consigas tus primeras metas. Disfrútalas.



Nike Air Zoom Structure 18, www.store.nike.com/es

Sumario



p8

Lo que necesitas para empezar



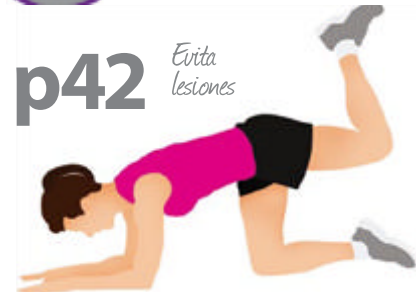
p18

Cómo estirar



p42

Evita lesiones



Cómo empezar

- 08** **20 consejos para nuevos corredores**
Todo lo que necesitas saber
- 14** **Kit imprescindible**
El equipo básico que necesitas
- 16** **La técnica caminar/correr**
Empieza despacio para conseguir buenos resultados
- 18** **El calentamiento y el enfriamiento**
¿Por qué son tan importantes?
- 20** **Seguro en la carretera**
Cómo vestirse para que te vean
- 22** **Consejos de nutrición e hidratación**
Come bien para conseguir tu objetivo
- 24** **Running en tu día a día**
Incluso con una vida muy ocupada
- 26** **Lesiones comunes**
Descubre las lesiones más habituales
- 28** **Comunidades**
Comparte afición e historia

Salud y deporte

- 32** **Los beneficios de correr**
Por qué correr es bueno para la salud
- 38** **¿Estás en buena condición física?**
Comprueba que estás preparado
- 40** **Sigue tu progreso**
Monitoriza tus entrenamientos
- 42** **Evita lesiones comunes**
Consejos para prevenirlas
- 44** **Alimentación para runners**
Los alimentos que te ayudan a correr
- 46** **Nutrición deportiva**
¿Qué comer para rendir más?
- 48** **Diferentes superficies y sus beneficios**
El impacto que tiene por dónde corres
- 50** **Running para mujeres**
Aspectos específicos de las mujeres
- 52** **Running para hombres**
Aspectos específicos de los hombres

Entrenar

- 56** **Tipos de entrenamiento**
Añade variedad en tu ejercicio
- 62** **La mejor forma de correr**
¿Estás seguro de que corres bien?
- 64** **Ejercicios complementarios**
El mejor entrenamiento cruzado
- 66** **Clases complementarias**
Otros ejercicios que te ayudan a correr
- 68** **Correr tras una lesión**
Cómo volver a la rutina de correr
- 70** **Cómo recuperarte después de correr**
La mejor forma de planificar tu descanso



p82

Elige bien tu primera carrera



Carreras

- 74** Sigue un plan de entrenamiento
Conoce tu objetivo
- 76** Siguiete fase
Avanza desde los 5k a los 10k
- 78** Distancia
Corre tu primera media maratón
- 80** ¿Puedo correr un maratón?
Sí, con tiempo y dedicación
- 82** Prepárate para tu primera carrera
Unos consejos para ir seguro
- 84** Prepara todo lo necesario
Que no te falte de nada

Equipamiento

- 88** Apps
Aplicaciones para correr
- 90** Calzado masculino
La zapatilla que necesitas
- 92** Calzado femenino
Opciones para todos los bolsillos
- 94** Parte de arriba
Camisetas de todo tipo
- 96** Parte de abajo
Mallas y pantalones cortos
- 98** Chaquetas
No pases frío en invierno
- 100** Accesorios
Extras para completar tu equipamiento
- 102** Relojes GPS
Vigila tu ritmo y distancia
- 104** Dónde comprar
Las tiendas que lo tienen todo

Consejos

- 108** Antes de empezar
Respuestas a las preguntas más habituales de los corredores



Cómo empezar

p8

Los mejores consejos para empezar a correr



Cómo empezar

Todo lo que necesitas para empezar a salir a correr: consejos sobre el equipamiento, la nutrición, los estiramientos y la prevención de lesiones

08 20 consejos para nuevos corredores

Todo lo que necesitas saber

14 Kit imprescindible

El equipo básico que necesitas

16 La técnica caminar/correr

Empieza despacio para conseguir buenos resultados

18 El calentamiento y el enfriamiento

¿Por qué son tan importantes?

20 Seguro en la carretera

Cómo vestirse para que te vean

22 Consejos de nutrición e hidratación

Come bien para conseguir tu objetivo

24 Running en tu día a día

Incluso con una vida muy ocupada

26 Lesiones comunes

Qué tienes que tener en cuenta

p26

La mejor forma de evitar las lesiones



Lesión común:
El dolor de Aquiles





p24 Haz running en tu día a día



p22 Elige la comida y bebida adecuadas para rendir



p18 ¡No olvides calentarse!

p14
Elige el equipamiento adecuado según la estación del año

La rodilla del corredor



20 consejos para nuevos corredores

¿Listo para hacer running? Aquí están los mejores consejos

Felicidades, has decidido apuntarte al running! Esa es la parte más difícil y ya la tienes hecha. Aunque es tentador empezar a correr directamente, hay unas cuantas cosas que conviene saber primero y están todas aquí.

01 Poco a poco

Puede ser difícil frenar tu entusiasmo por empezar a correr, pero vale la pena ir poco a poco, independientemente de cuál sea tu nivel de condición física. El running representa un fuerte impacto y esfuerzo para el cuerpo y, si no estás preparado, puedes sufrir alguna lesión o perder la motivación. No pienses que es una cuestión de todo o nada, imagínate dentro de tres meses, con mejor condición, más sano y más feliz. Tómate tiempo para prepararte, alista tu equipo y tu plan de entrenamiento, y entonces estarás preparado para correr.

02 Tiempo, no distancia

Las carreras se miden por distancia, por lo que es común salir a correr contando los kilómetros. Sin embargo, los corredores que empiezan encuentran mucha más motivación si se centran en el tiempo. Al inicio, intenta correr durante diez minutos y ve aumentando cinco minutos cada semana, también puedes trabajar en intervalos de correr y caminar. Observa hasta dónde puedes correr en un tiempo determinado en una semana y luego intenta aumentar el recorrido en la siguiente. Cuando puedas correr durante 30 minutos sin parar podrás empezar a pensar en las distancias y a prepararte para una carrera.

03 Escucha a tu cuerpo

El cuerpo es tu maestro a la hora de correr. Si algo te duele es señal de que te estás excediendo en el esfuerzo

y necesitas descansar. No todo el dolor indica que debes parar de correr, pero sólo tú sabes cuánto te duele y si puedes seguir corriendo. También debes prestar atención a las señales de exceso de entrenamiento, como cansancio, falta de motivación, falta de sueño, pérdida de apetito, etc. Son mensajes de tu cuerpo para decirte que descanses. El propio cuerpo te dirá cuándo estás listo para correr otra vez.

04 Haz un plan

El running, como cualquier otro hobby, necesita una planificación. Llevamos una vida tan ocupada que es fácil dejar de lado el ejercicio, y sin embargo es fundamental. Decide de forma realista con qué regularidad puedes correr y cuándo vas a hacerlo. Prográmalo en tu agenda como una cita a la que no puedes faltar. Asegúrate de que tus amigos y familia sepan lo importante que es para ti, para que sepan que tu tiempo para correr no es negociable y que tienen que apoyarte y ayudarte a alcanzar tus objetivos.

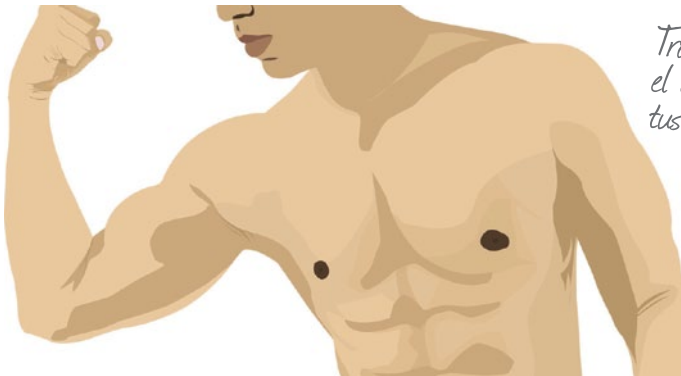
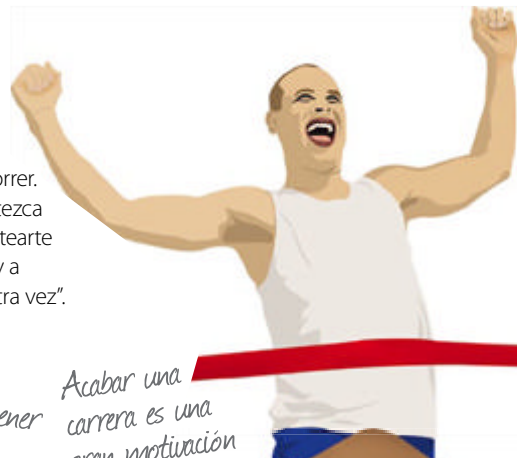
05 Usa los desplazamientos

Una de las cosas más difíciles de correr es encontrar el tiempo para hacerlo. Te sugerimos que veas si puedes usar alguno de tus desplazamientos diarios para correr, así, no le quitarás mucho tiempo a tu día. ¿Puedes volver del trabajo corriendo con una bolsa pequeña para tus cosas? ¿Puedes volver de clase corriendo o invertir en una silla de paseo para correr con tu bebé? ¿Tienes que sacar a pasear al perro? Hazlo corriendo. Al aprovechar los desplazamientos que tienes que hacer de todas formas conseguirás correr con constancia.



06 Ponte un objetivo

Si te pones un objetivo, por pequeño que sea, tendrás motivación para correr. Escoge un objetivo grande, como perder 6Kg, correr 6Km o lo que te apetezca y luego divídelo en objetivos pequeños. Por ejemplo, si quieres perder peso puedes plantearte "voy a comer bien y a correr alrededor de la manzana dos veces esta semana", luego: "voy a correr 20 minutos sin parar para finales de mes y voy a entrar en mis vaqueros favoritos otra vez".



Trabaja para tener el cuerpo de tus sueños

Acabar una carrera es una gran motivación

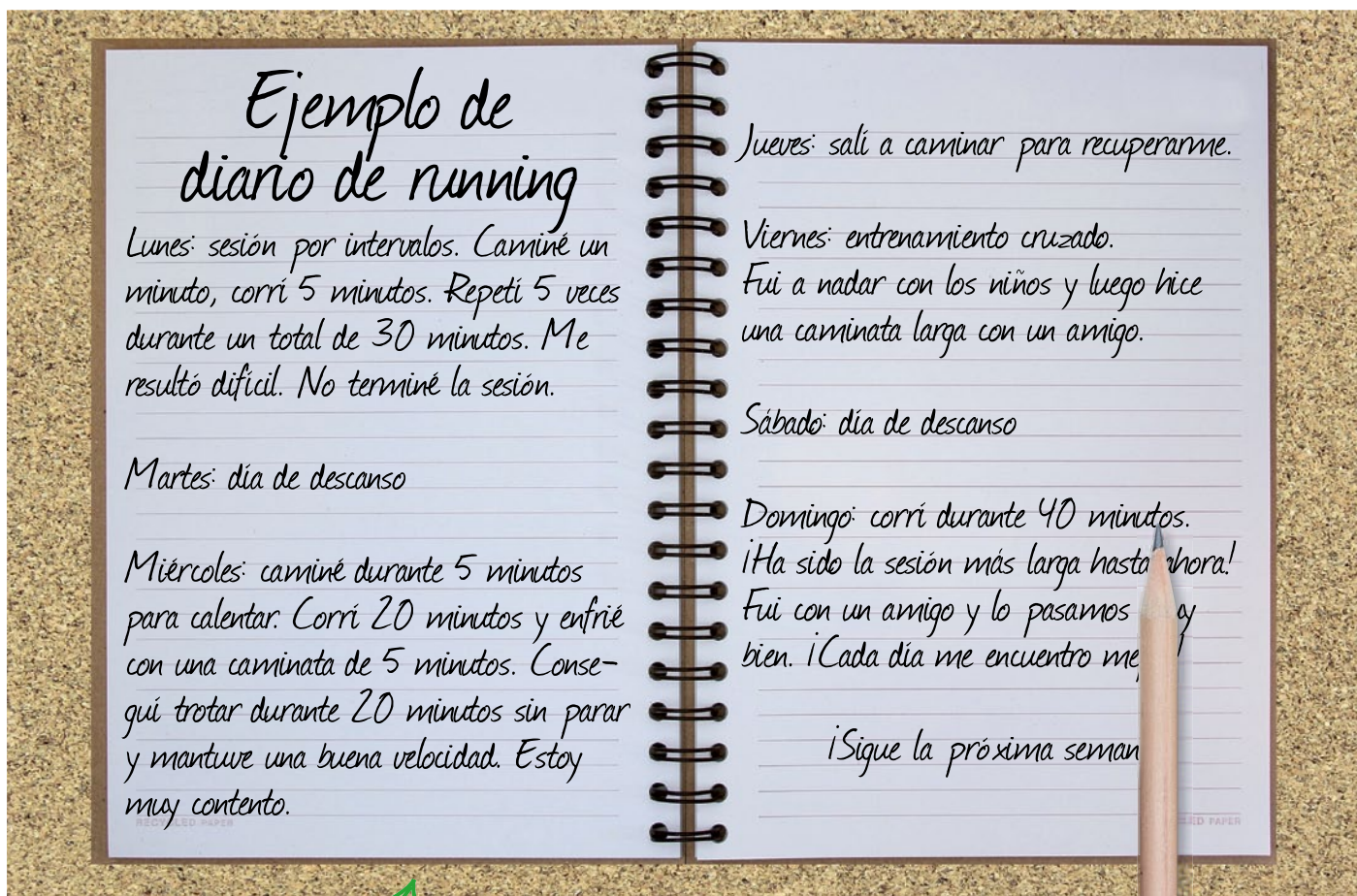
Proponte perder peso con el running



07 Camina/corre

Si eres totalmente nuevo en el running o en el ejercicio en general, empieza con un programa de caminar y correr. Se trata de combinar periodos caminando y corriendo hasta completar una distancia o un tiempo determinados. Si ya tienes buena condición física, entonces puede que sólo necesites caminar un poco en mitad de tu entrenamiento, pero de lo contrario empieza con un programa de dos minutos caminando y uno corriendo y ve aumentando los intervalos de correr. Así irás cogiendo fondo y evitarás lesionarte.

Cómo empezar



08

Lleva un diario

Una de las mejores formas para mantener la motivación es llevar un diario en el que consten todos tus progresos. Puede que el primer día sólo logres correr cinco minutos y luego estés sin aliento, pero para el día 10 serás capaz de correr diez minutos sin dolor. Cuando te cueste mantenerte motivado lee lo que hacías durante los primeros días y verás lo mucho que has progresado desde que empezaste a correr. ¡No tardarás mucho en ir ganando condición y pronto podrás correr 30 minutos de un tirón!

09

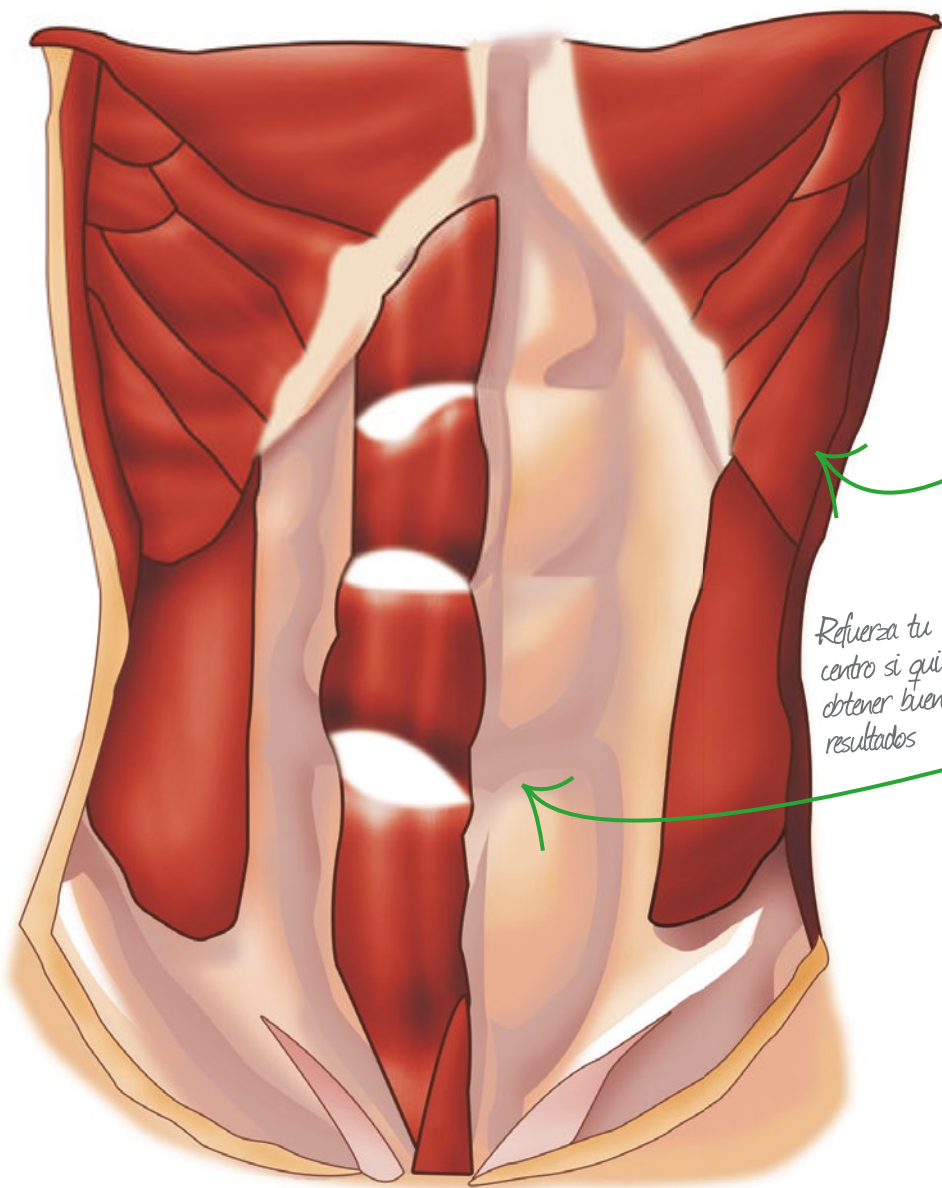
Calienta y enfría

Da igual si corres 26 minutos o 26 kilómetros, siempre debes dejar tiempo para calentar y para enfriar ¡o sufrirás las consecuencias! Y no es que nos pongamos melodramáticos, la falta de calentamiento puede provocar tirones y no enfriar hará que tengas agujetas al día siguiente. Para calentar como es debido empieza

caminando rápido o con un trote lento antes de correr; para enfriar siempre debes hacer una serie de estiramientos. En la página 20 encontrarás más información sobre cómo calentar y enfriar.

10 Usa las zapatillas adecuadas

No hace falta mucho para empezar a correr, pero lo que sí te hace falta es un buen par de zapatillas. Mucha gente corre con zapatillas que no sujetan bien y eso es ir pidiendo a gritos una lesión. Las zapatillas de running están diseñadas para sujetar el pie, absorber el impacto y reducir las probabilidades de lesiones. Todos tenemos pies distintos, por lo que las zapatillas que le van bien a uno puede que no le vayan bien a otro. Visita una buena tienda de deporte y pídeles que analicen tu pisada para saber cuánta amortiguación y sujeción necesitas. En la página 104 encontrarás una guía en la que figuran las mejores zapatillas y para todos los presupuestos.



Refuerza tu centro si quieres obtener buenos resultados

11 No descuides tu centro

Un centro fuerte hará que seas un corredor fuerte. No se trata sólo de conseguir la "tableta de chocolate", tu centro es el lugar de donde parte la fuerza y determina tu calidad al correr. Si corres bien tendrás menos riesgos de lesionarte. Los abdominales son el ejercicio clásico para trabajar el centro, pero también puedes hacer yoga o pilates si quieres reforzarlo más suavemente a la vez que estiras tus músculos.

12 Entrenar la fuerza

Ve al gimnasio como parte de tu rutina de running para ganar fuerza. Las piernas se someten a mucha presión y estrés al correr, así que cuanto más fuertes sean, mejor. Las estocadas y sentadillas son buenos ejercicios y puedes añadir peso cuando vayas progresando. Algunas posturas de pie en yoga, como el guerrero, también son muy buenas. Puedes hacer circuitos en el gimnasio o añadir una dosis extra de cardio.

13 El equipo adecuado

No necesitas tener lo último en tecnología para empezar a correr, pero sí hay unas cuantas piezas que deberías comprar. Las mujeres deberían empezar por un buen sujetador deportivo para evitar dolor y flacidez en el futuro. Cómprate uno con el máximo de soporte porque el pecho se mueve mucho al correr. En cuanto a las camisetas hay que evitar el algodón porque absorbe el sudor y hace que entre frío, además el material se vuelve pesado. Una camiseta para correr, aunque sea barata, será absorbente, te mantendrá caliente en invierno y fresco en verano, además de mantenerte seco.

Cómprate unas zapatillas adecuadas a tus necesidades para correr a gusto



La ropa puede marcar la diferencia, pero no debe costarte una fortuna

Cómo empezar

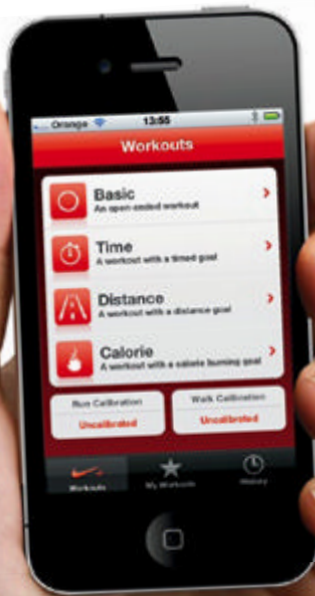
14 Recupérate

¡A lo largo de todo el libro insistiremos en la recuperación!

Es realmente importante, especialmente si eres principiante en el running. Incluso los corredores de maratones y los atletas de élite saben el valor que tienen los días de descanso ¡y nos referimos a descanso total! Los músculos necesitan tiempo para recuperar energía y para repararse. No descansar hace que se debiliten y que aumenten las probabilidades de una lesión. Corre un día y descansa al siguiente, esa es la forma más sencilla de garantizar que empieces tu nuevo hobby sin problemas.

15 Usa apps

Existe tecnología muy avanzada para el running y tu smartphone puede echarte una mano. Consulta las apps para running disponibles y decídate por alguna que incluya programas de entrenamiento o que calcule distancias, tiempos y calorías consumidas, así no tendrás que escribir un diario y además podrás compartir tus progresos.



Utiliza el móvil para seguir tus progresos

16 Adiós malos hábitos

Fumar y beber afectan muy negativamente a la hora de correr. Fumar hace que sea más difícil porque te costará respirar y por tanto tardarás más en progresar. Tampoco te recuperarás bien después de hacer ejercicio. En cuanto a la bebida, no estamos diciendo que debas dejarla por completo (el tabaco sí deberías dejarlo), pero no bebas más de una copa diaria y deja un par de días a la semana sin alcohol. La bebida deshidrata el cuerpo y esto repercute en la capacidad que tienes para correr.

17 Mantén la hidratación

Llevar una botella de agua contigo a la hora de hacer ejercicio es imprescindible. Pero no inundes tu cuerpo con grandes cantidades; bebe pequeños tragos a lo largo del día para que siempre estés hidratado. Asegúrate de beber bastante agua en las dos horas previas a tu sesión de running. Si vas a correr sólo un poco probablemente no necesites llevar agua contigo, pero cuando la lleves bebe sólo pequeños sorbos durante la sesión. Recupera siempre la hidratación al volver a casa.



Nunca te olvides de descansar lo suficiente

18 No corras solo

Correr es un deporte solitario por naturaleza, pero puede ser difícil mantener la motivación para salir. Si quedas con un amigo o un familiar para que corra contigo el tiempo se te pasará más rápido. Tus hijos también pueden acompañarte en su bicicleta mientras corres o también puedes llevar a tu perro. Si necesitas compañía busca un club para nuevos corredores, así encontrarás apoyo y conocerás a corredores afines a ti. También hay foros online que ponen en contacto a corredores con niveles similares, vale la pena echarles un vistazo.

19 Seguridad

Si sales a correr solo es importante que tomes en cuenta tu seguridad. Si vas a escuchar música, pon el volumen en un nivel que te permita oír lo que pasa a tu alrededor y ten mucho cuidado al cruzar la calle. Si corres de noche te sugerimos que no uses cascos porque es importante que estés alerta. Asegúrate también de ser visible, usando ropa o bandas reflectantes y corriendo siempre en dirección contraria al tráfico si

no hay acera. Por último, es importante que alguien sepa dónde vas a correr y que evites las zonas solitarias. Si puedes, llévate el móvil en un bolsillo y si no tienes dónde ponerlo, lleva una moneda para poder utilizar un teléfono público.

20 Come bien

Una nutrición adecuada es esencial para todos, pero más para un corredor. Una dieta sana es el combustible de tu deporte, debes incluir un buen equilibrio de proteínas, carbohidratos, fruta y verdura. Disminuye el consumo de azúcares y alimentos grasos y asegúrate de hacer tres comidas (mas dos tentempiés) al día para mantener el metabolismo activo. No intentes hacer una dieta estricta mientras corres porque es importante que tengas todas las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita. Una dieta sana y equilibrada te dará buenos resultados y te ayudará a que sigas corriendo.

La comida adecuada es el combustible para correr



Lleva una botella contigo y bebe pequeños sorbos para asegurarte de que te mantienes hidratado



Kit esencial

No hace falta mucho para empezar a correr. Estas son las piezas que debes agregar a tu kit

Cuando te inicias en el running puede resultar abrumadora la cantidad de ropa especializada, zapatillas y gadgets que encuentras en el mercado. Sin embargo, una de las alegrías de correr es que puedes empezar con unas cuantas piezas básicas, haciendo que sea un deporte muy accesible.

Lo más importante y en lo que sí deberías invertir es en un buen par de zapatillas. Unas zapatillas para correr de buena calidad te durarán cientos de kilómetros y evitarán que tengas lesiones desagradables. Consulta la guía de zapatillas de running que te ofrecemos en la página 104 de este libro.

Cuando se empieza con un nuevo hobby es importante no gastarse mucho dinero en artículos de gama alta innecesarios. Si te compras sólo unas cuantas piezas elementales tendrás la motivación para salir a correr con ello pero sin sentirte culpable por haber gastado un pastón.

A continuación te mostramos el equipo que necesitas para verano e invierno. Verás, sin embargo, que a medida que desarrolles tu habilidad para correr tus gustos también cambiarán, ese será el momento de estar pendiente de las novedades del mercado.

En cuanto tengas lo esencial empezará a sentirte como un corredor. Este sentimiento es importante porque te ayudará a mantener la pasión y la disciplina.

Ir de compras

Investiga sobre lo que te quieres comprar y, de ser posible, pruébatelo porque la ropa para running de algunas marcas queda un poco ajustada. Cuando hayas decidido lo que quieres comprar es el momento de ir de tiendas, aunque también deberías ver qué opciones puedes encontrar online. Muchas tiendas online ofrecen descuentos importantes que merece la pena estudiar con detenimiento.

Sujetador deportivo

Invertir en un sujetador específico para correr es muy importante. No sólo te permitirá correr con más comodidad sino que también está recomendado desde el punto de vista médico. Los pechos en la mujer no tienen músculo, sólo tejido y grasa, así que hay que sujetarlos si no quieres que sufran daños.

Gorro

Se pierde mucho calor corporal por la cabeza, así que es importante conservarlo en invierno con un gorro delgado. Si no te gustan, prueba con una banda elástica que te cubra las orejas.



¡Sabías que? Las prendas deportivas buenas son transpirables y "sacan" el sudor de tu

Consejo Zapatillas

Para comprarte tu primer par de zapatillas para running ve a una tienda especializada y pide el consejo de un experto. Evaluarán tus pies y tu estilo a la hora de correr y sugerirán las zapatillas más adecuadas. Si utilizas unas zapatillas que no son adecuadas para ti puedes sufrir lesiones y tener una mala postura cuando corras.

Chaqueta o jersey ligero

Una chaqueta o prenda cerrada que no deje pasar el viento es esencial, reducirá sensiblemente el frío y la humedad cuando corras contra los elementos.

Guantes

Cuando hace mucho frío son imprescindibles, te protegen de los elementos y hacen más llevadero el correr. Puedes enrollarlos y guardarlos en el bolsillo si te molestan.

Ropa de alta visibilidad

Asegúrate de ser visible por la noche o en los meses invernales, escoge prendas con tiras reflectantes o cómprate un chaleco reflectante barato.

Material transpirable

Escoge camisetas que sean de un material transpirable. Puede que cuesten un poco más por ser de un material especial pero también tienen muchas ventajas: son más agradables de llevar, se lavan bien, no encogen y se secan en unas cuantas horas.

Calcetines

Invierte en unos calcetines cómodos para evitar ampollas y rozaduras. Casi todos los calcetines de running tienen un diseño especial para ajustarse a los pies, tienen acolchado y son de un material que absorbe la humedad.

Mallas para correr

Las hay cortas, a la altura de la rodilla, de tres cuartos, a la altura del tobillo, lo importante es que te adecúes a la estación del año, estarás más cómodo y al ser ajustadas sujetan bien los músculos, por lo que tendrás menos agujetas.

cuerpo, lo que significa que no se te quedará en la piel y evitarás así pasar frío, además de ayudar al sistema de refrigeración de tu piel.

Técnica caminar/correr

Desarrolla tu carrera poco a poco para mantener el entusiasmo

Cuando empiezas a correr nadie espera que de pronto puedas correr a toda pastilla durante 3 Km sin parar. De hecho, es mucho mejor dominar la llamada técnica caminar/correr.

Caminar cuando sales a correr no es una muestra de debilidad o de poca condición física, por el contrario, es la forma más sensata de empezar tu entrenamiento. Mucha gente piensa que correr es fácil, que lo único que hay que hacer es empezar y seguir hasta que quieras. ¡Nada más alejado de la realidad!

Al correr, tu cuerpo recibe muchísima presión, por eso al empezar debes tener mucho cuidado para no provocarte un daño irreparable por haber forzado las articulaciones, huesos o músculos.

Al añadir momentos de caminata podrás alargar gradualmente el tiempo que corres. Es un proceso sencillo y una forma de personalizar tu entrenamiento para conseguir tus objetivos. Sólo tú puedes saber cómo te sientes, así que escucha con atención a tu cuerpo.

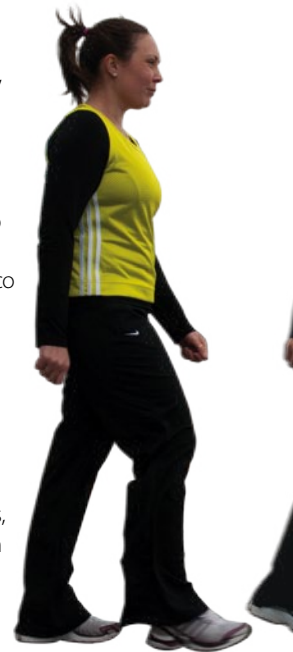
Después de una ligera sesión de calentamiento, empieza con intervalos de trote seguidos de caminata ligera pero relajada. Por ejemplo, un minuto corriendo y cinco de caminata. Repite este ciclo hasta que termines el tiempo de entrenamiento que te hayas propuesto (nunca más de 30 minutos si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, y especialmente a correr).

Si te cuestan mucho los intervalos corriendo, disminuye el tiempo. Caminar es una parte fundamental de cualquier plan de entrenamiento y es necesario reparar los músculos que te permiten parar y volver a empezar. Asegúrate de no cansarte demasiado rápido, o te costará volver a empezar a correr.

Si lo de controlar el tiempo te parece demasiado rígido, puedes usar un método más sencillo que consiste en objetivos físicos. Por ejemplo puedes correr hasta la siguiente farola, luego caminar hasta el final de la calle y repetir. Usando marcas de este tipo podrás observar tus progresos y verás cómo un objetivo que

antes te parecía imposible se hace asequible en unas semanas.

Amplía los intervalos gradualmente cada semana, es importante que sea poco a poco para que tu cuerpo se acostumbre a los movimientos. Si la segunda semana pasas de un minuto a dos corriendo, mantén el intervalo caminando en cinco minutos y bájalo a cuatro la semana siguiente. Con este método te sorprenderá lo rápido que puedes ampliar tanto los intervalos como la distancia. Nunca te avergüences de caminar porque todos los corredores, incluso los de maratón, usan este método. Es la forma más segura de mejorar sin lesionarte.



Plan caminar/correr de un mes

Este es un plan que puedes usar como guía, pero recuerda incrementar o disminuir los tiempos según te sientas. Sólo tú puedes saber cuánto aguantas. No corras hasta la

extenuación o hasta sentirte mal, y mantén un enfoque gradual. Empieza siempre con un calentamiento de al menos 5 minutos, por ejemplo andando y estirando.

Empieza a aumentar el tiempo semana a semana para ganar resistencia

Semana 1	Actividad	Duración
Lunes	1min corriendo/7min andando	Repetir durante 20 minutos
Martes	Día de descanso	Puedes caminar un poco
Miércoles	1min corriendo/7min andando	Repetir durante 20 minutos
Jueves	Día de descanso	Puedes caminar un poco
Viernes	1min corriendo/6min andando	Repetir durante 20 minutos
Sábado	Día de descanso	Día de descanso
Domingo	Día de descanso	Día de descanso

Semana 2	Actividad	Duración
Lunes	1min corriendo/6min andando	Repetir durante 30 minutos
Martes	Día de descanso	Puedes caminar un poco
Miércoles	1'5min corriendo/5min andando	Repetir durante 20 minutos
Jueves	Día de descanso	Puedes caminar un poco
Viernes	2min corriendo/7min andando	Repetir durante 30 minutos
Sábado	Día de descanso	Día de descanso
Domingo	Día de descanso	Día de descanso



Sé constante y pronto podrás correr mucho más de lo que creías posible

Empezarás a darte cuenta de tus progresos. Sigue motivado y continúa entrenando

Semana 3	Actividad	Duración
Lunes	2min corriendo/7min andando	Repetir durante 30-40 minutos
Martes	Día de descanso	Puedes caminar un poco
Miércoles	2min corriendo/6min andando	Repetir durante 30 minutos
Jueves	Día de descanso	Puedes caminar un poco
Viernes	2,5min corriendo/6min andando	Repetir durante 30 minutos
Sábado	Día de descanso	Día de descanso
Domingo	Día de descanso	Día de descanso

Semana 4	Actividad	Duración
Lunes	3min corriendo/7min andando	Repetir durante 30-40 minutos
Martes	Día de descanso	Puedes caminar un poco
Miércoles	3min corriendo/6min andando	Repetir durante 30 minutos
Jueves	Día de descanso	Puedes caminar un poco
Viernes	3,5min corriendo/6min andando	Repetir durante 30-40 minutos
Sábado	Día de descanso	Día de descanso
Domingo	Día de descanso	Día de descanso

Aprende a calentar y a enfriar

Una guía esencial que te muestra la importancia de calentar y enfriar como parte vital del entrenamiento

Es fundamental calentar los músculos antes de empezar a entrenar si quieres correr sin sufrir lesiones. Antes de empezar cualquier tipo de actividad física debes hacer algún tipo de calentamiento. Si empiezas a entrenarte de golpe es muy posible que sufras un tirón, y sin el enfriamiento adecuado tus músculos tardarán mucho más en recuperarse.

Un principiante no necesita más de 10 minutos para estirar las zonas necesarias, pero debe incluir este tiempo en los planes de entrenamiento semanal para calentar y para enfriar. Si se olvida, al día siguiente tendrá agujetas.

Los estiramientos dinámicos son más efectivos que los estáticos porque sueltan todo y quitan la rigidez más rápido. Aunque hayas calentado, tómate con calma los primeros 5 minutos de entrenamiento, así te asegurarás de que todo se mueve y funciona perfectamente.

El objetivo del calentamiento no sólo es eliminar la rigidez de los músculos sino también aumentar tu ritmo cardíaco, hacer que la sangre circule y coger motivación para empezar la sesión de entrenamiento. Un calentamiento típico para un corredor que empieza debería comenzar con una caminata suave que va haciéndose más rápida hasta llegar a una caminata vigorosa o a un ligero trote en un intervalo de cinco minutos. Cuando tus músculos estén calientes pasa a los estiramientos dinámicos, que consisten en levantamientos de rodillas, estocadas, ponerse en cuclillas y algunos estiramientos laterales. Cuando hayas terminado con estos estiramientos aeróbicos, entonces puedes estirar cualquier otra parte del cuerpo que notes que lo necesita. Nunca empieces a estirar los músculos cuando estés frío porque corres el riesgo de un sufrir un tirón.

Para enfriar hace falta menos tiempo que para calentar, pero es igual de importante. Termina el entrenamiento con un trote suave o caminando rápido durante cinco minutos, ve disminuyendo la velocidad a medida que se normalice tu respiración. Cuando recuperes el aliento, estira los músculos. Asegúrate de estirar los gemelos, la parte posterior de los muslos, así como la parte frontal y los glúteos para evitar agujetas. Dedica también algo de tiempo a estirar con pasos laterales y flexiones de cadera para evitar calambres y que te duelan las ingles.

Mantén cada estiramiento 15-30 segundos y repite varias veces. A continuación te mostramos algunos de los estiramientos más básicos que debes incorporar en todas las sesiones de calentamiento/enfriamiento. Con el tiempo ganarás flexibilidad, pero al principio tómatelo con calma, no hay que estirar los músculos más allá de su capacidad.

Estiramiento del flexor de la cadera

Una estocada larga que estira los músculos de la cadera y las piernas. Mantén las rodillas alineadas con los tobillos y el cuerpo recto.

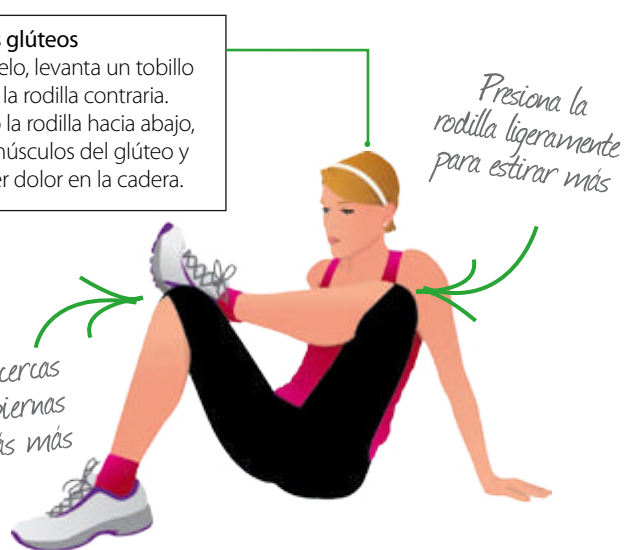
La rodilla no debe sobrepasar los dedos del pie

Músculos de los glúteos

Siéntate en el suelo, levanta un tobillo y colócalo sobre la rodilla contraria. Empuja un poco la rodilla hacia abajo, así estirarás los músculos del glúteo y aliviarás cualquier dolor en la cadera.

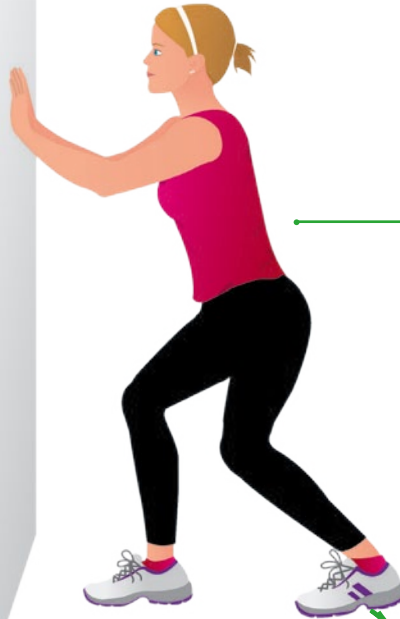
Presiona la rodilla ligeramente para estirar más

Si te acercas a las piernas estirarás más



¿Sabías que? El estiramiento dinámico es un ejercicio en el que entras en una posición con más velocidad de lo normal, por ejemplo en una estocada. Al repetir las

Mantén el estiramiento durante 30 seg.



Parte superior del gemelo

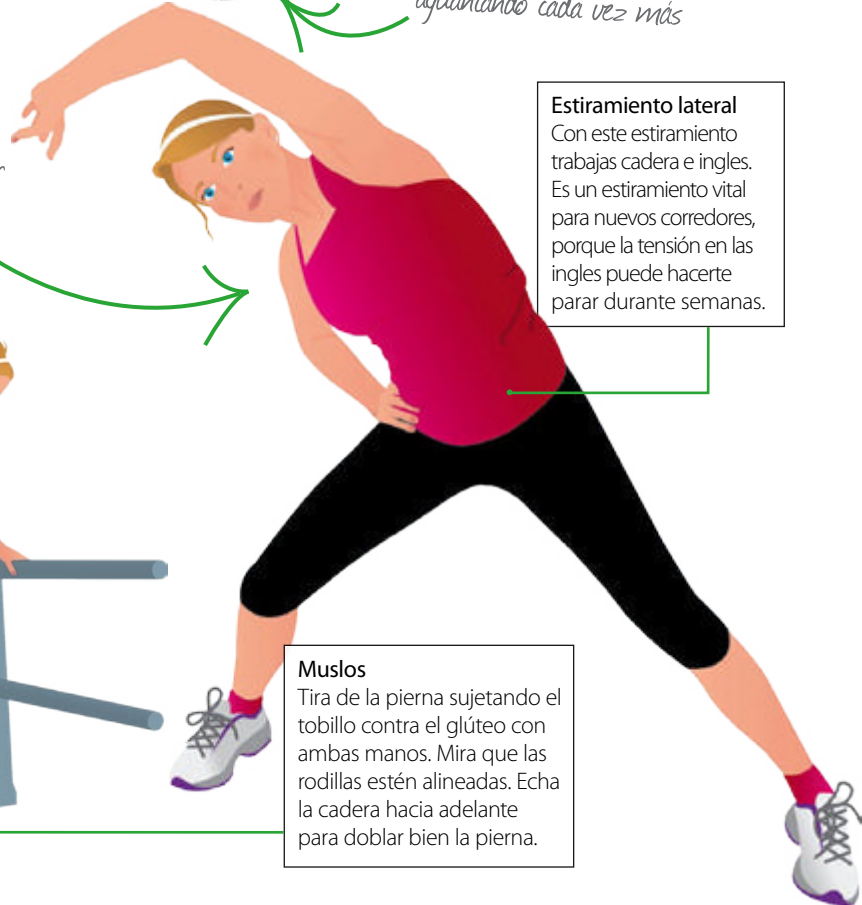
Apóyate en una superficie y coloca el talón de la pierna de atrás sobre el suelo asegurándote de que la pierna esté estirada. Aguanta 15-30 segundos. Inclínate hacia adelante para estirar más cuando el músculo se vaya soltando. No presiones demasiado la pierna de adelante. Repite un par de veces con cada pierna.

Parte inferior del gemelo

No olvides estirar también la parte de abajo del gemelo. Para ello, colócate en la postura del estiramiento anterior y dobla la rodilla de la pierna de atrás. Apóyate hacia adelante para estirar más. La pierna de adelante debe tener el mínimo de presión.

Repite varias veces los estiramientos, aguantando cada vez más

Dobla más la rodilla para aumentar la resistencia de las piernas



Estiramiento lateral

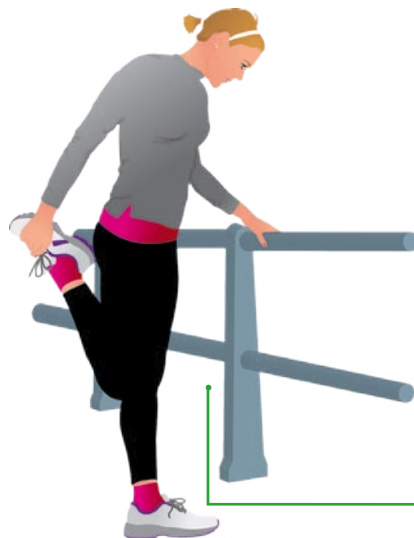
Con este estiramiento trabajas cadera e ingles. Es un estiramiento vital para nuevos corredores, porque la tensión en las ingles puede hacerte parar durante semanas.

Muslos

Tira de la pierna sujetando el tobillo contra el glúteo con ambas manos. Mira que las rodillas estén alineadas. Echa la cadera hacia adelante para doblar bien la pierna.

Parte posterior del muslo

Hay varias formas diferentes de estirar este músculo; tocarte los dedos de los pies es efectivo, pero también lo es colocar la pierna en alto y agacharte para estirar. Puedes aumentar el efecto con una banda de resistencia. Repite varias veces, cada vez que saques el aire estírate un poco más.



Seguridad en la carretera

Permanece siempre atento al entorno y evita correr riesgos innecesarios

La seguridad a la hora de correr puede parecer algo tan obvio que te resulte extraño que te hablemos de ello, pero te sorprendería saber cuántos corredores pasan este punto por alto.

Al intentar sacar tiempo para correr en una vida llena de trabajo, colegios y compromisos sociales y familiares es fácil que tengas que levantarte de madrugada o que corras de noche. Si este es tu caso, piensa qué ruta vas a usar y dile a alguien dónde vas a estar.

Muchas rutas para correr no tienen buena iluminación, así que asegúrate de llevar la ropa adecuada para que te vean. Esto incluye elegir los colores más vivos y con tiras reflectoras. Si tu ropa para correr es oscura cómprate un chaleco reflectante, y si te encanta correr en sitios remotos no estaría de más llevar una pequeña luz de bicicleta o una linterna de cabeza, mejor exagerar en cuanto a la visibilidad.

Para las mujeres es muy importante que, salvo que corran en una zona bien iluminada y donde haya gente, nunca salgan a correr solas. Si quieres correr siempre en el mismo sitio puedes reunir a un grupo de personas o incluso unirse a algún club de running. Correr con otra gente interesada por el deporte es una gran motivación y además elimina posibles peligros.

Deberías llevar siempre tu móvil o alguna moneda para poder llamar en caso de emergencia (y deberías saber en qué punto de la ruta hay una cabina telefónica), además lleva siempre una identificación. Para evitar quedarte tirado si te lesionas, es importante que alguien sepa adónde has ido a correr, así te asegurarás de que esa persona esté pendiente la hora a la que debes volver. Por otra parte esto también te ayudará a cumplir con tu objetivo de distancia y funcionará como una motivación.

Muchos corredores usan música como técnica de motivación, pero hay que tener cuidado. No pongas la música tan alta que no

sepas lo que está ocurriendo a tu alrededor; debes estar al tanto de bicicletas, coches, perros y de la gente que te rodea. Si corres de noche te aconsejamos que no escuches música.

Deja los objetos de valor en casa, no los necesitas para correr. Deja tus joyas y tus últimos gadgets para evitar llamar la atención. Lleva sólo lo imprescindible o cómprate una pequeña mochila o una riñonera para guardar estos objetos. La gente no siempre es todo lo educada o inocente que esperamos, por eso es importante mantener los objetos de valor guardados. Aprender algunas técnicas básicas de defensa personal te dará más seguridad y te permitirá estar preparado ante cualquier eventualidad que se presente.

Otra forma sencilla para evitar llamar la atención de indeseables es variar la rutina para correr. Evita correr por los mismos sitios a la misma hora todas las semanas. Además, si corres de forma más espontánea será más interesante y no darás pie a que alguien que quiera hacerte daño sepa dónde vas a estar.

Lo más importante a la hora de correr es estar pendiente de lo que te rodea, especialmente cuando te mueves donde hay tráfico rodado. Si no hay acera

asegúrate de correr en dirección contraria al tráfico. Y sobre todo, relájate y diviértete, los consejos que te damos no pretenden asustarte y disuadirte de correr de noche, basta que estés pendiente y uses tu instinto. Si algo te dice que no hagas determinadas cosas, sigue el instinto.

Chaqueta reflectante

Esta es una excelente prenda de alta visibilidad. Te protegerá de las inclemencias del viento, de la lluvia y además te hará claramente visible.



Consejo Pelo recogido

Si tienes el pelo largo recógetelo o mételo en una gorra, pero no te hagas una coleta porque alguien podría tirarte de ella. Es una idea desagradable, pero si alguien quisiera robarte se lo pondrías más fácil llevando coleta, podría pararte y escapar con lo que haya robado.



Ligero
No toda la ropa de alta visibilidad es pesada. Puedes ponerte un chaleco reflectante en verano.

Tiras reflectantes
Escoge una ropa que incorpore tiras reflectantes para que tengas más visibilidad para los demás.

Consejos para la seguridad

1. Precaución extra

Si te da miedo correr puedes comprarte un spray de pimienta y llevarlo contigo, manteniéndolo a mano. Como alternativa puedes aprender técnicas de evasión.

2. Planificación

Si tu ruta tiene algún punto peligroso, por ejemplo callejones o zonas mal iluminadas, planea una ruta de escape o busca una ruta alternativa. Otra solución es buscarte a alguien que pueda correr contigo. De todas formas recuerda decirle siempre a alguien más dónde vas a correr.



3. Atención no deseada

Si alguien se acerca a ti, muévete inmediatamente hacia el otro lado. No te acorralas, por el contrario, muévete hacia un espacio lo más abierto posible. Tu mejor línea de defensa puede ser gritar con fuerza, preguntar qué quieren y gritar más fuerte si siguen acercándose.

4. No llames la atención

Nunca lles objetos valiosos a la vista, de lo contrario corres el riesgo de que alguien los vea y quiera quitártelos. Si alguien se acerca dile con autoridad que no llevas nada de valor y ponte en posición defensiva, es algo que no se esperan. Corre lo más rápido que puedas hacia donde haya luz y gente para ponerte a salvo.

5. Estar atento y preparado

Lo más probable es que nunca venga nadie hacia ti con actitud amenazante mientras te encuentras practicando deporte, pero como les gusta decir a los boy-scouts, es mejor estar "siempre listos".

Nutrición e hidratación para principiantes

Descubre cuáles son los mejores alimentos y bebidas antes de embarcarte en tu nueva vida como corredor

Es vital que tu cuerpo esté bien alimentado e hidratado antes y después de correr. Sin el equilibrio de nutrientes adecuado no podrás dar lo mejor de ti. Si estás en un peso normal, sólo tendrás que hacer pequeñas modificaciones en tu dieta al empezar a correr. Si tienes sobrepeso siempre deberás hablar con un médico antes de empezar cualquier plan para perder peso, sin embargo puedes tomar en cuenta nuestros consejos para tener mejores resultados y para entrenar de forma segura.

Preparar al cuerpo antes de correr es como echarle gasolina al coche. Si le echas sustancias inadecuadas, como azúcares y galletas, llegará el momento en el que te quedes atascado y no puedas continuar. Si comes inadecuadamente te sentirás pesado, cansado y con falta de motivación. Por eso, para sentirte en tu mejor momento, debes planear una alimentación sensata que puedas seguir y que encaje con tu estilo de vida, algo importante para que seas constante.

Los mejores snacks

- ✓ Apio o zanahorias
- ✓ Un plátano
- ✓ Batido de leche desnatada y frutos del bosque
- ✓ Leche desnatada con chocolate
- ✓ Barritas de cereales bajas en azúcar
- ✓ Tortitas de arroz
- ✓ Tomates cherry

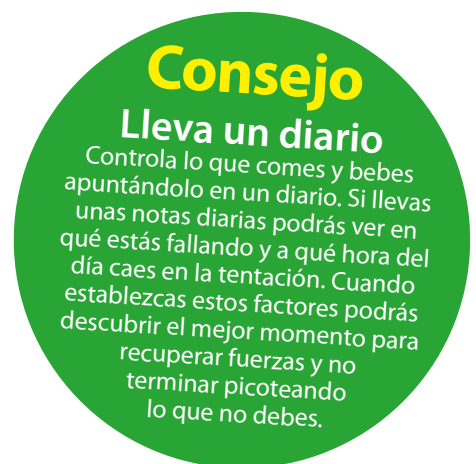
Una hora antes de correr bebe por lo menos medio litro de agua para que el cuerpo esté bien hidratado. Es recomendable beber unos dos litros de agua al día, pero si corres hay que beber más. A menudo se confunde la sed con hambre, así que bebe bastante a lo largo del día para que te sientas saciado.

Puede que hayas leído que los corredores necesitan comer bastantes hidratos de carbono, sin embargo, hasta que llegues al punto de correr más de 90 minutos seguidos, los carbohidratos no son algo por lo que te debas preocupar. Para que te resulte más fácil correr debes hacer las elecciones adecuadas al ir al supermercado, así te asegurarás de que tu dieta incluya todos los nutrientes esenciales para estar lleno de energía. Escoge con cabeza; la harina integral es mejor que la blanca, y es mejor evitar los alimentos procesados. Llena tu cocina del tipo de alimentos que aparecen en la lista “¿Sabías que?” que encontrarás en la parte inferior de la página.

Una vez hayas seleccionado la comida adecuada es importante que comas correctamente para que te sientas genial. Intenta hacer varias comidas ligeras a lo largo del día, no sólo tres grandes comidas. Si comes demasiado te sentirás hinchado y pesado. Por el contrario, si haces comidas más livianas tendrás menos hambre, mucha más energía y estarás listo para hacer ejercicio.

La comida no debe ser un problema para tu estilo de vida; si te niegas todo los caprichos terminarás tirando la toalla y pasándote con la comida. Come moderadamente los alimentos menos sanos, de manera que no tengas que renunciar a los pequeños placeres.

Sabemos que los hidratos de carbono son importantes para los corredores porque dan la energía necesaria. Sin embargo, no hay que descuidar otros grupos de alimentos. La



proteína también es esencial en la dieta diaria porque ayuda a darle al cuerpo la energía que necesita para seguir corriendo y ayuda a reparar cualquier tejido dañado por el entrenamiento, evitando dolores musculares.

Hay que prestar atención a la alimentación siempre, no sólo antes de entrenar, también después. Es necesario reparar posibles daños y permitir que el cuerpo se recupere en los 30 minutos posteriores al entrenamiento. Para conseguirlo de manera eficaz asegúrate de incluir los hidratos de carbono y la proteína necesarios; un rebanada de pan integral con aceite es perfecto, o un batido de fruta fresca con yogur. Lo más importante después de correr es la hidratación, recuperar todos los minerales que se han perdido con el sudor. Las mejores bebidas para ello son las bebidas isotónicas si has entrenado fuerte o simplemente el agua.

Más adelante hablaremos con mayor profundidad sobre comidas específicas, pero de momento prestaremos atención a los alimentos que debes comprar y a los ingredientes clave.

¿Sabías que? Los mejores carbohidratos para corredores se encuentran en batatas, avena, arroz integral, centeno, pan y pastas integrales o multicereales, cebada,

A cualquier hora



Integral =
carbohidratos
y fibra



Súper
alimentos



No te pases con la
repostería casera



La reparación muscular
empieza aquí



Una fuente de
salud



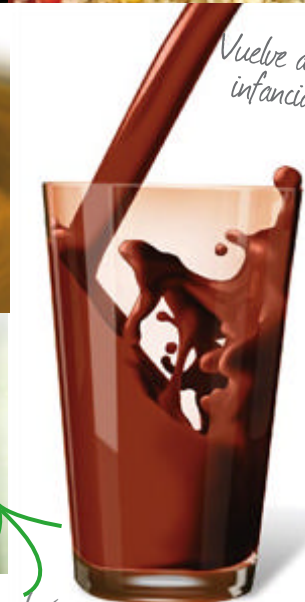
Frutos del
bosque



Salmón para
la proteína



Aceite de oliva,
tortitas de arroz y
verdura



Vuelve a la
infancia



Lentejas, muy ricas en hierro



Vegetales con pocas calorías



Los mejores alimentos

- ✓ **Integral**
Pastas, cereales y pan. Llenos de carbohidratos y fibra.
- ✓ **Huevos**
Ricos en proteína, ayudan a reparar los tejidos y músculos dañados.
- ✓ **Judías y lentejas**
Ricos en proteína y fibra.
- ✓ **Pescado**
Una gran fuente de proteína. El salmón es uno de los mejores y de los más versátiles.
- ✓ **Batata**
Rica en vitaminas y en hidratos de carbono. Además son riquísimas, especialmente asadas.
- ✓ **Yogur**
Elígelo desnatado. Es una fuente de calcio y bueno para el estómago sensible.
- ✓ **Plátano**
Una excelente fuente de carbohidratos y potasio, perfectos para antes y después de correr.
- ✓ **Aceite de oliva**
Es recomendable tomarlo con moderación. Te proporcionará grasas saludables y, entre otras, vitamina E.
- ✓ **Apio y zanahorias**
Estos vegetales tienen pocas calorías, son perfectos como snacks. Combínalos con queso fresco batido para un sabor más intenso.

Qué evitar

Evita molestias estomacales mientras corres eliminando los alimentos ricos en grasa, como el queso y los fritos, al menos 12 horas antes de correr. Este tipo de comida se asienta en el estómago y puede dar problemas digestivos, ¡algo incómodo si estás lejos de casa! También debes evitar la cafeína y los lácteos antes de hacer ejercicio si tienes el estómago sensible.

salvado y legumbres. Cuanto más alto sea el contenido de fibra, mejor y es recomendable utilizar harina integral.

El running en tu vida

Estos son algunos de los mejores consejos para encajar el running en tu vida

Cuando empiezas con un nuevo hobby tienes que encontrar el tiempo para hacerlo y solemos llevar vidas muy ocupadas. Si llegas al punto en el que te cuesta sacar tiempo empezarás a saltarte entrenamientos y puede que termines por abandonar.

Puede que en tu vida ya hagas auténticos malabares para encajar todo lo que tienes que hacer, pero intenta que el running no se convierta en una obligación o en algo que "tienes que hacer". Si lo incorporas de manera inteligente será un momento de relajación y un tiempo de paz a solas o con un grupo de gente a la que también le guste correr.

Cuándo correr

Puede que para ti el running sea una forma de perder peso, pero también es genial para liberar el estrés. Para que las sesiones de running no te estropeen los puntos altos de endorfina, intenta hacerlas por la mañana temprano antes de ir a trabajar o a última hora. Estos son los momentos en los que es más fácil salir a correr. Pero si te resulta complicado, hay otras formas de abrirle espacio al running en tu rutina diaria.

Si puedes ducharte en el trabajo podrías ir corriendo o correr en la hora de comida. También puedes volver a casa corriendo, para lo que sólo tendrás que comprarte una riñonera o una mochila cómoda en la que puedas llevar tus cosas. Otra opción es dejar de lado el coche. Puedes llevar a los niños al colegio andando y volver a casa corriendo.

Las posibilidades son infinitas, sólo tienes que hacer pequeños cambios en tu agenda para quitarte de encima las prisas y sacar una hora al día para correr. Para un desplazamiento de menos de un kilómetro elige las zapatillas en vez del coche. A lo largo del año ahorrarás en gasolina y habrás hecho muchos mini

entrenamientos de diez minutos. Otra idea es repartir tu entrenamiento diario en pequeñas sesiones a lo largo del día, algo que es igual de efectivo que si corrieras 30 minutos seguidos cuando empiezas. Cuando se te vaya dando mejor el running, parte las sesiones largas en dos de media hora; una por la mañana y otra por la noche, por ejemplo.

Lo mejor de correr es su versatilidad; puedes correr en cualquier lugar, a cualquier hora, siempre que lleves la ropa adecuada y mantengas la hidratación. Para correr por las mañanas sólo tendrás que levantarte media hora antes. Si te levantas temprano te sentirás preparado para afrontar el día y tendrás la satisfacción de haber hecho ejercicio. También evitarás estar cansado después del trabajo y usarlo como excusa para irte a casa en vez de al gimnasio.

Dónde correr

Si no te atrae la idea de correr por la ciudad únete a algún club de running, hay incluso algunos para mamás con carritos de bebés, así conocerás gente nueva y descubrirás nuevas rutas. Aunque muchos clubes corren en el exterior, otros tienen sus propias pistas para entrenar. Correr en una pista es perfecto para un principiante porque te permite saber exactamente la distancia recorrida y puedes observar tus progresos. La gente de los clubes suele correr por las noches, una forma ideal para cerrar el día y ofrecerte un poco de tiempo de calidad para ti mismo.

*Deja el coche en casa.
Corre a la tienda
y vuelve andando*

*Lleva a tus hijos
contigo, puede
ser divertido*



*Corre por la
mañana para
evitar el caos
del día*

*Vuelve del trabajo
corriendo y lleva tus
cosas en una mochila*



¿Sabías que? La endorfina es la hormona responsable de la sensación de "subidón" provocada por el ejercicio, el estrés o el miedo. Te hará sentir bien y eso te

Correr por la noche puede ser un momento de tranquilidad, sólo mira dónde corres

Puedes hacer que el running sea algo social invitando amigos o apuntándote a un club



Si te intimida la idea de correr con amigos o en un club al empezar, apúntate a un gimnasio y empieza con clases de spinning o de yoga para estirar los músculos, luego entrénate en las máquinas de correr. Las máquinas son menos agresivas para las articulaciones y ¡no tendrás la excusa de que hace mal tiempo! También son una opción excelente para variar tu entrenamiento. Intenta correr por lo menos con 1,5 grados de inclinación para que sea como si corrieras al aire libre.

Encajar el running en tu vida es el mayor reto al empezar. Pero una vez hayas encontrado el momento, sólo tendrás que decidir dónde quieres correr y empezará la diversión. Puedes buscar distintas rutas con longitudes y dificultades distintas cerca de tu casa, así no te aburrirás. Puedes hacer una sesión de 30min corriendo del trabajo a casa en el asfalto terminando en una pendiente o puedes hacer una sesión de 20min en terreno natural por un parque, también puedes hacer una ruta de 11Km que incluya grava, asfalto y arena. Si encuentras distintas rutas podrás elegir en función de lo que te apetezca cada día o del tiempo del que dispongas.

Sé constante

Recuerda que debes pasarlo bien y que el running debe ser una actividad que disfrutes. Ya sea que lo tomes como un deporte social o como tu forma de volver del trabajo, cuando hayas conseguido crearte una rutina sé constante con ella. Lo primero es cambiar la actitud; no hace falta ir en coche a todas partes, puedes ir corriendo a las tiendas y volver andando o comprarte una bici, que te servirá de entrenamiento para los días que no corras.

Si tienes varias rutas no te aburrirás

Apuntate a un gimnasio. Las máquinas son una opción para correr sin pasar frío



Planifica tu tiempo

1. Primera hora

Levántate 30-45 minutos antes de lo normal y sal a correr. No olvides lo importante que es calentar y estirar, ¡no lo sacrifiques por diez minutos más en la cama!



2. Olvídate del coche

Lleva a los niños andando al colegio y vuelve a casa corriendo o corre para volver del trabajo. Tendrás que planificarlo para que no lleves cosas de más, pero valdrá la pena porque te ahorrarás los atascos.



3. Corre en familia

Llévate a los niños o al perro. Si corres con la familia no les estarás quitando tiempo de estar juntos y estaréis mucho más unidos.



4. Última hora

No todo el mundo es capaz de levantarse temprano. Si es tu caso, corre de noche. Sólo asegúrate de no correr demasiado cerca de la hora de irte a dormir o no pegarás ojo por las endorfinas.



5. Conviértelo en un evento social

Si tu familia no quiere correr contigo llama a tus amigos. El tiempo pasa volando y cuando te des cuenta habrás cumplido tu objetivo de distancia.



mantendrá motivado para seguir entrenando mejorará tu ánimo y estarás mejor.

Lesiones comunes del running

Escucha a tu cuerpo para evitar sufrir alguna de estas lesiones que muchos seguidores del running padecen alguna vez

El running ejerce una presión muy fuerte en el cuerpo, por este motivo es fundamental que sepas identificar los dolores que te indican que debes bajar el ritmo. Una lesión podría incluso obligarte a parar durante días, semanas o meses y, si no se atiende adecuadamente, puede convertirse en un problema recurrente.

Calentar y enfriar debería eliminar los tirones y dolores más comunes. Las lesiones se sitúan

Periostitis tibial

Si te duelen las espinillas podría tratarse de periostitis tibial o estrés tibial. Normalmente el dolor es más agudo al empezar a entrenar y disminuye cuando la zona se ha calentado.

Al terminar el entrenamiento puede haber un poco de hinchazón y sensibilidad pero se nota más a la mañana siguiente. Este problema puede deberse a la fuerza tan potente que ejerce el running sobre las piernas, aunque también lo provoca no ser biomecánicamente estable –tus funciones corporales no están

en la configuración biomecánica del cuerpo y pueden deberse a una forma incorrecta de correr, a entrenar en superficies poco adecuadas o a llevar mal calzado. Es vital que te compres unas buenas zapatillas de running. Créenos, vale la pena invertir en ellas, pero cómpralas en una tienda especializada y haz que te miren las rodillas y los pies. No te garantizarán que nunca sufras una lesión, ¡pero sí contribuirán a que no tengas un tirón desde la primera sesión!

perfectamente equilibradas–, algo que le ocurre a muchos corredores. Si hay algún desequilibrio se ejerce más presión en ciertas partes del cuerpo y suele aparecer algún problema. Unas zapatillas de running adecuadas pueden corregir problemas posturales y evitar la periostitis tibial. Prueba a usar soportes para el arco o plantillas que absorban el impacto. Es importante que un profesional te diagnostique la periostitis tibial, porque podría tratarse de algo más serio, como una fractura por estrés. Esta lesión puede tratarse, en cuanto aparezca el dolor sube la pierna en alto y ponte hielo para bajar la inflamación, estirar los músculos de la parte inferior de la pierna y aliviar el dolor. Deja de correr unos cuantos días y pásate al ciclismo o a la natación para quitar la presión de la zona. Si el dolor persiste prueba a usar calcetines compresores para mantener la zona sujeta y caliente, eso reducirá el esfuerzo de los músculos al entrenar. También intenta correr en un terreno más blando, como arena o césped.

Consejo: Nunca aumentes de golpe tu entrenamiento. Incrementa el trabajo gradualmente para que el cuerpo pueda adaptarse al esfuerzo extra que se le pide.

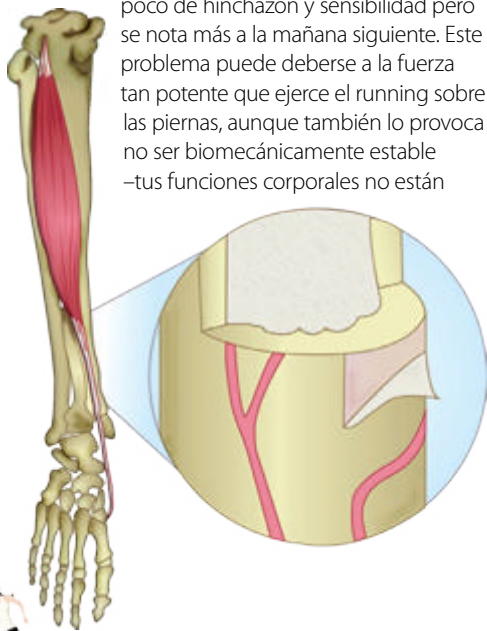
Rodilla del corredor

La rodilla del corredor afecta al 10% de los corredores. Es una lesión en la que se siente dolor en la parte externa de la rodilla, justo debajo de la articulación, o en el centro de la rodilla. El dolor puede subir hacia el muslo o bajar a la espinilla y se nota más al correr. El descanso puede ayudar, pero sin un tratamiento adecuado el problema puede ir a más.

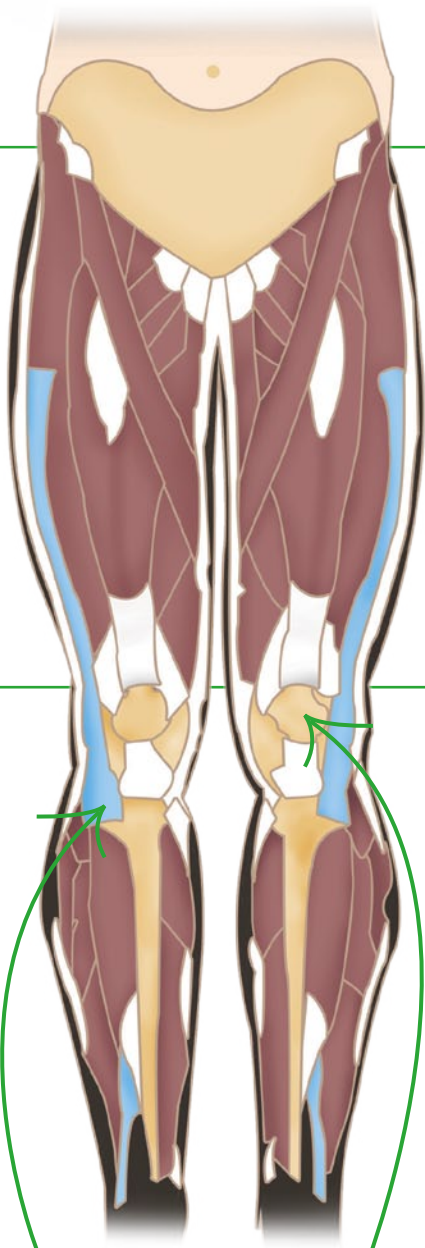
Puede estar provocado por una dislocación, por tener la rodilla desalineada, los pies planos, por rigidez en los muslos o simplemente por un esfuerzo excesivo. En este sentido incrementar gradualmente la distancia te ayudará a evitar problemas, así como estirar adecuadamente y trabajar los glúteos, los gemelos, los cuádriceps y los isquiotibiales.

Si padeces la rodilla del corredor puede ser porque tengas una mala biomecánica y esto afecta al movimiento de las articulaciones y los músculos. Asesórate con un profesional para usar las zapatillas más adecuadas. Puedes ponerte hielo después de entrenar para reducir la inflamación y tomar algún antiinflamatorio como ibuprofeno. Si el problema persiste, un tratamiento con un fisioterapeuta puede curarte y evitar que se repita la lesión.

Consejo: Mucha gente subestima el valor de los estiramientos. Son fáciles de incluir en tu entrenamiento diario. Cuanto más estires más fuertes estarán tus músculos y menos probabilidad habrá de que te lesiones.

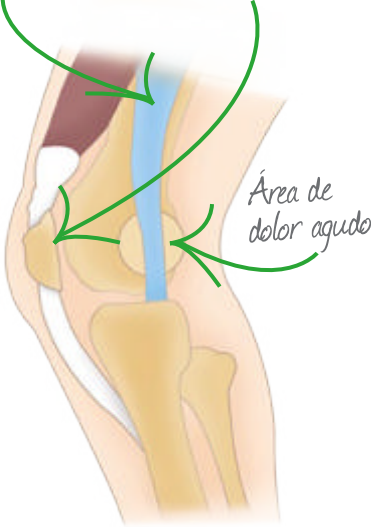


¿Sabías que? La pronación es la rotación del pie hacia el interior al andar o correr. Si tu arco es normal, los pies hacen un giro al correr que distribuye de forma



Banda iliotibial

Rótula



Área de dolor agudo

Tendinitis en el Aquiles

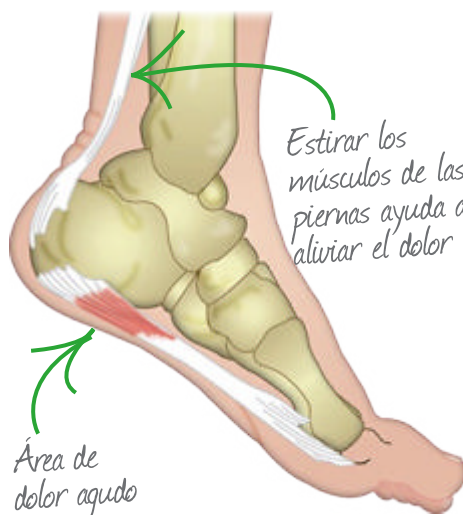
El tendón de Aquiles es el tejido que conecta el talón a los músculos de los gemelos. Es el tendón más grueso y largo del cuerpo; tiene que serlo, teniendo en cuenta la fuerza y presión que tiene que soportar al andar. El dolor y la rigidez en el talón o en la parte posterior del tobillo pueden deberse a un esfuerzo excesivo, a correr mal, a usar malas zapatillas, a tener los músculos demasiado rígidos o a un resbalón. Entrena con regularidad y mantén un peso correcto para evitar que el talón sufra una presión excesiva. Esta lesión puede aparecer repentinamente y obligarte a parar durante meses, así que para en cuanto notes dolor, pon la pierna en alto y ponte hielo. Si sigue doliendo después de varios



Consejo: Usar unas buenas zapatillas y calcetines de running que absorban la humedad evitará que aparezcan dolorosas ampollas.

Área de dolor agudo

días, ve al médico. Correr en superficies blandas, como grava o césped puede reducir el dolor, pero evita las superficies demasiado blandas como la arena porque aumentan la presión.



Estirar los músculos de las piernas ayuda a aliviar el dolor

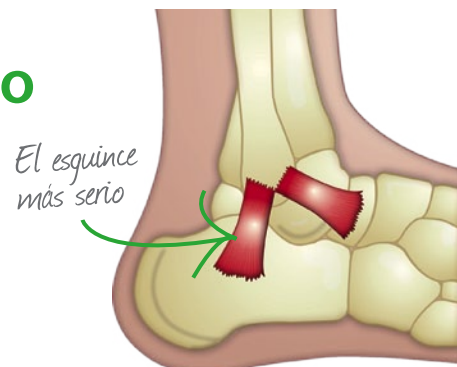
Área de dolor agudo

Fascitis plantar

Este dolor se localiza en la parte lateral de la planta del pie o más hacia el talón y se debe a una inflamación de la fascia plantar, que recorre todo el pie. Puede deberse al uso de zapatillas inadecuadas que no sujeten bien el arco, dejando que el pie gire demasiado hacia adentro al correr. La mejor forma de aliviar el dolor es estirando bien toda la pierna y el pie. Para estirar la planta del pie tira de los dedos hacia la espinilla durante 30 segundos, suelta y repite varias veces. Masajea el tendón haciendo girar el pie sobre una pelota de tenis.

Esguince de tobillo

Suele producirse por alguna torcedura o tirón cuando corres en superficies irregulares o cuando llueve. No hay ninguna preparación para evitar un esguince. Calentar antes de correr ayudará a que tu cuerpo y tus músculos estén mejor preparados, haciendo que aguanten más. Si te haces un esguince lo sabrás por el repentino dolor en el momento en el que ocurre, a continuación la zona se hincha rápidamente y aparece un moratón. Si el dolor es muy fuerte puede que también te hayas dañado algún tendón o ligamento. Descansa, pon el pie en alto, ponte hielo y comprime



El esguince más serio

la zona. Nunca pongas el hielo directamente sobre la piel ni tampoco lo mantengas más de 20 minutos. Hazlo varias veces al día por lo menos en las 48 horas siguientes al accidente.

Comunidades y clubs de corredores

Únete a una de las comunidades de running que existen para hacer nuevos amigos, compartir experiencias y recibir consejos y asesoramiento.

Correr puede ser un deporte muy solitario, pero la comunidad de corredores cada vez es más grande. Los clubs de running son una excelente manera de conocer a otros corredores. Sin embargo, puede que no te apetezca comprometerte con un club, o es posible que aún no te sientas preparado para salir a correr con más gente, por lo que una primera aproximación a las comunidades online de runners puede ser una buena manera de empezar.

Pertenecer a un red social de runners puede ser de gran ayuda para los corredores principiantes, ya que probablemente tengas

un mar de dudas y preguntas. Y siempre es bueno saber que habrá alguien al otro lado que te ayudará a encontrar algo de luz, o a recibir ese extra de motivación que todos hemos necesitado alguna vez para mejorar.

Un problema muy común entre los nuevos corredores es la falta de apoyo o comprensión por parte de amigos y familiares. En las comunidades online de corredores seguro que encuentras a gente que piensa y siente como tú.

Nuevos amigos runners

Las comunidades online en general, son un buen medio para contactar con personas afines a tus hobbies, charlar de los temas que os preo-

cupan, recibir consejos y hacer nuevos amigos. Los corredores, tiene la fama de ser gente solitaria, y muy acogedora con los compañeros de todos los niveles, y esto se nota a través de sus comunidades online.

Hay comunidades de todo tipo y toda clase, pero quizás una de las más populares sea la comunidad internacional de Nike+ (www.nike.com/community/es_ES), que cuenta con cerca de 10.000 usuarios. Aquí tienen cabida todo tipo de corredores, desde los que empiezan hasta los que corren maratones y carreras de larga distancia. Desde la web de la comunidad puedes hacer un seguimiento de tus carreras con la app Nike+ Running, o llevar un plan de



entrenamiento específico para 5K, 10K, media maratón o la maratón. Y, además, puedes leer lo que otros corredores publican sobre motivación, logros o entrenamientos.

El actor Santi Millán es el embajador de **Beer Runners España** (www.beerrunners.es). Se trata de una comunidad de corredores cuyo objetivo es promover la vida activa que une dos elementos esenciales de la cultura mediterránea, la actividad física y el acto social de compartir una cerveza (siempre en cantidades moderadas y bajo un consumo responsable). Entre muchos corredores es conocido el beneficio que supone la ingesta de esta bebida de baja graduación después de una carrera. Incluso es equiparada a las bebidas isotónicas, por algunos especialistas (sólo en caso de que los deportistas sean bebedores habituales de cerveza y en cantidades moderadas). Los beerrunners hacen quedadas en muchas ciudades de la geografía española, para correr y tomarse unas cañas. Estate atento para asistir a la siguiente convocatoria.

Runin (www.runin.es) es más que un gran buscador de carreras a nivel nacional, como ellos dicen, es "la mayor plataforma de



ticketing para corredores", donde después de registrarte, puedes subir a tu perfil los resultados de tus carreras, así como buscar a otros corredores registrados. A través de su blog puedes acceder al contenido, subido por los usuarios del portal, además de poder comentarlo. Revistas especializadas como **Runners**, tienen su propia comunidad en Facebook (www.facebook.com/runners.es), donde podrás comentar noticias, subir fotos, vídeos y pulsar en Me gusta. Además, en su propia página web, tiene el apartado Foros donde puedes leer y escribir acerca de todos los temas que afectan a los corredores. Cruzando el charco virtualmente puedes

acceder a la Zona del corredor del **Club de corredores** (www.clubdecorredores.com), donde tienes consejos y otro tipo de información relevante. A través de su página de Facebook (www.facebook.com/clubdecorredores) también puedes entrar en contacto con otros corredores de América Latina.

Socialización offline

La verdadera socialización del running se consigue fuera de Internet, saliendo a correr. Tanto en las carreras, como cuando sales a entrenar, sueles encontrar

con otros corredores con los que quizás compartas circuito o un tramo de la carrera.

Cuando conoces a alguien nuevo y de pronto descubres que corre, se crea una especie de conexión especial. A partir de aquí, cualquier excusa será buena para hacer unos kilómetros juntos, y después reponer fuerzas tomando algo, o yendo a comer. Incluso para el trabajo, hay quien dice que el running es el nuevo tenis, golf o padel. Antes se quedaba con los clientes para echar un partido de padel o hacer unos hoyos. Hoy en día se sale a correr, y mientras, hablas y comentas alguno de los aspectos laborales. Se dice que el sufrimiento une, y en el running se suda y se sufre, y esa unión es para siempre.

El running ya forma parte de mi vida



Acerca del corredor

Nombre: Gino Caggiano

Edad: 31 años

Experiencia runner: Comenzó a correr en 2012, cuando vivía en Buenos Aires, completando carreras de 10K y 15K. Hoy se prepara para la media maratón. Miembro de la comunidad Nike+ y del grupo de entreno de TRIMAD.

Buscando conseguir desconectar del estrés que me produce la rutina diaria, comencé a correr hace unos años, y sin darme cuenta empezaba a sentir un gran equilibrio entre mi vida personal y profesional. Siempre me gustaron las actividades al aire libre y con el running encontré la vía de escape que necesitaba para sentirme bien conmigo mismo y en un entorno natural.

Elijo libremente practicar esta actividad ya que, me ofrece beneficios evidentes para mi salud, me permite estar en forma y a la vez me facilita el pertenecer a un grupo de amigos muy leales, pero además hay otros beneficios que son mas importantes y los siento intangibles, difíciles de explicar y

conseguir, el estar conectado con mi mente me hace escapar de todo y lograr una entrega profunda a esta actividad, que me brinda beneficios como ver la vida desde un prisma más positivo y con una gran sensación de bienestar.

Mi consejo

A partir de mi experiencia siempre intento convencer a mis amigos, y personas cercanas a que practiquen este deporte, principalmente porque los beneficios en bienestar que produce son, a mi modo de entender, los más efectivos.

Compartir esta actividad con grandes personas que entienden y sienten la misma pasión que tu, es algo muy gratificante en la vida de cualquier corredor y de cualquier persona.

“Compartir esta actividad con grandes personas que entienden y sienten la misma pasión que tu, es algo muy gratificante”

p46

*Qué alimentos
te ayudan a estar
en forma*

p42

Evita las lesiones



Salud y deporte

Si quieres ponerte en forma, perder peso, o ambos objetivos, aquí encontrarás todos los consejos y trucos para lograrlo.

32 Los beneficios del running
Por qué correr es bueno para la salud

38 ¿Preparado para correr?
Los controles de salud
Comprueba que estás preparado

40 Monitoriza tu progreso
Lleva un seguimiento de tus avances

42 Evita lesiones comunes
Consejos para prevenirlas

44 Alimentos para runners
Qué comer para alcanzar tus metas

46 Nutrición deportiva
Cómo te pueden ayudar

48 Diferentes superficies
y sus beneficios
Por dónde corres tiene un gran impacto
en tu objetivo



p32

*Mantente en forma,
saludable y feliz*



p44 *Hidratarse es muy importante*



p46 *Alimentos que te dan un plus de energía*



p32 *Comparte los beneficios de correr con los demás*

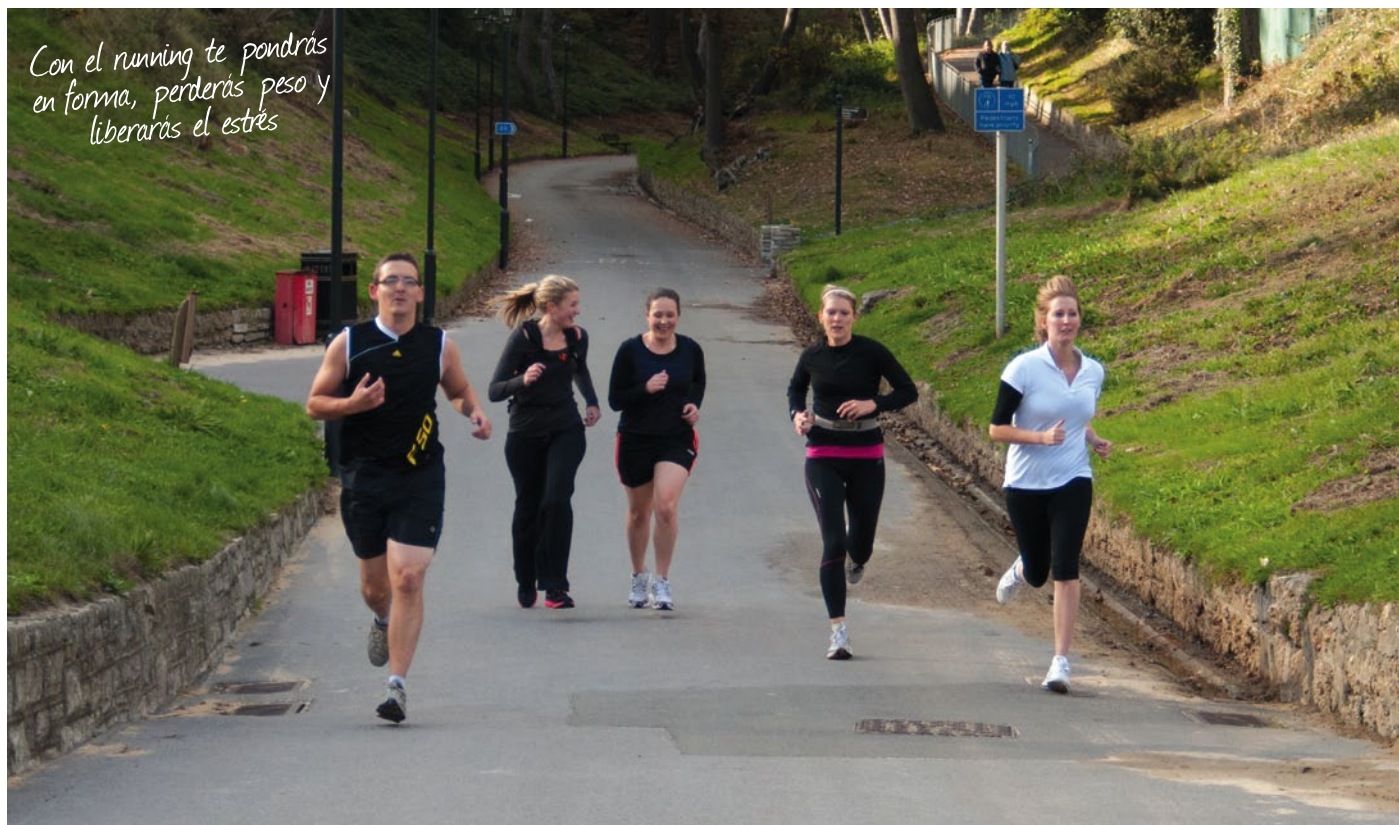


LEAF Charity

Courtesy of Fitness First



p48
Intenta combinar las superficies por las que corres



Los beneficios del running

El running tiene muchos beneficios, tanto físicos como mentales. Descubre todas sus ventajas

Cualquier tipo de ejercicio físico te aporta bienestar físico y emocional si lo haces con regularidad, pero como has decidido apuntarte a practicar running seguro que te apetece saber exactamente cuáles son los beneficios para tu cuerpo y tu mente. Conocerlos te ayudará a mantener la motivación y a conseguir un bienestar duradero.

El running es el deporte perfecto, independientemente de los motivos que te hayan llevado a elegirlo. Es barato y empezar es fácil; lo único que necesitas es un par de zapatillas y el mundo es tu pista. Puedes empezar a correr a cualquier hora, en cualquier lugar, solo o con amigos; con tu perro por el campo, o por la carretera, o en un parque. No importa lo ocupado que estés, siempre

es posible encontrar un hueco en tu agenda para correr. No te exige nada, salvo lo que te exijas tú mismo. Todo el mundo puede correr, literalmente, sólo hay que estar dispuesto a hacerlo. Puede que empezar no te resulte demasiado fácil y que tengas que pasar mucho tiempo caminando hasta que cojas un buen ritmo, pero los progresos se notan rápidamente y los beneficios a nivel físico aparecen desde el primer día.

Mantener un peso saludable

Son muchas las razones por las que la gente se apunta al running, pero una de las más comunes es para perder peso. La obesidad es un problema muy serio en el mundo desarrollado (ver el apartado “cuestiones de peso”), especialmente en Estados Unidos

y el Reino Unido. En nuestro caso, poco a poco se han ido abandonando muchos hábitos saludables que acompañan a la dieta mediterránea hasta situarnos, en obesidad infantil, incluso por encima de Estados Unidos; la obesidad y el sobrepeso suponen en nuestro país un 8% del gasto sanitario. Además de provocar muchos problemas de salud a futuro, también hace que te sientas lento y sin motivación. Al practicar running tomarás las riendas, aunque no será un camino fácil.

Si nunca has hecho ejercicio y estás obeso, tendrás que empezar con calma. El exceso de peso que tienes hará que las articulaciones sufran más que si estuvieras en tu peso recomendado, por lo que te costará más correr. Tendrás que empezar por perder un poco de peso antes de embarcarte en un entrenamiento

Consejo

Vivir más

El running puede ayudar a evitar muchos de los problemas del envejecimiento, como la aparición de diabetes, infartos, obesidad, osteoporosis y muchos más. Hace que el cuerpo esté más joven, manteniendo la fuerza y el tono muscular. Puedes vivir más años haciendo ejercicio con regularidad.

Beneficios clave para la salud

Descubre los beneficios internos del running

Corazón sano

El running, como otro ejercicio regular, ayuda a disminuir la tensión sanguínea. Aumenta el ritmo cardíaco y el flujo de sangre, haciendo que las arterias se expandan y se contraigan con más fuerza. Esto las mantiene más elásticas y por tanto disminuye la tensión. El corazón es un músculo y hay que hacerlo trabajar para que esté sano y tengamos menos riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Capacidad pulmonar

Los pulmones tienen que trabajar duro al correr y les viene muy bien el esfuerzo adicional porque se fortalecen y aumenta su capacidad. Cuanto más fortalezcas tus pulmones más difícil será que te quedes sin aliento. Esto evitará que tengas problemas respiratorios en el futuro. Si eres asmático, incrementar la capacidad pulmonar con el ejercicio puede ayudar a paliar algunos síntomas. Si acabas de dejar de fumar, el running puede ayudarte a reparar los daños que le hayas podido causar a los pulmones.

Disminuye la grasa corporal

Un exceso de grasa corporal puede dar lugar a muchos problemas de salud, como aumentar el riesgo de sufrir un infarto o de padecer diabetes. Incluso una persona delgada puede tener demasiada grasa interna entre sus órganos, así que vale la pena ir al médico para que mida nuestro porcentaje de grasa (algunas farmacias tienen máquinas para esto). Con el running disminuirás el porcentaje y estarás más sano.

Densidad ósea

El running es un ejercicio con peso que ayuda a incrementar la densidad ósea y a evitar la aparición de osteoporosis al hacerte mayor. También disminuirás la posibilidad de sufrir fracturas por estrés. Ayuda a tus huesos con tu dieta también, come suficiente calcio a través de lácteos y verdura de hoja verde.

Consejo

Mímate

Si te has propuesto ponerte en forma tienes que darte alguna recompensa cuando llegues a tus objetivos para mantener la motivación. Cada vez que llegues a un pequeño objetivo, regálate una cena o algo de ropa deportiva, pide comida en casa... lo que te guste. ¡Pero no te pases!



Corre con amigas



Pasa tiempo con la familia

de running de verdad. Esto significa que tendrás que controlar tu dieta e incrementar tu actividad diaria. Aún los pasos más pequeños, como hacer a pie una parte del recorrido hasta el trabajo, subir por las escaleras en vez de coger el ascensor o hacer la limpieza de casa más rápido, harán que empieces a perder peso. Haz tres comidas sanas y dos tentempiés al día, incluyendo mucha fruta y verdura, hidratos de carbono integrales y proteína.

Cuando empieces a bajar de peso podrás empezar con tu programa de caminar/ correr, que en realidad se compondrá más de caminata que de correr hasta que mejores tu condición física. Usa ropa de deporte adecuada y unas buenas zapatillas de running, aunque al principio sólo vayas a caminar, es importante que te asegures de no sufrir ninguna lesión que te aparte de tu objetivo. A medida que vayas cogiendo fondo y estés más sano podrás correr más distancia y trabajar tu velocidad, dos cosas que ayudan a perder peso.

“El running quema más calorías que cualquier otra actividad física”

Si sólo te sobran unos cuantos kilos, notarás el progreso más rápido. Aunque también tendrás que esperar a estar en forma, podrás empezar a correr antes. Si te sobra poco peso lo perderás más lentamente. Al principio puede incluso que ganes un poco de peso porque crecerán tus músculos, pero a la larga verás buenos resultados.

Mantener un peso saludable es algo que hay que observar durante toda la vida porque te ayuda a evitar enfermedades y a vivir más. Por ello es importante que el entrenamiento de running sea variado y que lo ajustes para adaptarlo a tu nivel cada cuatro o seis semanas. Si llegas a un punto muerto dejarás de perder peso. Tu objetivo es perder peso y mantenerte, y lo conseguirás si eres constante con el running. A medida que pierdas peso notarás que tienes mucha más energía y que serás más productivo en tu día a día, también dormirás mejor. Así que has tomado la mejor decisión, el running quema más calorías que cualquier otra actividad física, salvo el esquí de fondo.

Evita problemas de salud

Aún cuando perder peso no sea el motivo por el que has elegido el running, hay muchos otros beneficios que te puede aportar. Muchos de

ellos son preventivos y otros pueden ralentizar los problemas asociados con el envejecimiento.

Cuando nos hacemos mayores perdemos densidad ósea, fuerza y tono muscular y corremos más riesgo de padecer cáncer o diabetes. Desafortunadamente no existe ninguna cura milagrosa para evitar envejecer, pero si te mantienes sano y en forma desde joven tendrás un buen futuro. Piensa que mantenerte en forma es como un plan de pensiones, cuanto más inviertas en ello mejor te encontrarás cuando seas mayor.

El corazón es uno de los músculos que más notan el paso del tiempo, por eso a cierta edad aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, infartos y anginas de pecho. Es lo que se conoce como riesgo cardiovascular; el trabajo cardiovascular aumenta tu ritmo cardíaco y hace que trabajen los músculos del corazón, fortaleciéndolos y disminuyendo las probabilidades de que sufras problemas en el futuro. Además de fortalecer el corazón por

subir y bajar el ritmo cardíaco, también obligas a las arterias a que se expandan y se contraigan para dejar pasar la sangre, lo que las mantiene elásticas. El ejercicio también mejora la circulación, lo que evita que se formen coágulos que pueden provocar infartos.

El colesterol es otro problema frecuente en nuestros días, un nivel alto hace que existan depósitos grasos que se acumulan en el corazón y provocan enfermedades. Se ha demostrado que correr aumenta los niveles del HDL, que es el colesterol “bueno” que saca la grasa del corazón y la lleva al hígado para que sea procesada. Si tienes el colesterol alto tendrás que controlar tu dieta, además de hacer ejercicio; es un problema que puede solucionarse y que te ayudará a estar mucho mejor en el futuro.

Pero el running no sólo ayuda a tu corazón. Entre sus muchos beneficios para la salud está el fortalecer el sistema inmune al incrementar el número de glóbulos blancos. Además de coger menos resfriados porque tus defensas estarán más fuertes, también podrás combatir el inicio de enfermedades más serias como cáncer y diabetes. Te recuperarás mucho más rápido de cualquier enfermedad u operación y también cuando des a luz.



Estar en tu peso te ayuda a prevenir y evitar muchos problemas de salud.

Cuestión de peso

¿Por qué es tan importante tener un peso correcto?

La obesidad es el punto en el que el exceso de grasa puede tener efectos adversos para la salud y es un problema muy común en el mundo desarrollado. Tener el peso correcto para tu estatura y constitución es esencial para la salud. La obesidad se ha asociado a un incremento en el riesgo de padecer enfermedades serias, incluyendo infarto, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios, diabetes, cáncer, tensión alta

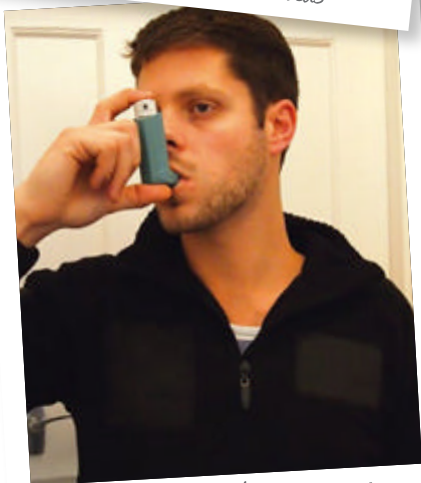
y colesterol. Por suerte es posible revertir el riesgo con ejercicio regular y el running es uno de los más efectivos que existen si lo practicas todas las semanas.

También es muy importante dónde tienes acumulada la grasa. Se considera más peligrosa la que está alrededor del abdomen que la que está en los muslos y los glúteos. Es por ello que se da tanta importancia a la ratio cintura-cadera. Es una sencilla guía que

se obtiene midiendo la circunferencia de la cintura y dividiéndola entre la circunferencia de la cadera. Se considera obesidad abdominal un índice por encima del 0,9 para hombres y del 0,85 para mujeres. En los hombres la ratio es menos pronunciada, en torno al 0,9 se considera saludable. En las mujeres en cambio las caderas suelen ser más pronunciadas y una ratio inferior al 0,7 se considera óptima para la salud y la fertilidad.



Si eres diabético ten cuidado con las bebidas isotónicas



Lleva tu inhalador por si sufres un ataque

Correr por una buena causa es una de las mejores maneras de motivarse

Los pulmones agradecen cualquier tipo de ejercicio. El running los obliga a trabajar para coger aire y expulsarlo deprisa, con el tiempo esto aumenta su capacidad y los hace más eficientes. Si fumas (te recomendamos que lo dejes si quieres empezar a correr), te ayudará a paliar un poco los daños del tabaco en el pulmón. Si has dejado de fumar, el running te ayudará a reparar los daños y a disminuir el riesgo de padecer enfermedades pulmonares. Los asmáticos también se benefician con el ejercicio, ya que aumentar la capacidad pulmonar puede aliviar los síntomas y hacer que haya que usar el inhalador con menos frecuencia. Sólo asegúrate de llevar siempre tu inhalador cuando salgas a correr y para si notas que vas a tener un ataque.

Por último, el running es un ejercicio que soporta peso, lo que significa que te ayuda a aumentar la densidad ósea para que tus huesos estén más fuertes y disminuya el riesgo de sufrir fracturas. Así ayudarás a evitar la aparición de osteoporosis, una enfermedad común

cuando baja la densidad ósea con la edad. Evitarás también lesiones y fracturas por estrés y podrás soportar mejor el impacto de correr en superficies duras.

Todos estos beneficios para la salud hacen que vivas más tiempo y mejor, y no hay ningún motivo para dejar de correr cuando te hagas mayor. ¡De hecho en los maratones es posible ver deportistas de 80 y 90 años!

Las enfermedades a raya

El ejercicio, además de evitar la aparición de enfermedades, te ayuda a detectar los síntomas de problemas médicos que puedas tener.

Por ejemplo, a la gente con diabetes tipo 2 se le recomienda que haga ejercicio para reducir el nivel de azúcar y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los músculos que se usan para correr consumen más glucosa que cuando estamos en reposo, por lo que baja el nivel de azúcar en la sangre. Sin embargo, aunque los beneficios del running para quienes padecen diabetes son evidentes, hay que tomar ciertas

precauciones. Para empezar, es importante que quienes tomen medicación para bajar el nivel de azúcar controlen perfectamente sus hidratos de carbono para asegurarse de que consuman la cantidad necesaria con relación al ejercicio que van a hacer, de manera que el nivel de azúcar en la sangre no caiga de golpe. Los diabéticos también deben tener cuidado con las bebidas y snacks para deportistas porque a menudo tienen bastantes azúcares y carbohidratos que pueden afectar al nivel de azúcar en la sangre.

Los asmáticos son otro grupo que se puede beneficiar del deporte, pero también deben ser especialmente cautos. El running les ayudará a aumentar la capacidad pulmonar y a disminuir la dificultad respiratoria, pero el asma inducida por el ejercicio puede hacer que los síntomas empeoren al correr, por lo que hay que consultarlo previamente con el médico.

“Correr por la noche ayuda a relajar el cuerpo tras un duro día de trabajo”

Antes de embarcarte en el entrenamiento de running visita al médico para que te diga cuánto puedes correr y a qué intensidad. Puede que te ayude usar el inhalador justo antes de empezar a correr porque abre los pulmones y los prepara para el esfuerzo extra que se les exige. Asegúrate siempre de llevar el inhalador contigo y, si corres con otra persona, es importante que le adviertas sobre tu enfermedad.

Las enfermedades más serias algunas veces pueden mejorar con el ejercicio, pero estos casos deben contar siempre con la supervisión de un profesional cualificado.

Vive feliz y sin estrés

El running no sólo te aporta beneficios físicos, sino también un buen número a nivel mental y emocional. Se ha probado que el ejercicio ayuda a reducir el estrés, algo importantísimo en la vida que llevamos, llena de cargas familiares, de trabajo y de otros tipos. Practicar running pone a tu disposición un tiempo muy valioso para reflexionar sobre los problemas del día y te ayuda a encontrar la solución o a olvidarte de ellos. Por eso mucha gente prefiere correr después de trabajar, porque les ayuda a cruzar el puente entre trabajo y vida familiar.

El ejercicio hace que aumente la serotonina en el cerebro, la sustancia química que hace que estemos de buen humor y nos sintamos

positivos. Somos más productivos cuando afrontamos los problemas con calma y buscamos soluciones razonables sin estrés. Por eso los médicos aconsejan el ejercicio para las enfermedades asociadas con el estrés y la ansiedad. Las decisiones y soluciones que llegan mientras corres, o justo después de correr, suelen ser mucho mejores porque el running hace que tu mente funcione mejor gracias al mayor riego sanguíneo que llega al cerebro.

Dos de las enfermedades mentales más comunes en el mundo son la depresión y el insomnio, a menudo correr es un tratamiento recomendado para ambas. Para los que sufren de depresión, las endorfinas mágicas que se liberan al correr pueden levantarles el ánimo. Una de las causas de depresión puede ser la falta de autoestima, el running es un deporte basado en objetivos, observar el progreso y ver los resultados puede ayudar a sentir más

motivación en otras áreas de la vida porque demuestra que eres capaz de conseguir lo que te propones.

El insomnio es difícil de tratar porque puede deberse a múltiples motivos. Sin embargo, el ejercicio relaja el cuerpo y ayuda a dormir. Correr por la mañana puede ayudar a sacudir el cansancio provocado por haber dormido mal y, de ese modo, contribuye a que rindamos mejor a lo largo del día. Sin embargo, si estás muy cansado no rendirás bien al correr y puede incluso que te hagas alguna lesión. Correr por la noche ayuda a calmar la mente tras un día largo en el trabajo y cansa al cuerpo para dormir mejor. Sólo debes tener en cuenta que después de correr te sentirás más despierto y aumenta tu ritmo cardiaco, así que deja que pasen unas tres horas antes de irte a la cama. Tampoco olvides que tienes que recuperar fuerzas comiendo después de correr, es algo que debes tener previsto para no irte a la cama con el estómago lleno.

Tu apariencia física mejorará si eres constante y eso te subirá la autoestima. Al tener mejor circulación tu piel tendrá una apariencia más saludable, tu cuerpo tendrá mejor tono y perderás el exceso de peso. Cuando te gusta cómo te ves también te sientes bien por dentro. Seguramente el running te motivará para tomar las riendas de tu bienestar físico y mental.

Mente sana en cuerpo sano

El running tiene muchos beneficios mentales

Al correr se liberan endorfinas, la sustancia química del bienestar. Por eso los médicos suelen mandar ejercicio como parte del tratamiento de algunas afecciones mentales como el estrés, la ansiedad, el insomnio y la depresión. Entre las sustancias químicas que libera el cuerpo se encuentran la dopamina y la serotonina, ambas ayudan a mejorar el estado de ánimo y en general hacen que nos sintamos más felices. El running puede ayudarte a aumentar tu autoestima, la percepción del propio cuerpo y también ayuda a eliminar el estrés; todo ello contribuye a un sueño de mejor calidad.

Además de las reacciones químicas que provoca el running, tener objetivos también ayuda a centrarse en algo positivo por lo que trabajar, dando motivación y un propósito a nuestros actos. En todo caso, el ejercicio no es una “cura” para estos problemas, ya que suelen tener causas más profundas. Si sospechas que puedes tener algún problema de este tipo debes ir al médico porque puedes necesitar medicación o consejo, o tal vez una mezcla de ambas. El running te ayudará a sobrellevar el día a día, especialmente si tienes problemas puntuales.



¿Preparado para correr?

Antes de empezar a correr asegúrate de que estás en buen estado físico para evitar lesiones o cualquier otra complicación en tu salud

Lo primero que debes hacer antes de adoptar el running como estilo de vida es hablar con un profesional de la salud para asegurarte de que estás 100% sano y para que puedas recibir los consejos necesarios.

El running es un deporte exigente físicamente, especialmente cuando se empieza, así que debes estar muy atento a cualquier molestia. Si tienes algún problema físico que pueda afectarte a la hora de correr, como estar embarazada, tener sobrepeso o estar por debajo de tu peso, problemas de corazón, presión alta o diabetes, habla con tu médico antes de empezar tu programa de entrenamiento.

El tipo de programa para correr dependerá de tus motivos para practicar running. La motivación más común es querer perder peso, por lo que es fundamental elegir el plan que mejor se ajuste a tus necesidades. Si tienes sobrepeso será necesario que el incremento gradual del entrenamiento se haga en un periodo más largo y más lentamente.

En una revisión médica te medirán, te pesarán y verán tu tensión. Si quieres correr para perder peso, díselo al médico para que pueda aconsejarte sobre cualquier modificación en tu dieta o cualquier otra cuestión útil.

Si tienes sobrepeso, correr hará que tu cuerpo y tu corazón soporten más presión. Antes de empezar el entrenamiento pasa algunas semanas caminando tres o cuatro veces por semana y aumenta la velocidad hasta que te sientas preparado para añadir intervalos cortos a más velocidad. El método caminar/correr es el mejor, consulta la pág.18 para más información.

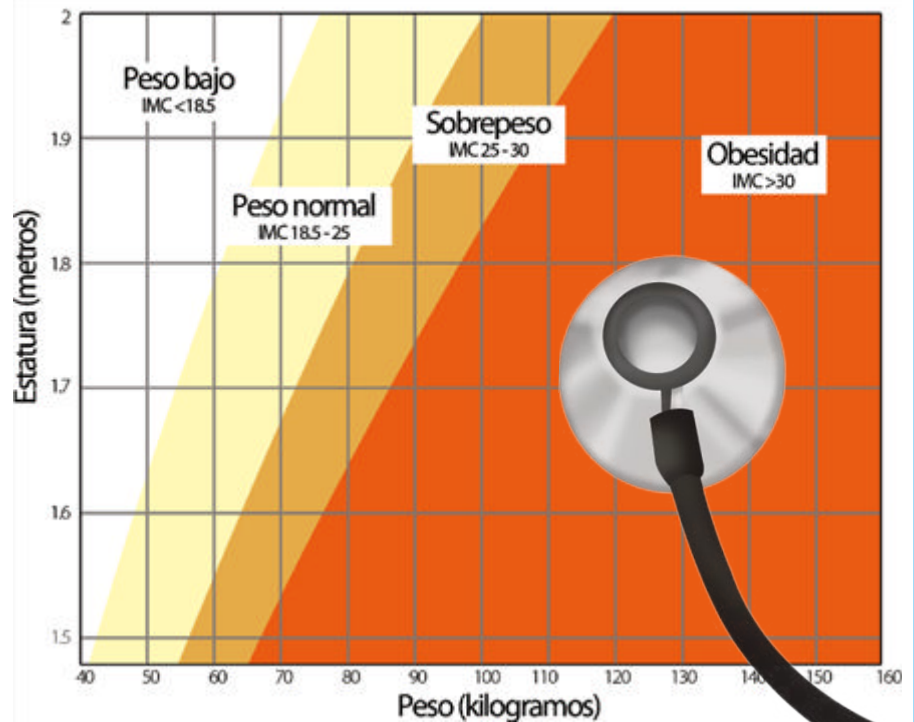
Lee la lista y asegúrate de seguir todos los consejos.



Evalúa tu salud

El Índice de masa corporal es una medida para evaluar el peso. Se calcula dividiendo el peso entre la altura al cuadrado. Aunque es una guía útil para los principiantes, trata todo el peso por igual, ya sea músculo sano o grasa. Hay alternativas como la ratio cintura-cadera, que se basa en la teoría de que el exceso

de grasa abdominal da más problemas de salud. También se puede medir el porcentaje de grasa corporal con una máquina que determina qué parte del peso corresponde a grasa y cuál a músculo. Algunas farmacias tienen estas máquinas y existen modelos para tener en casa.



Una rutina sana

Cuando empieces a correr sigue estos sencillos consejos:

- No excedas tus posibilidades
- Aumenta gradualmente
- Haz intervalos andando para recuperar el aliento
- No corras si no te sientes bien
- Lleva un diario y apunta cómo te sientes
- Relájate y corre con amigos
- Disfruta
- Come de una forma saludable
- Duerme bien
- Corre con regularidad para evitar la aparición de las temidas agujetas



Verificación

Antes de correr visita a tu médico y asegúrate de que revise todos y cada uno de los siguientes puntos



Altura y peso

Puedes usar estos valores para calcular tu IMC, que es uno de los parámetros de la salud. Si estás delgado y tienes músculos fuertes tu IMC puede ser alto aunque goces de una salud perfecta.



Tensión

Un estilo de vida activo puede contribuir a disminuir la tensión sanguínea, pero tómatelo con calma al empezar. Incrementa el ejercicio poco a poco y no te quedes sin respiración. Para antes de que estés demasiado cansado.



Índice cintura-cadera

Una alternativa más útil que el IMC. Se mide la cintura y la cadera para obtener su índice (dividiendo el primer factor entre el segundo). No debe superar el 0,8 en mujeres y el 0,95 en hombres.



Capacidad pulmonar

La capacidad pulmonar aumenta con el entrenamiento, lo que significa que cada vez será más difícil que te quedes sin aliento. Un médico puede revisar cuánto aire entra en tus pulmones y que no haya ningún problema.



Embarazo

Se puede hacer ejercicio durante el embarazo, pero sólo si estás acostumbrada. No empieces a correr si no lo has hecho antes porque es un ejercicio demasiado intenso. Es mejor hacer un poco de bicicleta, caminar o nadar.



Elige tu plan de entrenamiento

Elige un plan acorde con tu edad, peso y nivel de condición física. ¡No te pases! Ir lento pero seguro es la mejor forma de conseguir tus objetivos.



Revisa tu dieta

Hacer algunos cambios en lo que comes te ayudará a perder peso y a tener más energía para correr. Lleva un diario en el que apuntes todo lo que consumes en una semana para identificar las zonas problemáticas.

Sigue tu progreso

Si vas a empezar a correr y a bajar algo de peso, aquí te mostramos algunos consejos que te ayudarán a llevar un seguimiento de los resultados

Perder peso es una gran motivación para los corredores noveles. El cálculo del IMC (Índice de Masa Corporal) se usa a menudo como una guía para ver cuál es el peso más saludable, aunque este cálculo no siempre es perfecto.

El nuevo ABSI (A Body Shape Index), o Índice de Forma Corporal es mucho más fiable, ya que también incorpora la medida de la circunferencia de la cintura. Se ha demostrado que tener el peso concentrado alrededor de la cintura, es peor para la salud, a largo plazo, que tenerlo en los muslos o las caderas. Por lo tanto, así como se controla el peso, también se debe controlar el contorno de la cintura. De hecho, yendo más lejos, se deberían medir todas las zonas más importantes del cuerpo para ver dónde se está perdiendo o ganando peso.

Pero no debermos convertirnos en esclavos de la báscula o la cinta métrica. Con el running puede que pierdas peso poco a poco, o incluso que ganes algo al principio. No te desanimes, porque es muy probable que lo que estés ganando sea músculo. Un kilo de músculo ocupa menos volumen que un kilo de grasa, por lo que estarás aumentando la masa muscular (especialmente en las piernas), y eso hará que pierdas unos centímetros. Debido a esto, puedes pesar lo mismo, pero tener un cuerpo más delgado.

Incluso una persona muy delgada, puede tener demasiada grasa corporal, que le suponga un riesgo futuro para salud. Una persona delgada con un alto porcentaje de grasa, significa que la grasa se está almacenando en los órganos internos, lo cual es preocupante. Bajar porcentaje de grasa corporal es más beneficioso para la salud que bajar de peso, ya que el tejido muscular pesa más que el tejido grasoso. Hoy en día existen básculas que calculan la grasa corporal. Sin embargo, éstas no son tan precisas, y los resultados pueden variar dependiendo de la cantidad de agua que hayas tomado. También puedes usar unas "pinzas", que no cuestan demasiado, y son más precisas, ya que, literalmente, cogen la grasa y la miden.

¿Cuál es el porcentaje de grasa corporal más saludable?

Ya hemos comentado un par de formas de medir el porcentaje de grasa corporal (básculas electrónicas y pinzas). También hay calculadoras en Internet, aunque pueden variar en su precisión, por lo que no te alarmes si te muestran un resultado descabellado. Si lo deseas, también puedes hacerte una prueba de composición corporal, aunque es cara y

muchas veces innecesaria. Te aconsejamos que elijas un método con el que te encuentres cómodo y que lo sigas para ver tu progreso. Aquí te mostramos una tabla con los índices de grasa corporal; ten en cuenta que las mujeres biológicamente necesitan un mayor porcentaje que los hombres. Un corredor medio debe aspirar a la categoría "En forma".

Porcentaje de grasa por perfil		
Perfil	Mujeres	Hombres
Mínimo básico	10 - 13%	2 - 5%
Atlético	14 - 20%	6 - 13%
En forma	21 - 24%	14 - 17%
Medio	25 - 31%	18 - 24%
Obeso	+ 32%	+ 24%

Cambios en el estilo de vida

No sólo se centra en el cuerpo; el running también te ofrece otros beneficios

- Mayor calidad del sueño
- Piel más clara y brillante
- Nivel de energía más alto durante todo el día
- Mejora la salud mental
- Menos propenso a enfermedades
- Mantiene la mente más despierta
- Generalmente se sienten más felices
- Aumento de la motivación en otras áreas
- Elevada autoestima
- Alarga la esperanza de vida

Verificación

Siete maneras de comprobar tu estado físico y de salud, y seguir los cambios para ver el beneficio obtenido



Frecuencia cardíaca en reposo

Una frecuencia cardíaca en reposo baja, indica un buen nivel físico. Busca tu pulso en el cuello, cuenta los latidos en 15 segundos y multiplica por 4. De 60 a 100 es saludable.



Halla tu ABSI

El ABSI es un nuevo índice de salud, similar al índice de masa corporal, pero tiene en cuenta dónde está el peso. Ve a www.absi-calculator.com para intentar descubrir el tuyo.



Revisa tu presión arterial

Acude al médico o a una farmacia para que te midan la presión arterial regularmente, sobre todo si tienes la presión arterial alta, para ver si el running te ayuda a disminuirla.



A contrarreloj

Una forma sencilla de medir tu avance en la forma física, es medir regularmente cuánto tiempo tardas en realizar la misma actividad, por ejemplo, un kilómetro.



Talla de la ropa

A veces, la báscula no refleja la realidad. Si tu ropa te está más suelta, pero tu peso es el mismo, podría ser que lo que estás haciendo es desarrollar más músculo.



Tómate las medidas

Antes de comenzar a correr, mide la cintura, pecho, caderas y muslos. Y vuelve a medirlos una vez al mes, para ver dónde estás perdiendo peso y tonificando.



Lleva un registro

Toma nota de tus medidas y actualízalas regularmente. De esta manera, podrás ver tus avances y usarlos como una motivación extra, en los momentos de debilidad.

Evita las lesiones comunes

No dejes que una lesión te aparte del running. Prepárate para todas las eventualidades y corre sin que el dolor te haga parar

Reduce la probabilidad de lesionarte siguiendo estos consejos. Recuerda que mantener siempre rutinas de calentamiento y de enfriamiento, céntrate en soltar las caderas, los gemelos y los muslos, tanto por delante como por detrás. Con el calentamiento reducirás las probabilidades de sufrir un tirón y al enfriar conseguirás tener menos agujetas y podrás volver a entrenar mejor. Estirar con regularidad o apuntarte a clases de yoga o Pilates aumentará tu flexibilidad y mejorará a la larga tu capacidad para el running.

Debes prestar atención a tu cuerpo y no forzar nunca. Si tienes algún dolor que no pasa después de andar un poco y estirar, da la sesión por terminada. Si tienes muchas agujetas corre sólo un poco o sáltate la sesión y ve a nadar o a andar en bici. Descansar no es malo, por el contrario, es necesario para que te recuperes y te sientas bien. No hagas del running tu única fuente de ejercicio porque si te excedes corriendo puedes lesionarte debido al impacto que tienen que soportar las articulaciones. Haz algún entrenamiento de fuerza para que los músculos se fortalezcan. Otros trabajos cardiovasculares, como la bicicleta o la natación son muy buenos porque son de bajo impacto, por lo que dejan descansar al cuerpo del running. Trabaja los músculos del centro (abdomen y espalda) para ganar estabilidad. El yoga es perfecto para estas zonas. No olvides trabajar las piernas y los glúteos haciendo repeticiones de sentadillas y estocadas. Mezcla todos los ejercicios con levantamientos de gemelos, trabajo hacia abajo del talón y extensiones de piernas para fortalecer la cadera. Intenta incluir además algo de levantamiento de peso para ganar tono y resistencia.

Cuando entres nunca aumentes la distancia de golpe. Cuando puedas correr 20 minutos sin problemas, aumenta lentamente

el tiempo, 5 minutos cada semana. Nunca incrementes la distancia semanal más de un kilómetro, ve aumentando poco a poco hasta llegar a la distancia que quieres o a tu objetivo de tiempo. Si ves que te cuesta seguir, haz un intervalo andando y sigue así hasta que veas que puedes correr sin parar.

El éxito de la pirámide

La técnica de entrenamiento en pirámide da muy buenos resultados. Se empieza desde abajo y se va aumentando poco a poco los minutos de caminar/correr hasta que puedas correr 10, 15 y 20 minutos sin problemas. Cuando llegues a ese nivel habrás alcanzado el nivel básico de fitness y podrás seguir progresando hasta un objetivo de 5 o 10Km. Aquí tienes un ejemplo de plan en pirámide para que le saques todo el provecho al entrenamiento y te mantengas sano y en forma.

Subir los gemelos y bajar los talones son estiramientos esenciales para los corredores

Estira bien después de cada entrenamiento para que no tengas agujetas al día siguiente

El estiramiento estático debe formar parte del enfriamiento



¿Sabías que? Cardio es un tipo de entrenamiento que hace que el corazón vaya más rápido y que fluya más la sangre. Aumenta las pulsaciones y te deja sin

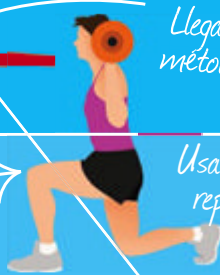


Llega a la meta con este método de entrenamiento

Nivel siete

Tu plan debe ser variado. Trabajar la fuerza y estirar es vital, así que inclúyelos siempre en tu semana. Usa este tipo de entrenamiento para preparar carreras y verás los buenos resultados

Trabaja zonas específicas con peso



Usa poco peso y muchas repeticiones para tener buenos resultados

Nivel seis

Añade entrenamiento con peso centrándote en zonas específicas: glúteos, cadera, gemelos, cuádriceps, parte posterior del muslo y centro. Una pelota de fitness puede ayudarte a que el trabajo sea más intenso.

Descansar es vital para que el cuerpo se recupere



No abandones el running del todo

Trabajar el centro es tan importante como el running



Nivel cinco

Tómate una semana de descanso. Haz entrenamiento cruzado, nada y estira pero limita las sesiones de running a una o dos fáciles. El descanso permitirá que el cuerpo se recupere y se fortalezca.

Nivel cuatro

Continúa con el incremento gradual de tu running, con más tiempo o más distancia. Recuerda estirar bien, fortalecer el centro y hacer otras actividades de cardio para mantener la fortaleza general.



Varía tu plan de ejercicio cada semana

Nivel tres

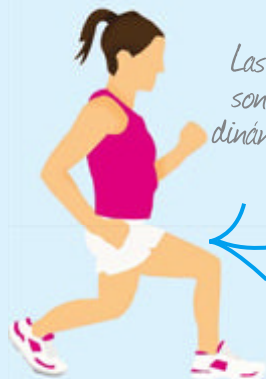
Empieza a aumentar el tiempo o la distancia, nunca más de cinco minutos por semana o 1Km. Incorpora otros trabajos de cardio de menos impacto, como natación o entrenamiento cruzado.



Algunas posturas de yoga como esta estiran el cuerpo y lo fortalecen

Nivel dos

Aumenta el tiempo corriendo y disminuye los intervalos caminando gradualmente, nunca más de un minuto cada dos sesiones de running. Introduce más estiramientos, como extensiones de cadera, levantar los gemelos, bajar los talones y el puente.



Las estocadas andando son un calentamiento excelente para evitar lesiones

Consejo

Ejercicio en casa

No hace falta que te apuntes a un gimnasio o a clases específicas para estirar. Puedes hacer yoga, pilates o cualquier tipo de estiramientos. En casa puedes sustituir las pesas por objetos que tengas a mano como botellas llenas o latas de comida.

Nivel uno

Empieza con el método caminar/correr, asegurándote de calentar y enfriar bien.

Alimentación para runners

Elegir los alimentos y las bebidas adecuadas para incorporar a tu dieta, es vital para obtener un buen rendimiento

Una de las cosas que más se oye cuando alguien se pone a correr para bajar de peso, es que ha perdido muy poco, nada, o incluso que ha ganado algún kilo.

Y aunque hay muchas razones para justificar esto, por ejemplo ganar masa muscular, lo más probable es porque se mantienen unos malos hábitos alimenticios. Es fácil caer en la trampa de comer más de lo necesario cuando empiezas a correr. También es más fácil de justificar las "golosinas" cuando haces ejercicio.

Si quieres perder peso, correr debe ir de la mano con una buena nutrición. Comer la cantidad adecuada de los alimentos adecuados es el quiz de la cuestión. Nunca te mueras de hambre para ahorrar calorías, tan sólo debes elegir mejores los alimentos.

Una buena dieta debe tener un equilibrio perfecto entre hidratos de carbono, proteínas y grasas. Cuando te inicias en el running,

no es necesario que te sobrecargues de carbohidratos, puedes alimentar tus carreras de manera efectiva con las grasas, las proteínas y los carbohidratos correctos. Trata de que tu dieta sea lo más sana posible, evitando alimentos procesados y azúcares refinados (incluyendo muchos de los productos de light engañosos). Carnes magras, mucha fruta y verdura, legumbres, cereales, frutos secos, pescado azul... todos estos alimentos debes incluirlos en tu dieta. Intenta hacer cinco comidas al día y bebe mucha agua, pásate al integral (pan, pasta y arroz), con estos sencillos consejos puedes hacer una gran avance.

Si tienes hambre, bebe un vaso de agua. Muchas veces puedes sentir hambre, pero en realidad lo que te pasa es que estás deshidratado, bébete un vaso de agua para ver si se te pasa. Si no desaparece a los 10 o 15 minutos, come un pequeño refrigerio, como los que sugerimos en la columna de al lado.

Consejo Evita las bebidas deportivas

Aunque se comercializan para los corredores, y a menos que hayas corrido durante más de una hora, evítalas. Estas añaden más calorías, carbohidratos y azúcares de los que necesitas, y contrarrestan los beneficios del running, sobre todo si lo que quieres es perder peso.

Si tienes hambre, tómate un vaso de agua para llenar el vacío

5 delicias que te salvarán

1. Palitos de zanahoria

Combinalos con 1 cucharadita de mantequilla de cacahuete o hummus bajo en grasa para añadir algo de diversión y proteínas.



2. Plátanos

Perfecto para cualquier momento del día, antes o después de una carrera. Contienen altos niveles de hidratos de carbono y potasio, esencial para los corredores.



3. Fruta fresca

Haz una ensalada de frutas, con un poco de yogurt natural sin grasa para añadir dulzor. Los arándanos y frambuesas son muy saludables, y estallan en la boca como si fueran caramelos.



4. Galletas de centeno

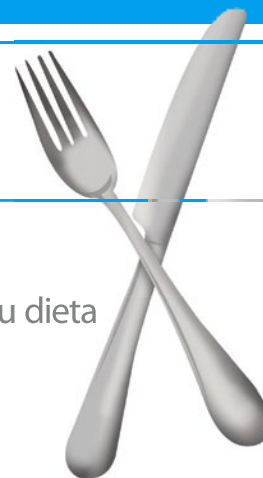
Un excelente aperitivo bajo en calorías, con mucha fibra y aún mejor con mantequilla de cacahuete (rica en proteínas).



5. Frutos secos

Comidos con moderación, los frutos secos son ricos en grasas (buenas). En pequeñas porciones son el bocado perfecto para el runner en cualquier momento del día. Nueces, almendras... siempre crudos, sin sal ni azúcar.





El menú de un runner

Toma las decisiones correctas al seleccionar los alimentos para tu dieta

Desayuno

Huevos revueltos en tostada

Revuelto de claras de huevo con pan integral. Y si quieres un toque extra de proteína añade salmón ahumado o aguacate.

Cereales

Los cereales te aportan energía con un bajo contenido de grasa, prueba las gachas de avena y el muesli. Tómalos siempre con leche desnatada, y añade un poco de miel para endulzarlos.

Barras de cereales

Puedes hacer fácilmente barras de cereales caseras, son más saludables y te durarán toda la semana. Pero ten cuidado con los ingredientes, utiliza harina integral y miel en vez de azúcar.

Comida

Ensalada de atún y judías verdes

Usa media lata de atún, un huevo duro, judías verdes, anchoas, aceitunas, y para el aliño puedes usar aceite de oliva virgen extra y vinagre balsámico, o una salsa baja en calorías.

Fajitas

Muy socorrido para llevártelo al trabajo o de viaje, además puede ser tan versátil y saludable como quieras. Enrolla las fajitas con pechuga de pollo, atún o aguacate, ponle verduras como espinacas y cebolla, y añade salsa de pesto o hummus.

Sopa casera de puerro con patatas

Mezcla puerros, patatas y leche desnatada. Cocina un buen puchero ya que luego puedes congelarlo, y más adelante puede que te saque de un apuro. Añade pan integral si lo deseas.

Cena

Estofado de pollo y quinoa

La quinoa es una increíble fuente de proteínas. Hay muchas recetas en Internet, pero puedes cocinarla en el caldo de verduras y añadirle pollo, calabacín y tomates. Un gran estofado.

Salmón al horno

Envuelve una rodaja de salmón en papel de aluminio y ponlo en el horno durante 30 minutos con unas patatas en rodajas y unas verduras. Añade un chorrito de aceite de oliva. Cena rápida y sana.

Barquitas de batata

Sabroso, rápido y fácil de preparar. Mete las barquitas de batata en el horno con el relleno. Sírvelas con verduras o ensalada, y para el relleno usa carne picada o queso fresco bajo en grasas.

Postres

Yogur de frutas

Toma yogures con 0% de materia grasa, los tienes de todos los sabores y colores, y con trozos de frutas. Añade un poco de miel, copos de avena o frutos secos si lo deseas.

Chocolate puro

Unas onzas de chocolate negro después de la cena es una pequeña fuente de calcio, es rico y tu gusto te lo agradecerá.

Helado de plátano

Sorprendentemente, puedes conseguir la textura del helado con tan sólo congelar plátano picado durante unas horas y luego pasándolo por la licuadora. Añade dos cucharadas de yogur griego bajo en grasa y un chorrito de leche desnatada.



Haz tus propias barras de cereales así controlas lo que pones en ellas



La sopa casera la puedes hacer en grandes cantidades y luego congelarla



La batata puedes acompañarla con pollo a la plancha y ensalada

Nutrición deportiva

Con la gran cantidad de alimentos y bebidas dirigidas a los corredores, ¿cuáles son los que debes comprar?

Cuando empiezas en la práctica del running, es fácil quedar atrapado por la enorme gama de productos diseñados para ayudarte a correr más rápido, recuperarte mejor o perder peso.

Entre los productos de nutrición deportiva se encuentran bebidas y geles, que a menudo verás que se ofrecen en las carreras (de media maratón en adelante). En la página anterior te comentamos que evites este tipo de bebidas deportivas, a menos que hayas corrido durante más de una hora. En realidad estas bebidas te ofrecen muy poco más que el agua, en cuanto a hidratación se refiere, y si has comido de manera adecuada el día antes y después de la carrera, no necesitas este combustible extra. Si estás tratando de perder peso, estas bebidas no te ayudarán, ya que te están aportando un buen número de calorías adicionales. Si no bebes suficiente agua, entonces puedes acudir a las bebidas deportivas, pero simplemente las que sirven para hidratar, no para nutrir. Estas, sin duda son más sabrosas que el agua y ofrecen muy pocas calorías. Pero si quieres probar una alternativa mucho más natural, bebe agua de coco, es un gran hidratante natural, aunque el sabor no es del agrado de todos.

Si vas a correr más de una hora, o si vas a realizar varias actividades (triatlón, o vas a ir y venir corriendo al gimnasio o al trabajo), entonces estas bebidas te ofrecen un nivel más alto de hidratos de carbono, que te puede servir como combustible. Los geles hacen una función similar a la de los carbohidratos. Prueba las diferentes marcas y quédate con el que más te guste, ya que unos son más espesos que otros, o llevan cafeína (que puede provocar diarrea). Lee las instrucciones antes, y nunca tomes uno en durante una carrera sin haberlo probado anteriormente, y sin saber cómo lo va a aceptar tu cuerpo.

La proteína es otra sustancia importante para los corredores. Aunque lo mejor es obtenerlas

de forma natural a través de los alimentos, hay productos que te aportan la cantidad necesaria de proteínas. Las más populares las puedes obtener en los batidos de recuperación, que llevan una mezcla correcta de carbohidratos y proteínas para ayudar a la recuperación de los músculos. Si eres vegetariano o vegano y crees que necesitas un aporte extra de proteínas, estos batidos son una gran solución. Pero ten en cuenta que también aportan calorías, así que utilízalos con moderación y sólo después de grandes esfuerzos, como en carreras de larga distancia. Los productos a base de proteínas, como los batidos de proteínas y las barritas son muy usados por los que entrenan fuerza y musculación, y cuentas con un gran número de opciones. Si sientes que necesitas un empujón extra, prueba el polvo de proteína (suero de leche), que se combina con agua y se bebe después de las carreras, facilitando la reparación muscular. Si buscas perder peso, entonces ten cuidado con estos productos, aunque hay productos de proteínas orientados a la pérdida de peso, así como a la reparación del músculo.

Últimamente se tiende hacia una nutrición deportiva más natural, buscando fuentes de combustible más sanas y naturales, sin acudir a la química. Si no te gustan las bebidas o geles, a menudo muy sintéticos, puedes acudir a las gominolas, barras de alimentos crudos (muy de moda ahora, www.naturalbalancefoods.com), o frutos secos como fuente de combustible. También puedes crear tu propia bebida deportiva mediante la combinación de agua, zumo de fruta y una pizca de sal.

Las populares semillas de chía, que puedes comprar en herbolarios o por venta online en Internet, ofrecen un extra de proteína a la dieta de un corredor. Las puedes consumir mezcladas con agua o zumos, y además se convierten en un perfecto aliado para las personas que desean bajar de peso. Incluso, hay en el mercado geles deportivos a base de chía.

Top 5 alimentos deportivos

1. Mayor hidratación

Las bebidas deportivas bajas en calorías que ofrecen electrolitos te ayudan a recuperar los líquidos y sales perdidas con el sudor.



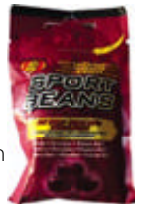
2. Geles

Para tiradas largas, son fáciles de llevar encima y proporcionan carbohidratos de liberación rápida.



3. Perlas de jalea

Estas gominolas te dan un empujón de energía rápida en tiradas más cortas cuando sea necesario. ¡Y son muy sabrosas!



4. Batido de recuperación

Combinan adecuadamente proteínas y carbohidratos, para recuperar y reparar los músculos. Haz tu propia mezcla o compra los batidos embotellados, listos para beber.



5. Comida natural

Alimentos crudos como la chia sin tratamiento, son más naturales.



Consejo

Lee las etiquetas

Los alimentos deportivos pueden contener todo tipo de ingredientes, incluyendo azúcares, edulcorantes, conservantes y saborizantes artificiales. Lee los ingredientes antes de crear lo que pone en los envases. Sólo porque está dirigido a los corredores, no significa que sea bueno para ti. Algunos son poco más que dulces o barras de chocolate.

¿Qué comer...

Toma los alimentos adecuados en el momento adecuado para obtener el máximo beneficio del running

En el día a día

Agua de coco

Como alternativa al agua y otras bebidas en los días de ejercicio. Es natural, hidrata y repone los electrolitos. También tiene un alto contenido en potasio y magnesio, nutrientes esenciales.

Suplemento de aceite de pescado

Si no tomas suficientes grasas saludables (aguacate, pescado, nueces, aceite de oliva), necesitas este suplemento alimenticio, ya que ayudará a que tu cuerpo funcione con mayor eficacia.

Proteína extra

Puedes tomar a diario, alimentos con alto valor proteico, como las barritas, bebidas y demás. Si buscas aumentar músculo, éstas te ayudarán, pero considéralas como golosinas.

Antes del entreno

Galletas de proteína

Estas galletas te ofrecen una mezcla equilibrada de proteínas y carbohidratos. Son un gran impulso, perfecto para los que no tienen tiempo para tomar una comida adecuada.

Plátano

Uno de los alimentos más completos y naturales para deportistas. Con carbohidratos digeribles que liberan energía rápidamente, y potasio para mantener la función muscular y nerviosa.

Gachas de avena

Si corres por la mañana, toma gachas de avena con leche, estas te darán carbohidratos y proteínas. Añade semillas molidas, frutos secos, yogur griego, o incluso una cucharada de polvo de proteína.



Añade proteína en polvo a los batidos para darles un toque extra



El combustible perfecto para los entrenos de los runners



Una fórmula de recuperación natural para después del entrenamiento

Durante los entrenos

Nueces y otros frutos secos

Haz tu propia mezcla de frutos secos para llevarla contigo y tomarla durante los entrenos. Estos frutos te cargan de energía y te ofrecen fibra y ácidos grasos, de un bocado.

Dulces

Durante las carreras más largas son la única vez que puedes justificar los dulces. Los caramelos y gominolas, a menudo se dan en las carreras. Un extra de energía rápida sin llenar demasiado.

Geles

Si vas a tomar geles deportivos, lee las instrucciones de uso del paquete. Algunos son para tomar al principio y luego cada 30 minutos, pero los tiempos varían. Otros requieren tomar agua.

Para recuperar

Chocolate con leche

Contiene una proporción de 3/1 de carbohidratos y proteína, ideal para la recuperación y cuesta mucho menos que los productos deportivos. También puedes tomar cacao sin leche.

Batido de proteínas

La proteína de suero de leche en polvo, puedes mezclarla con leche (de cualquier tipo) o agua, ayuda a la recuperación y desarrollo del músculo, ideal para ganar masa y prevenir lesiones.

Yogur, granola y frutos rojos

Un alimento de recuperación natural que contiene proteínas del yogur y los carbohidratos de la granola, para reponer y restaurar. Añade frutos rojos para un extra de vitaminas.

Diferentes superficies y sus beneficios

Explora los distintos tipos de terreno y descubre sus pros y sus contras

El running es el único deporte que puedes practicar en cualquier parte, sobre cualquier superficie. La clave está en encontrar una ruta y un terreno en los que te sientas cómodo corriendo y que te proporcionen el mejor entrenamiento posible.

Si acabas de empezar con el running es probable que el asfalto te resulte demasiado duro, un impacto demasiado fuerte para el cuerpo y no hay acolchado posible para compensarlo. Los golpes en los pies podrían provocarte alguna lesión.

Correr en superficies más blandas es menos agresivo para las articulaciones pero cuesta más y puede que al principio tu cuerpo no pueda con ello. La solución es probar distintas superficies y ver cuál te viene mejor para que puedas incluirla de forma realista en tu programa.

La otra ventaja de variar superficies es que unas son más efectivas que otras para quemar calorías. Cuanto más duro sea el terreno más tendrán que trabajar tus músculos y más calorías quemarás. Lee nuestra guía sobre las distintas superficies para descubrir la mejor para ti y ¡sal a descubrirlo tú mismo!



Máquina para correr

Perfecta para los meses de invierno y para cuando empiezas. Puedes modificar a tu gusto la velocidad y la inclinación.

Pros:

- Puedes ver las calorías consumidas en la pantalla
- Puedes usarla todo el año
- Puedes ajustar la velocidad e inclinación según tus necesidades
- Apuntarte a un gimnasio puede motivarte porque estás pagando
- Es una superficie suave

Contras:

- Es cara si quieres comprártela
- Tienes que apuntarte a un gimnasio
- No tienes paisaje como cuando corres fuera
- Puedes pasar calor porque no tienes viento

Senderos

Son geniales para un entrenamiento variado porque encuentras grava, cortezas y arena. Muchos están marcados, así que puedes correr con seguridad.

Pros:

- Impacto limitado en el cuerpo
- Es un terreno bastante uniforme si te mantienes dentro del sendero, así que hay menos probabilidad de lesiones
- Paisaje bonito. Suelen ser lugares perfectos para llevar a tus hijos con las bicis o al perro
- Quemas calorías y el tiempo vuela

Contras:

- Ten cuidado si ha llovido porque las hojas pueden ser muy resbaladizas
- Si te sales del sendero ten cuidado con las raíces de los árboles
- Si no sigues el sendero puedes acabar muy lejos y perderte



No importa el clima

“El running es el único deporte que puedes practicar en cualquier parte”

Ideal para corredores mayores



Genial para trabajar la velocidad



Asfalto

Es la superficie más accesible pero también la que hace sufrir más al cuerpo. Unas buenas zapatillas pueden ayudarte a absorber parte del impacto.

Pros:

- La tienes en la puerta de casa
- Hay rutas bien iluminadas de noche
- Puedes escoger una ruta de longitud adecuada
- Fácil de incluir en tu vida diaria, al volver de clase o del trabajo
- Suele ser bastante regular y estar en buenas condiciones

Contras:

- Muchas posibilidades de lesionarte con las aceras, al esquivar gente o al tráfico
- El impacto para las articulaciones, músculos y huesos es muy fuerte, especialmente al principio
- Puede ser muy resbaladizo cuando llueve

Pistas

Las distancias están claramente marcadas así que una pista es perfecta para trabajar distancias. Sus buenas condiciones no dependen del clima, es sintética.

Pros:

- Buenas para medir distancias
- Es bastante plana y uniforme
- Genial para trabajar la velocidad
- Están en buenas condiciones, así que hay menos posibilidad de lesiones

Contras:

- No es adecuada para correr largas distancias
- No siempre tienes una cerca de casa
- Puede que tengas que pagar para entrenar

Césped

Es una superficie perfecta si el césped es corto y uniforme, pero ten cuidado con posibles agujeros porque puedes hacerte un esguince. Los lugares con buen mantenimiento como los campos de golf o los de fútbol suelen estar muy bien, pero hay que estar pendiente del césped más alto.

Pros:

- Suave para las articulaciones y muy buena para los corredores mayores o para quien tenga alguna lesión
- Los músculos tienen que trabajar más y se fortalecen antes
- El espacio abierto te hace sentir libre

Contras:

- La irregularidad del terreno puede provocar problemas en tobillos y pies, y alguna lesión
- No es la mejor superficie cuando llueve porque resbala y se encharca
- Hay pocos sitios bien iluminados de noche

Arena

Es un entrenamiento duro para ti pero muy suave para las articulaciones, perfecto si quieres trabajar más o si te estás recuperando de alguna lesión. Si quieres trabajar los gemelos corre en la parte seca y suelta, si no, la parte mojada.

Pros:

- Puedes correr descalzo, es muy agradable
- Genial para fortalecer los músculos
- Se queman muchas calorías
- Un paisaje precioso

Contras:

- Suele haber mucha gente; escoge bien la hora
- La arena demasiado suelta puede provocar lesiones de tobillo y del tendón de Aquiles
- La parte mojada suele tener más inclinación, así que corre en ambas direcciones
- Es una superficie irregular



Running para mujeres

Las 20 cosas que necesitas saber si eres una mujer deportista

Aunque los principios básicos del running son los mismos independientemente del sexo, hay alguna diferencia entre hombres y mujeres a la hora de correr. Desde los problemas de seguridad a la alimentación. Estos son algunos consejos sólo para mujeres.

1: Libera tu mente

Las mujeres cada vez sufren más estrés, tanto en el trabajo, como criando a los hijos. Correr es un gran calmante del estrés y mucho mejor si corres con amigos. Correr en grupo te ofrece la oportunidad de hacer ejercicio y charlar, mientras el tiempo pasa rápidamente.

2: Siempre seguras

Nunca te quedes sólo en zonas aisladas y oscuras. No llesves auriculares en zonas solitarias, siempre alerta, siendo plenamente consciente de todo lo que acontece a tu alrededor.

3: Pérdida de peso

Si te preocupas por tener un peso saludable, afortunadamente este es un deporte para obtener grandes resultados. Independientemente de si corres rápido o lento, los beneficios son mucho mayores que con cualquier otra actividad.

4: No quiero músculo

Las mujeres, generalmente no buscan desarrollar músculo. Sencillamente pretenden tonificar y mejorar la forma física, fortaleciendo su cuerpo, por eso prefieren correr antes que convertirse en una culturista femenina.



Las carreras "sólo para mujeres" son ideales para las principiantes

5: Carreras sólo para mujeres

Muchos de los corredores noveles quieren hacer una carrera como reto, y ayudar a una gran causa. Las carreras de ayuda a causas sociales son perfectas para esto, carreras como la "Carrera de la mujer", o la "Carrera contra el cancer de mama" son eventos sólo para mujeres, donde participan mujeres de todas las edades, religiones y tallas, que corren con familiares y amigos.

6: Beneficios para la salud

Correr puede ayudar a prevenir muchos problemas de salud en las mujeres. Reduce la probabilidad de enfermedades del corazón, la presión sanguínea y el riesgo de diabetes. También ayuda a prevenir el desarrollo de las células cancerígenas, una excelente razón por la que debes comenzar a correr hoy mismo.

7: Vitaminas y minerales

La glucosamina es esencial para la protección de las articulaciones, pero las mujeres además necesitan reponer sus niveles de calcio y hierro. El calcio ayuda a que los huesos sean más fuertes y sanos, y el hierro es muy bueno durante la menstruación.

8: Alivia los dolores menstruales

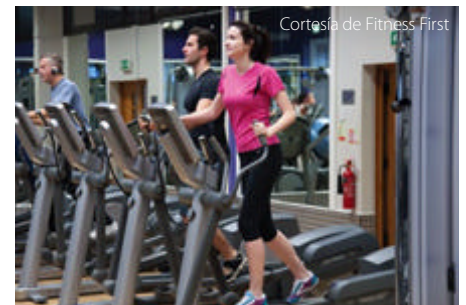
Correr es probablemente lo último que quieres hacer cuando sufres los dolores menstruales, pero puede hacer maravillas para aliviarlos. Al sentirte bien se liberan endorfinas, que te hacen sentir como nueva.

9: Consciente de los períodos

Si tu periodo es irregular o desaparece, puede ser peligroso para el estado de tu cuerpo y tus huesos. Lo mejor es consultar con un médico inmediatamente si notas cualquier cambio en este sentido.

10: Planificación del embarazo

Si planeas quedarte embarazada, despídete del running y el entrenamiento excesivo. El sobreesfuerzo y muy poca grasa corporal pueden provocar que no ovules.



Cortesía de Fitness First

Si no estás segura de que puedes correr, usa la bicicleta elíptica

11: No sobrecalientes

Si tu cuerpo está acostumbrado al deporte, y durante el embarazo realizas algún ejercicio moderado y vigilado, está muy bien. Pero asegúrate de que no te excedes y de que mantienes tu temperatura corporal regulada. Intenta cambiar hacia actividades de bajo impacto como el yoga o pilates.

12: Embarazo

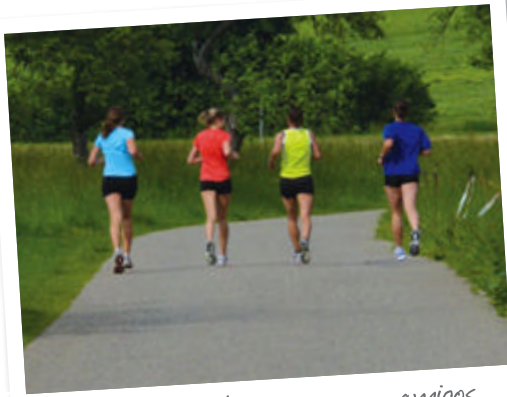
Durante el embarazo, la respiración cambia, se hace más corta y rápida. Esto es natural, el cuerpo no está preparado para ejercicios fuertes ya que se fatiga antes. Tan sólo escucha lo que tu cuerpo te dice, tómatelo con calma y nunca ignores la fatiga. Compra ropa cómoda fabricada con materiales elásticos y baja el ritmo.

13: Al principio del embarazo

En las primeras semanas del embarazo, tu cuerpo ya está cambiando, y te darás cuenta. Puedes sentir náuseas y estar más agotada de lo normal. El running puede aliviar algunos de estos inevitables efectos secundarios. Reduce el paso, y alternar días de carrera y de descanso. Sólo corre si has corrido meses antes de quedarte embarazada, pero nunca empieces a correr estando ya embarazada.

14: Post-parto

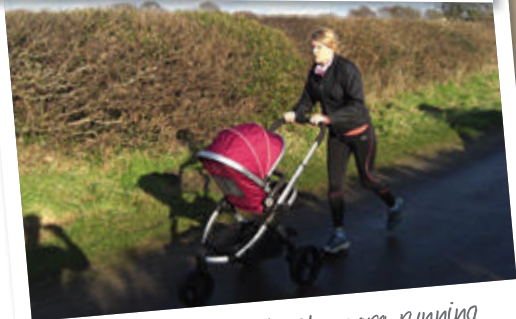
Tómatelo con calma tras el embarazo, ya que tu cuerpo está más propenso a lesiones. Tu cuerpo ha sufrido muchos cambios, por lo que debes



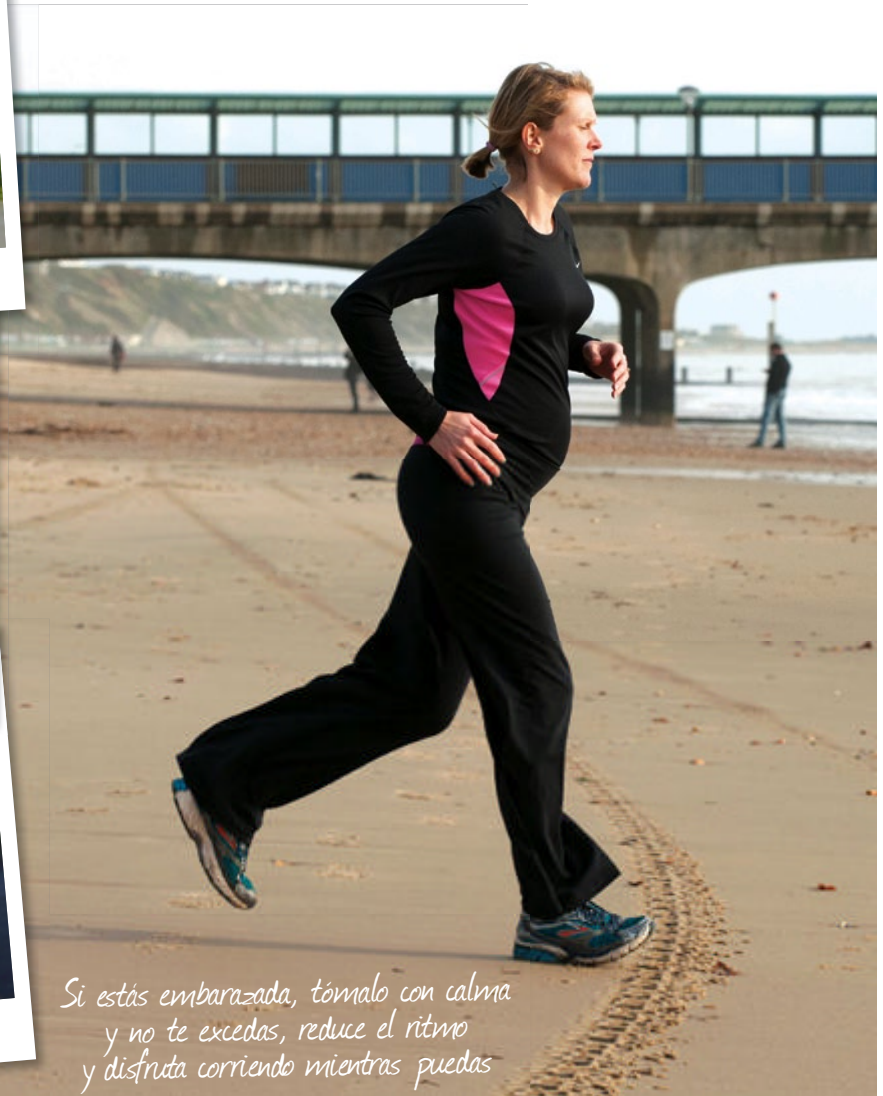
Es divertido salir a correr con amigos



Hablar de tus preocupaciones relaja



Hazte con un cochecito para running



Si estás embarazada, tómalo con calma y no te excedas, reduce el ritmo y disfruta corriendo mientras puedas

darle tiempo para que descanse y se fortalezca de nuevo. No comiences a hacer ejercicio de nuevo hasta tener el visto bueno de tu médico.

15: Una piel más limpia

Correr al aire libre genera un gran beneficio para la piel, aumentando la circulación de la sangre, se mejora el equilibrio de la piel. El aire fresco también le da a la piel un brillo saludable, muy distinto al del aire acondicionado, de un gimnasio. Sin embargo, cualquier ejercicio ayuda a tener una piel más brillante.

16: Hazte con un buen kit

Usa la ropa correcta, ajustada sin ser demasiado apretada para evitar cualquier problema de higiene femenina. Evita usar suavizantes con la

ropa deportiva, ya que podrían irritar las zonas más sensibles de la piel. Usa ropa fabricada con materiales transpirables que te ayuden a sentirte más fresca y mucho más cómoda.

17: Sujetadores deportivos

Quizás sea la pieza más importante del equipo de running que una mujer pueda comprar. Escoge uno que ajuste bien, que sujete fuerte y seguro. Si puedes, pruébalo antes de comprarlo, corre o salta en el probador. En caso de embarazo compra una talla más grande.

18: Corre con tus hijos

Si eres mamá, invierte en un cochecito adecuado para correr, para que tanto tu como tu pareja podáis llevaros a los niños. Esta es una

buena manera de erradicar la excusa del "no tengo tiempo".

19: Provocadores

Todos queremos correr tranquilos, para nadie es agradable salir a correr y aguantar silbidos, y otros improperios al pasar. Nuestro consejo, es que simplemente los ignores. Simplemente sal a disfrutar y a correr.

20: Deja una nota

Si sales a correr, dile a alguien por dónde vas a ir y durante cuanto tiempo vas a estar corriendo, si no hay nadie, deja una nota. Trata de llevar siempre el teléfono móvil contigo, en un cinturón de running, en un brazalete o en un bolsillo, por si hay algún contratiempo.

Running para hombres

Al igual que la mujer, el hombre runner tiene sus propias cuestiones, referentes a su género

Los corredores masculinos tienen tantos aspectos a tener en cuenta como los femeninos, algunos de esos temas son específicos de su género. A continuación te mostramos algunos consejos que ayudarán a abordar las cuestiones más comunes del runner varón.

1: Limita la competitividad

Los hombres pueden ser muy competitivos, con ellos mismos y en grupos de dos. Seguro que tienes un amigo que afirma que podría correr medio maratón sin entrenamiento. Pero todos sabemos que en el running el truco está en la constancia y el trabajo continuo. Es la mejor manera de hacerte más fuerte y mantenerte sano. Concéntrate en ti mismo y en tu progreso, y muy pronto verás la recompensa.

2: Pérdida de peso no deseado

Cuando empiezas a correr, podrías notar que empiezas a perder peso y esto no siempre es lo que quieres. Si ves que tus medidas entran en una espiral descendente, entonces revisa tu plan de nutrición, y empieza con un entrenamiento cruzado para trabajar los músculos que no utilizas con el running. El entrenamiento con pesas es muy útil para este tipo de ejercicios.



Permanecer hidratado es más necesario en los hombres

3: Pérdida de peso previsto

Si perder peso es exactamente lo que deseas, correr es una excelente manera de conseguirlo. Usa un calzado adecuado a tu peso, si tienes algunos kilos de más, empieza muy despacio y cuidado con las lesiones. Tus extremidades inferiores van a soportar mucha presión al principio, pero se irá haciendo más fácil a medida que vas deshaciéndote de la grasa.

4: Entrenamiento con pesas

No tienes que renunciar a tus entrenamientos con pesas si corres. De hecho, ayudan aportando más fuerza en las piernas, y formando un core potente y una zona superior del tronco más fuerte. Lo mejor es alternar el entrenamiento con pesas con el running. Así los músculos que más trabajan un día pueden descansar al siguiente.

5: No dejes otros deportes

Si practicas otros deportes, como el fútbol o squash, intégralos en tu programa de entrenamiento de running. Estos también te obligan a correr, generalmente en ráfagas cortas y rápidas, por lo tanto, centra tus sesiones de running en un ritmo más lento y una mayor distancia para equilibrar las prácticas.

6: Cuidado con las lesiones

Cada deporte conlleva un tipo de lesión específica, y todas pueden afectar al running. Si te lesionas un tobillo en el fútbol, o un músculo levantando pesas, debes descansar también en el running hasta recuperarte del todo, y no sientas molestias al caminar. Luego ya puedes, lentamente, empezar a entrenar hasta volver al nivel que tenías cuando lo dejaste.

7: Rozaduras

Un problema, en gran medida "masculino" son las rozaduras en los pezones. Mientras que las mujeres usan sujetadores, los hombres dejan esta zona sensible desprotegida del roce de la camiseta y puede causar dolorosas rozaduras o incluso sangrados. Prevén estas molestias usando vaselina, tiritas o los NipGuards.



No te excedas en los entrenamientos y escucha a tu cuerpo

8: Ve ajustado

Las mujeres sufren menos rozaduras en las zonas sensibles, como los muslos, ya que usan ropa que está más ajustada a la piel. Tú puedes hacer lo mismo. Ponte unas mallas ajustadas, y si te sientes incómodo con tu imagen, ponte unos pantalones cortos encima. Puedes aplicar vaselina en cualquier zona de tu cuerpo en la que sientas rozaduras.

9: Calzoncillos de sujeción

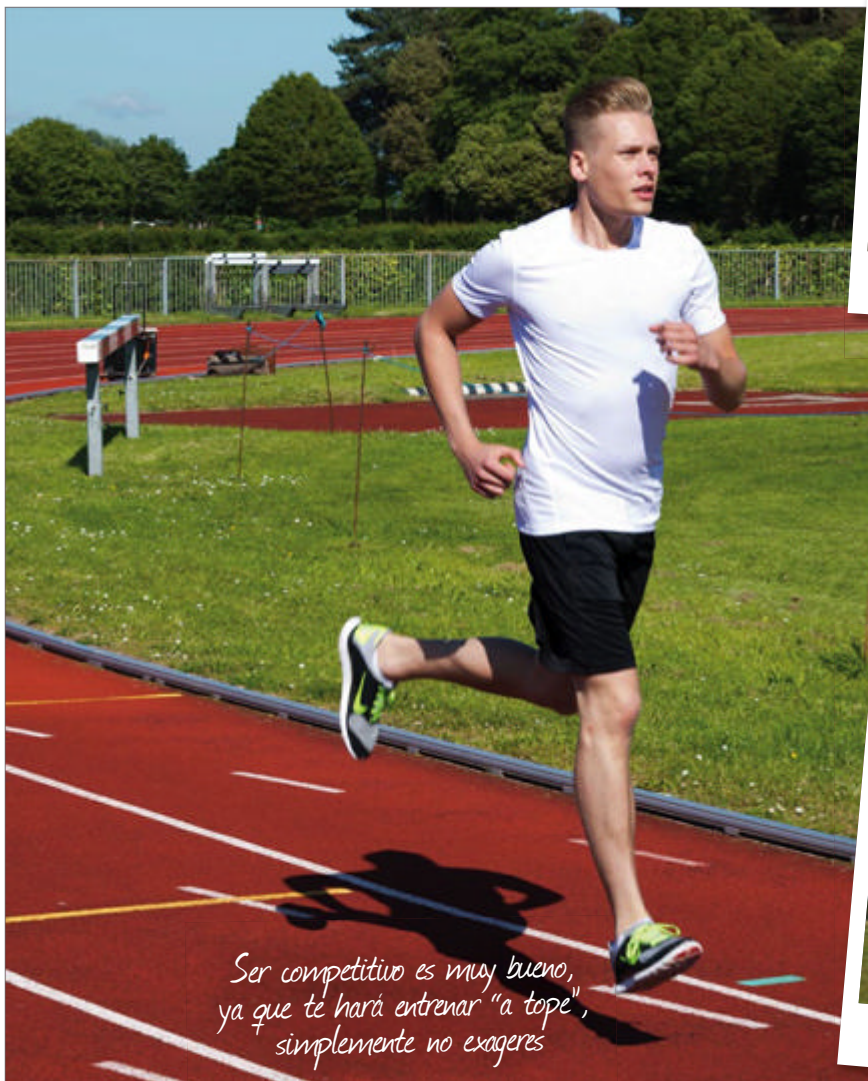
Cuando estás corriendo, quieres que todo se mantenga en su lugar. Lo mejor es utilizar ropa interior que sea específica para hacer ejercicio, tipo boxer. Intenta de que no sean de algodón, ya que no absorbe el sudor e irías empapado durante toda la carrera o entrenamiento.

La ropa interior adecuada para el deporte sujeta allí donde es necesario, además al ser transpirable conserva la zona seca.

10: Mantente hidratado

Es fácil olvidarse de beber suficiente agua al correr, sobre todo si no eres de los que se bebe sus ocho vasos al día.

Generalmente los hombres necesitan más agua que las mujeres, por lo que vigila el color de tu orina para saber si estás bebiendo suficiente agua (un color casi transparente es el ideal). Lo mejor es llevar una botella de agua siempre y crear el hábito de beber para mantenerse hidratado.



Ser competitivo es muy bueno, ya que te hará entrenar "a tope", simplemente no exageres



No ignores las molestias y dolores



Cuida tus pies, y tus zapatillas



El estiramiento te ayuda a evitar lesiones

11: No seas cabezota

¿Eres de los que no hace caso a los dolores y sigue adelante como si nada? Esto sólo te llevará a sufrir lesiones a largo plazo. Una pequeña molestia en el tobillo, podría convertirse en una lesión grave y un mes sin correr. No seas cabezota, escucha a tu cuerpo y haz caso a los primeros síntomas, toma las medidas adecuadas para descansar y recuperarte.

12: ¿Guerrero de fin de semana?

Los "guerreros de fin de semana" son los que durante la semana no entrenan porque no tienen tiempo y los fines de semana lo dan todo entregándose en cuerpo y alma. En fin de semana tienen más tiempo libre y por eso lo dedican a dos carreras, un partido de fútbol, un

partido de tenis y una caminata por la montaña. El final de esta historia, posiblemente sea una lesión. Si sólo puedes entrenar los fines de semana, es mejor ir alcanzando tus objetivos poco a poco que hacer demasiado de una sola vez.

13: Sangre en la orina

Si tras una carrera y ves sangre en la orina, no te asustes, podría ser hematuria (se produce cuando los glóbulos rojos se filtran en la orina después del ejercicio y/o la deshidratación intensa). Consulta a tu médico para eliminar cualquier otra causa, hidrátate adecuadamente y no te excedas.

14: Cuida tu dieta

Si no llevas una dieta, o prestas poca atención a lo que comes, vale la pena que pienses un

poco en la nutrición para rendir mejor en tus sesiones de running. Obtén un buen equilibrio de carbohidratos y proteínas, agrega grandes cantidades de fruta y verduras, e intenta eliminar los alimentos procesados y el alcohol.

15: Higiene de los pies

¡Cuida tus pies, los necesitas! La salud e higiene de los pies es esencial para los corredores. Las infecciones, como el hongo "pie de atleta", se propagan a sus anchas en calcetines y zapatillas sudorosas y húmedas. Cuando termines de correr, quítate los calcetines y zapatillas inmediatamente. Lávate los pies y déjalos secar al aire durante un tiempo. Airea y seca tus zapatillas antes de volver a ponértelas, y usa siempre calcetines limpios cada vez que corras.

Entrenamiento

p56

*El buen equilibrio
te ayuda
a correr*

Entrenar

Exploramos las diferentes formas de entrenar y cómo pueden ayudarte a conseguir tu objetivo rápidamente

p62

*¿Estás corriendo
correctamente?*

56 Tipos de entrenamiento
Añade variedad en tu ejercicio

62 La mejor forma de correr
¿Estás seguro de que corres bien?

64 Ejercicios
complementarios para
tu entrenamiento
El mejor entrenamiento cruzado

66 Clases complementarias
El mejor entrenamiento cruzado

68 Después de una lesión
Cómo son las recuperaciones

70 Cómo recuperarte
después de correr
La mejor forma de descansar

p64 *Entrenamiento cruzado:
los mejores resultados*



p70 *Aprende a recuperarte*



p70 *No te olvides de estirar!*



p68 *Recupérate después de una lesión*



Cortesía de Fitness First

p56 *No abandones el gimnasio*



p56 *Intenta correr por superficies de tierra para conseguir resultados*

Tipos de entrenamiento

Escoge las sesiones más adecuadas según tus objetivos y no temas mezclar ejercicios

Al empezar con el running es fácil limitarse a correr tres veces por semana y notar los buenos resultados. Sin embargo, a medida que tus objetivos apunten hacia recorrer una mayor distancia o ganar velocidad para participar en una carrera hay otros tipos de entrenamiento que deberás incluir, no sólo para lograr tus objetivos, sino también para perder más peso y ganar más energía.

En estas seis páginas te contaremos todo lo que debes saber sobre los distintos tipos de entrenamiento que puedes incluir.

Lento pero seguro

Al principio todas tus carreras serán del estilo “lento pero seguro”, y debe ser así para que el cuerpo se vaya acostumbrando a

tener. Al ser más consciente de tu estilo podrás asegurarte de que estás corriendo correctamente y aprovecharás más cada sesión, además de evitar sufrir lesiones. Aumenta el tiempo o la distancia de tus carreras estables cada semana, pero sólo en un pequeño porcentaje. Cuando estés corriendo unos 30 minutos tres veces por semana podrás empezar a añadir distintas rutinas de entrenamiento.

Además de la carrera estable está la carrera fácil, que se hace más despacio de lo que es tu ritmo normal, se suele usar para recuperarte después de una sesión fuerte. Después de trabajar la velocidad o de una sesión cuesta arriba tu cuerpo puede estar dolorido y necesitar descansar. En estos momentos correr con suavidad puede ayudar a que te recuperes

25% de la distancia total semanal. Es mejor hacerla durante el fin de semana para que tengas el tiempo necesario para prepararte y calentar bien antes de empezar. También necesitarás bastante tiempo para enfriar, estirar e hidratarte. Es importante que sea una carrera de calidad, en la que no estés distraído pensando en que tienes que volver para hacer algo. Las carreras largas se hacen a paso estable para que puedas completar la distancia sin tener que disminuir de velocidad o caminar.

Si eres nuevo en el running empezarás con entrenamientos correr/caminar, pero aún así puedes incluir una carrera larga cada semana; el objetivo es completar una distancia o un tiempo determinados, corriendo todo lo que puedas pero con bastantes intervalos caminando. Cada semana debes plantearte el

“La clave de una rutina de entrenamiento es ir incrementando la distancia hasta llegar a tu objetivo”

los movimientos del running y para ganar resistencia. Sin embargo este tipo de carrera es la clave del entrenamiento de todo corredor, aún cuando te estés preparando para tu primer maratón de 5Km.

Para que tu carrera sea estable debes ir a un ritmo que te resulte cómodo, con el que puedas mantener una conversación sin cansarte. Mientras seas principiante deberías aplicar este criterio a todos tus entrenamientos hasta que te acostumbres al running y empieces a mezclar distintos tipos de entrenamiento. Uno de los beneficios de correr de manera constante es que te enseña cuál es tu ritmo. Muchos corredores cometen con frecuencia el error de ir demasiado rápido y fuerzan hasta llegar a un punto en el que les cuesta seguir, lo que conduce a terminar más despacio y a sentirse peor. Lo ideal es mantener el mismo ritmo durante toda la carrera.

Concéntrate en tu respiración para que sea rítmica y uniforme, analiza tu forma de correr y observa cualquier dolor que puedas

antes, siempre que lo hagas correctamente. No es una cuestión de tiempo ni de esfuerzos, sino de una carrera lenta y fácil. La distancia también debe ser menor a la que corras habitualmente.

Las carreras fáciles también pueden usarse simplemente para disfrutar, son mucho más divertidas que cualquiera de tus carreras de entrenamiento y vale la pena añadirlas a tu rutina de vez en cuando. Cuando te entrenas para algún acontecimiento concreto es fácil obsesionarse con los tiempos, los objetivos y las distancias, así que este tipo de carrera viene bien como motivación. Es una forma de recordarte la parte divertida del running, lo agradable que es tener tiempo para ti, para correr al aire libre o con amigos. No olvides este tipo de carreras y notarás sus beneficios.

Carrera larga

Uno de los elementos clave de todo entrenamiento es ir aumentando poco a poco la distancia. Esto se consigue añadiendo una carrera larga por semana que será el

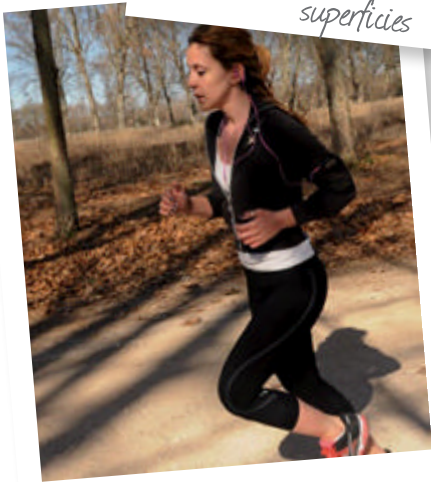
objetivo de reducir los intervalos caminando hasta que puedas completar el tiempo o la distancia sólo corriendo. Entonces podrás empezar a aumentar el tiempo o la distancia semana a semana.

Cuando entrenes para una carrera, desde una de 5Km hasta un medio maratón, tu carrera larga te ayudará a completar la distancia entrenándote un par de semanas antes del evento. También puedes intentar superar tu propia marca corriendo más distancia, así el día de la carrera tendrás la tranquilidad de saber que eres capaz de recorrer más distancia.

Sin embargo, si el objetivo es participar en una maratón en el futuro, la estrategia es la contraria, no debes completar la distancia hasta el día de la carrera. Como el maratón es tan duro para el cuerpo, no tendrás tiempo para recorrer toda esa distancia en una sesión de entrenamiento y para recuperarte correctamente para la carrera. Casi todos los que se preparan para maratones completan



Intenta correr en distintas superficies



Añade carreras a tu ritmo



La carrera larga representa buena parte de tu kilometraje semanal

Escoge lugares bonitos para tus carreras largas, eso te motivará



Consejo

Sal de la carretera

Cuando trabajes en tus carreras lentas y constantes intenta correr en distintas superficies para no aburrirte. Salir de la carretera es un buen reto para el cuerpo porque las superficies son menos uniformes, también quemarás más calorías.

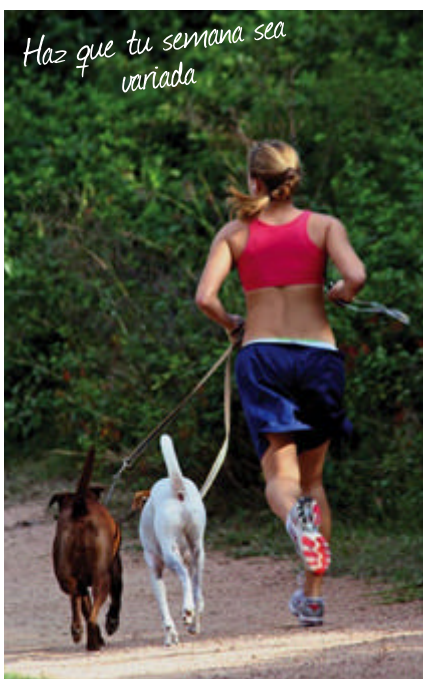
Un suelo más blando también es mejor para las articulaciones.

Unir entrenamientos

Cómo incorporar distintos entrenamientos en la semana

Prueba esta rutina para principiantes, es una forma de incluir distintos tipos de entrenamiento básico en una semana. Aunque se trabaja 5 días, las sesiones no deben durar más de 30 minutos. Aprovecha cuando vayas al trabajo o cuando saques al perro para hacer una carrera estable. Para el entrenamiento cruzado puedes ir a alguna clase o llevar a los niños a nadar.

Día	Actividad
Lunes	Carrera fácil
Martes	Carrera estable con 10min de fartlek
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Carrera estable con colinas
Viernes	Entrenamiento cruzado
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera más larga



una carrera de 35Km tres semanas antes de la competición.

El ritmo

Para poder terminar una carrera en el tiempo deseado es importante controlar tu ritmo. Tu ritmo es la velocidad a la que recorres una distancia, que se tomará como media para toda la carrera. Si mantienes el ritmo adecuado para la distancia que quieres correr podrás terminar la carrera sintiéndote bien.

Al principio es complicado saber a qué ritmo debes correr. Antes de empezar a entrenar para una carrera puedes correr al ritmo que te apetezca mientras te sientas bien, pero cuando comiences el tiempo empieza a ser importante. Para hacerte una idea del ritmo adecuado para ti, cronométrate a lo largo de un kilómetro, así tendrás tu ritmo min/Km y podrás calcular el ritmo objetivo que te debes marcar según la distancia de la carrera.

Ten en cuenta que cuanto más larga sea la carrera más lento deberás ir. Por ejemplo, tu ritmo para 10Km será unos 15 segundos por kilómetro más lento que tu ritmo para 5Km. Hay muchos programas online para calcular tu paso, pero es mejor que utilices el de alguna web reconocida porque son más fiables. Sólo tienes que poner el tiempo que normalmente

carreras podrás empezar a mejorar tu ritmo de competición. Incluye algunos intervalos con tu velocidad objetivo y cuando te vayas sintiendo cómodo hazlos más largos.

Ganar velocidad

Cuando hayas dejado de ser un "principiante" y corras tres veces por semana durante 30 minutos o más puedes empezar a trabajar y concentrarte en la velocidad.

Si quieres entrenarte para una carrera la velocidad es esencial por muchos motivos. En primer lugar, correr rápido hace que el cuerpo tenga que hacer un esfuerzo adicional porque hay que tirar de las reservas de energía y hacer que llegue más oxígeno a los músculos. Esta es una de las razones por las que no es fácil trabajar la velocidad, pero los beneficios están ahí, tu cuerpo se acostumbrará a usar de manera más efectiva las reservas, aumentarás tu capacidad pulmonar y la capacidad del cuerpo para funcionar con niveles de oxígeno más bajos. Empezarás a encontrarte mucho más cómodo con tu ritmo normal de carrera y no te cansarás tan rápido como antes. Mejorarás tu ritmo y tu resistencia, por lo que podrás recorrer distancias cada vez mayores.

Lo bueno de trabajar la velocidad es que, aún cuando no te interese especialmente, notarás

"Cuando corras tres veces por semana añade el trabajo de velocidad"

tardas en correr un kilómetro y obtendrás el cálculo de tu ritmo ideal para cualquier otra distancia.

Recuerda que este es tu ritmo para carreras, no el de entrenamiento. Si corrieras a ritmo de competición todo el tiempo forzarías el cuerpo y pronto notarías las consecuencias. Casi todas tus sesiones de entrenamiento deben estar por debajo de tu ritmo de competición, pero es importante añadir de vez en cuando intervalos de competición para que el cuerpo se acostumbre. Luego puedes aumentar la distancia de estos intervalos.

También es una buena idea entrenar de vez en cuando a una velocidad superior a tu ritmo en sprints cortos. Así acostumbrarás al sistema circulatorio a ajustarse a las demandas extra de oxígeno y combustible y esto te ayudará a mantener la energía el día de la carrera.

A medida que estés más acostumbrado al running y hayas participado en una o dos

sus beneficios. Al entrenar con más intensidad quemarás muchas más calorías que si estuvieras corriendo más despacio; esto te vendrá muy bien cuando hayas llegado al punto muerto en el que el cuerpo está acostumbrado a correr. Se te acelerará el metabolismo, así que seguirás quemando calorías aún después de terminar la sesión de running.

Una forma muy sencilla para empezar a trabajar la velocidad es el fartlek, un entrenamiento que consiste en incluir sprints durante una carrera normal. Estos intervalos no se miden ni se cronometran. Simplemente escoges un punto hasta el que vas a correr, haces un sprint y luego bajas la velocidad hasta que te recuperes por completo, entonces haces otro sprint. De esta forma irás mejorando, aunque los mejores resultados se obtienen midiendo los intervalos.

Se empieza con intervalos pequeños, de unos 200m. Tienes que correr a un ritmo al



que no puedas hablar durante 200m o 30 segundos, luego disminuye a tu ritmo normal. Este momento de recuperación debe durar el doble de distancia o de tiempo que el sprint, pero cuando empieces tómate el tiempo que necesites para estar totalmente recuperado antes del siguiente sprint.

Hay que repetir varias veces para que el cuerpo se acostumbre a momentos de esfuerzo máximo y recuperación, así aprenderá a recuperarse antes en todos los entrenamientos. Vale la pena ser preciso con los intervalos, por este motivo puede ser cómodo hacer este trabajo en una máquina de correr. También se puede trabajar bien en una pista, si tienes acceso a alguna; allí se miden fácilmente las distancias. Si no tienes forma de medir las distancias con precisión, es mejor que te fijas en el tiempo.

Pero los intervalos no siempre tienen que hacerse en sprint, también puedes entrenarte

para una carrera con intervalos a ritmo de carrera durante una sesión normal. Por ejemplo para una carrera de 5Km, prueba a correr 800m a ritmo de carrera dos veces durante la sesión, recuperándote bien cada vez

Introducir cuestas

Las cuestas pueden ser una dificultad incluso para los corredores más experimentados. Son duras, pero definitivamente vale la pena añadirlas al entrenamiento. Casi nunca vas a encontrar una carrera que sea totalmente plana y no te interesa pasar apuros ese día sólo porque no hayas entrenado cuesta arriba. En el nivel más sencillo lo único que tienes que hacer es intentar correr cuesta arriba todo lo que aguantes, aún cuando tengas que ir más despacio. Las cuestas fortalecen las piernas, el sistema cardiovascular y todo tu fitness en general. Debido al esfuerzo adicional, también se queman más calorías.



Añade pequeñas cuestas en tu ruta



Usa las máquinas de cardio



El buen equilibrio te ayuda



No olvides el trabajo de fuerza y del centro

“Concéntrate en mantener el cuerpo recto, te ayudará a correr mejor y lograr tu objetivo”

Hay que saber subir las cuestas para que llegues sin problemas a la cima. Para empezar, no intentes ir a tu ritmo normal, también conviene que la zancada sea más corta. No te inclines hacia la cuesta ni hacia atrás, tienes que intentar mantener tu postura normal de running. Controla tu respiración, si ves que te cuesta respirar es que tienes que bajar la velocidad y controlar que no estés dando pasos demasiado largos. Te recomendamos

bajar la mirada, no te ayuda en nada mirar hacia lo alto de la cuesta. Es mejor mirar por donde pisas, así no serás consciente de la inclinación y no te desmotivarás.

Cuando llegues a la cima, resiste la tentación de disminuir el ritmo o parar, sigue al ritmo al que ibas y empieza a alargar los pasos, intentando respirar con normalidad. Esta recuperación activa te ayudará a volver mucho antes a tu ritmo normal.

Todo lo que sube ha de bajar; uno de los errores más típicos de muchos corredores es intentar recuperar el tiempo perdido bajando a toda velocidad. Eso es malísimo para las articulaciones y hace que tengas agujetas. Puedes permitirte dar pasos más largos (no mucho más) pero debes ir un poco más lento de tu ritmo normal. Concéntrate en mantener el cuerpo recto para que tengas una buena postura de running.

La clave está en la práctica, de manera que cuando te prepares para una carrera asegúrate de incluir una sesión de cuestas a la semana. Busca un ritmo constante y encontrarás el ritmo en el que te sientes más cómodo para recorrer las cuestas.

Haz un sprint cuesta arriba y luego camina para recuperarte. Repite tres o cuatro veces recuperándote por completo cada vez. No es fácil, pero es un estupendo trabajo de fuerza que te ahorra entrenamiento de gimnasio, quemarás más calorías y mejorarás tu ritmo y tu rendimiento en plano.

Entrenamiento cruzado

Para ser un buen corredor hay que pasar tiempo en el gimnasio además de en la carretera. El entrenamiento cruzado puede marcar una diferencia importante, sobre todo en lo referente a la fuerza. Si trabajas la fuerza y la resistencia de las piernas ayudarás a tu cuerpo a soportar el impacto contra el asfalto y de ese modo reducirás considerablemente el riesgo de lesiones.

Lo mejor son los ejercicios clásicos, como las estocadas y las sentadillas; hazlas con peso si puedes y serán aún más productivas. Si te da corte hacer estos ejercicios en el gimnasio hazlos en casa frente al televisor. Intenta hacer series de 12 sentadillas o estocadas con un minuto de descanso entre cada serie. También puedes apuntarte a alguna clase en la que se trabaje la fuerza, como boxing o Body Pump. Tienen la ventaja de que se trabaja todo el cuerpo y, además, contarás con la supervisión de un experto.

No descuides tu centro, son todos los músculos que conforman la parte central del cuerpo. Estos músculos nos ayudan a mantener una postura correcta y si no están fuertes no correrás bien. El centro se puede trabajar con flexiones frontales y laterales y con abdominales. Hay muchas clases en las que puedes trabajar esto. El Pilates es especialmente adecuado para el centro, mientras que el yoga trabaja también el estiramiento de las piernas.

Haz también trabajo cardiovascular, como spinning, ciclismo, remo o natación, evitarás el impacto y mejorarás el rendimiento del corazón. Es fácil que un corredor se olvide del resto de su cuerpo, así que asegúrate de incluir una sesión semanal que trabaje la parte superior (remo por ejemplo), así tendrás un cuerpo proporcionado.

Glosario de términos

Términos comunes con los que te puedes encontrar

Aeróbico

Es una actividad que necesita oxígeno, obliga al corazón y a los pulmones a trabajar más para cubrir las necesidades. El trabajo aeróbico se hace a ritmo constante y controlando la respiración.

Anaeróbico

Es lo contrario a aeróbico, es decir, que 'no requiere oxígeno'. Cuando introduzcas trabajo de alta intensidad tu cuerpo aprenderá a funcionar sin oxígeno, llevándote al límite pero mejorando tu rendimiento.

Carrera continua

Es cuando vas a un ritmo rápido pero cómodo, tiene que costarte hacerlo porque el objetivo es mejorar la velocidad. Se empieza con un ligero trote, luego se pasa a este ritmo y se termina trotando otra vez para enfriar. Prueba a hacer jogging durante 10min, luego acelera un rato y vuelve al jogging.

Carrera larga

Es tu carrera más larga de la semana, la que te prepara para terminar una competición. Hay que aumentar la distancia un 10% cada semana hasta llegar a la distancia objetivo. También se puede incrementar el tiempo, depende de lo que se quiera.

Carrera de recuperación

Es una carrera lenta pensada para recuperarse de una sesión dura el día anterior. Al empezar, la mayor parte de tu entrenamiento consistirá en carreras fáciles, hasta que te acostumbres a los movimientos del running.

Entrenamiento cruzado

Es cualquier otro tipo de ejercicio aeróbico, como la natación o el ciclismo para complementar el running o como alternativa si estás lesionado. También se le conoce

como Cross training y significa literalmente cruzar más de un deporte. Los triatletas son los reyes de este entrenamiento.

Fartlek

Es una palabra sueca que significa 'juego a velocidad', es un tipo de carrera con intervalos sin reglas fijas. Se escoge un punto a lo lejos y se corre hasta él, luego se baja la velocidad para recuperarse. Se escoge otro punto y se repite la acción. Es una buena forma de empezar a trabajar la velocidad.

Intervalos/repeticiones

Son distancias establecidas para correr más rápido seguidas de espacios de recuperación. Hay que medirlas bien, por eso ayuda hacerlo en una máquina de correr, aunque también puedes cronometrarlas.

Marca Personal

Es tu mejor tiempo en una distancia determinada, normalmente se refiere a tu marca en una carrera, pero también puede ser en un circuito.

Minuto/kilómetro

Es una forma común de medir tu ritmo, es lo que tardas en recorrer un kilómetro a ritmo medio. Para un principiante está muy bien 7 o 8 minutos por Km, pero cada persona es diferente.

Negative split

Es cuando corres la segunda parte de la carrera o de tu ruta de running más rápido. Prueba a correr hasta un punto y a volver más rápido, te entrenarás para el famoso sprint final.

Out and back

Es una ruta en la que corres en una dirección y al cubrir una determinada distancia o tiempo vuelves por el mismo camino.

Apréndete a correr bien

Saber cómo correr evita lesiones y mejora tu rendimiento

Correr es tan fácil como poner un pie delante del otro y repetir, pero existe una forma "correcta" para correr.

En la página de la derecha puedes ver la postura biomecánica correcta que reduce el impacto en las articulaciones y hace que proyectes el máximo de energía en cada paso. Es conveniente hacerse una evaluación en una tienda especializada en running para comprar las zapatillas más adecuadas para corregir debidamente el movimiento de los pies y los tobillos al correr, pero además de los pies hay algunos otros factores igualmente importantes y que debes tener en cuenta.

Si corres con una postura incorrecta puedes lesionarte y te costará relajarte y sentirte natural. Correr debe ser lo más agradable y sencillo posible para que te apetezca darle continuidad. Estudia la figura de la siguiente página y recuerda la postura cuando salgas a correr. Asegúrate de que los hombros estén bajos y ligeramente hacia atrás para que no te encorves. La espalda debe estar recta y los músculos del estómago contraídos para contribuir al equilibrio; los puños cerrados pero muy suaves para que estés relajado y los brazos deben moverse hacia atrás y adelante en 90 grados para ayudarte a moverte hacia adelante.

Al correr, fíjate en lo que hace tu cuerpo y en cómo te sientes. Si notas algo incómodo intenta cambiar a una postura más neutra. Cuando te hayas acostumbrado a correr "bien" lo harás de manera inconsciente. Revisa tu postura a mitad de la carrera para controlar que sea correcta.

Consejo Centro fuerte

Mantener tu centro (estómago, parte baja de la espalda, glúteos y cadera) lo más fuerte posible te ayudará a correr mejor. Mejorará el movimiento de tu cuerpo y garantizará que todo se mueva con estabilidad biomecánica.

Fortalece tu centro

Tres ejercicios de fuerza que todo corredor debería dominar

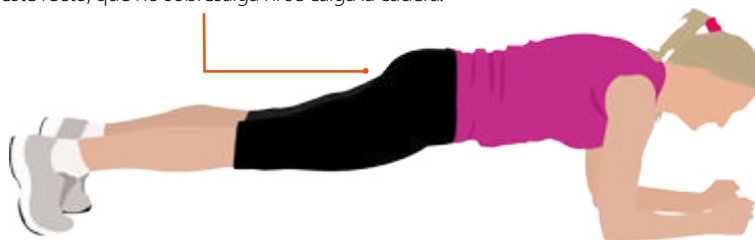
1. Puente

El yoga suele reforzar el centro y está recomendado para corredores. Algunas posturas, como el puente, fortalecen el abdomen y la espalda y reducen el riesgo de que te duela la parte baja de la espalda al correr.



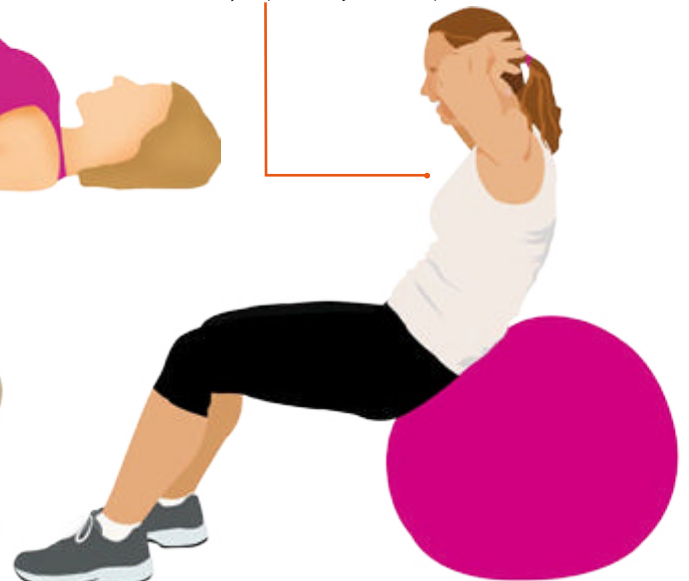
2. Plancha

Mantenerse en plancha un minuto te dará muy buenos resultados, pero la clave para esta postura es que tu cuerpo esté recto, que no sobresalga ni se caiga la cadera.

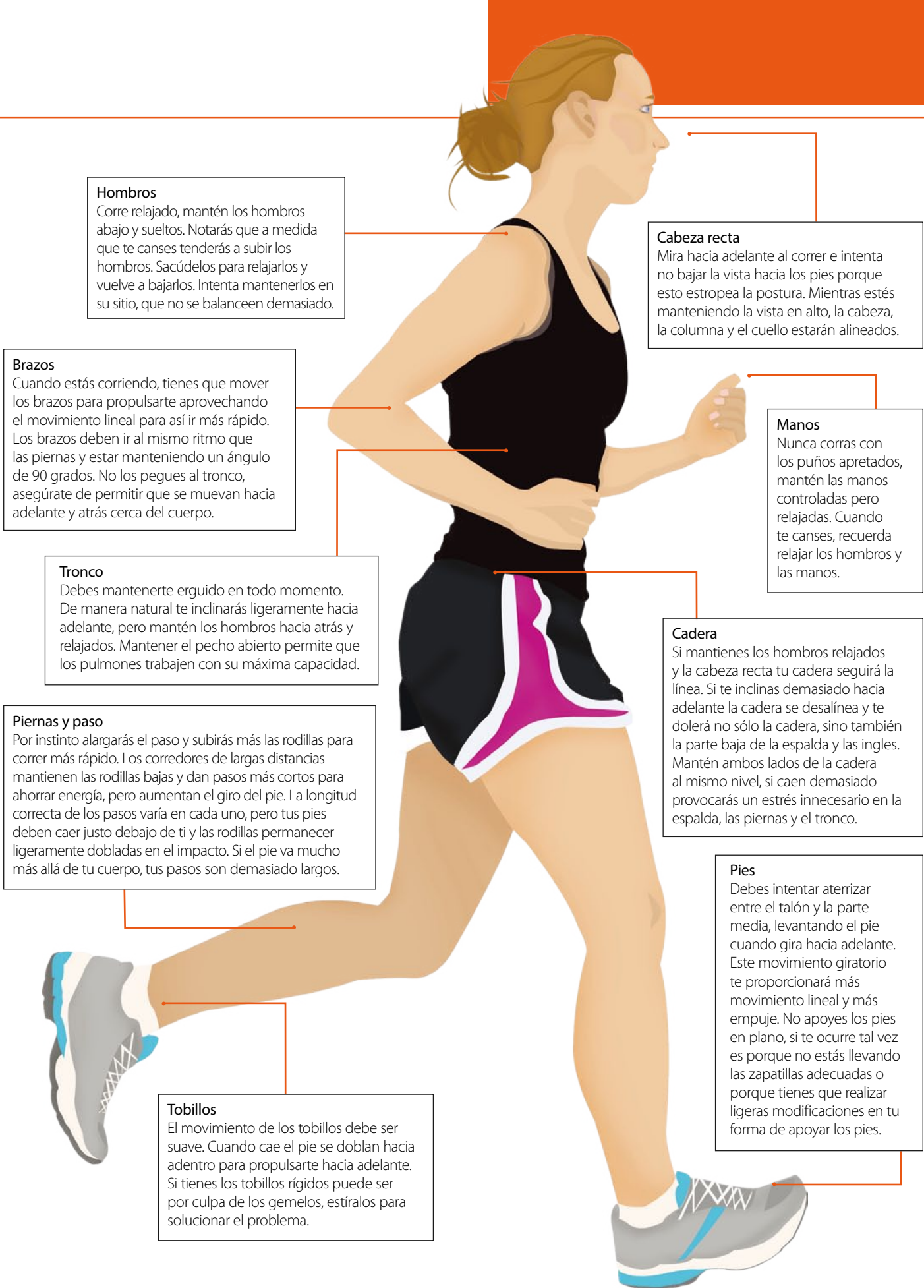


3. Abdominales

Hacer abdominales sentado en una pelota te obliga a mantener el centro fuerte, mejora el equilibrio y tonifica el abdomen y la parte baja de la espalda.



¿Sabías que? La configuración del cuerpo depende de la biomecánica de cada persona. Es la forma en la que te mueves por naturaleza. Algunas zonas,



Hombros
Corre relajado, mantén los hombros abajo y sueltos. Notarás que a medida que te canses tenderás a subir los hombros. Sacúdelos para relajarlos y vuelve a bajarlos. Intenta mantenerlos en su sitio, que no se balanceen demasiado.

Cabeza recta
Mira hacia adelante al correr e intenta no bajar la vista hacia los pies porque esto estropea la postura. Mientras estés manteniendo la vista en alto, la cabeza, la columna y el cuello estarán alineados.

Brazos
Cuando estás corriendo, tienes que mover los brazos para propulsarte aprovechando el movimiento lineal para así ir más rápido. Los brazos deben ir al mismo ritmo que las piernas y estar manteniendo un ángulo de 90 grados. No los pegues al tronco, asegúrate de permitir que se muevan hacia adelante y atrás cerca del cuerpo.

Manos
Nunca corras con los puños apretados, mantén las manos controladas pero relajadas. Cuando te canses, recuerda relajar los hombros y las manos.

Tronco
Debes mantenerte erguido en todo momento. De manera natural te inclinarás ligeramente hacia adelante, pero mantén los hombros hacia atrás y relajados. Mantener el pecho abierto permite que los pulmones trabajen con su máxima capacidad.

Cadera
Si mantienes los hombros relajados y la cabeza recta tu cadera seguirá la línea. Si te inclinas demasiado hacia adelante la cadera se desalinea y te dolerá no sólo la cadera, sino también la parte baja de la espalda y las ingles. Mantén ambos lados de la cadera al mismo nivel, si caen demasiado provocarás un estrés innecesario en la espalda, las piernas y el tronco.

Piernas y paso
Por instinto alargarás el paso y subirás más las rodillas para correr más rápido. Los corredores de largas distancias mantienen las rodillas bajas y dan pasos más cortos para ahorrar energía, pero aumentan el giro del pie. La longitud correcta de los pasos varía en cada uno, pero tus pies deben caer justo debajo de ti y las rodillas permanecer ligeramente dobladas en el impacto. Si el pie va mucho más allá de tu cuerpo, tus pasos son demasiado largos.

Pies
Debes intentar aterrizar entre el talón y la parte media, levantando el pie cuando gira hacia adelante. Este movimiento giratorio te proporcionará más movimiento lineal y más empuje. No apoyes los pies en plano, si te ocurre tal vez es porque no estás llevando las zapatillas adecuadas o porque tienes que realizar ligeras modificaciones en tu forma de apoyar los pies.

Tobillos
El movimiento de los tobillos debe ser suave. Cuando cae el pie se doblan hacia adentro para propulsarte hacia adelante. Si tienes los tobillos rígidos puede ser por culpa de los gemelos, estíralos para solucionar el problema.

como pies y caderas, deben manipularse para que funcionen mejor.

Ejercicios complementarios

Mejora tu running con el entrenamiento cruzado

Cuando se empieza a practicar running vale la pena dedicar algo de tiempo al entrenamiento cruzado, que consiste en hacer otro tipo de ejercicios para complementar la rutina habitual de running.

Con el entrenamiento cruzado evitas sobrecargas por trabajar siempre los mismos músculos y también mejoras la resistencia. Trabajando otras partes del cuerpo que no sean las piernas, conseguirás el equilibrio perfecto. Una o dos veces por semana cambia el running por el gimnasio y prueba las distintas máquinas que tengas a tu disposición. El entrenamiento cruzado es el gran amigo de los corredores porque trabaja todo el cuerpo. Muchos lo utilizan como parte de la rehabilitación tras una lesión o para entrenar largas distancias y fortalecer el sistema cardiovascular.

El ciclismo es una forma estupenda de subir las pulsaciones sin que sufran las articulaciones. Una clase de 30 minutos de spinning te puede ayudar a llevar al máximo tu sistema aeróbico, algo muy beneficioso para que el cuerpo aprenda a tirar de las reservas cuando lo necesita.

Los ejercicios para trabajar el centro y la fuerza necesitan sesiones aparte. Un centro fuerte te ayuda a mantener el cuerpo sano y equilibrado. Casi todas las lesiones de running se deben a desequilibrios en los músculos; por ejemplo el dolor de rodillas se puede deber a una cadera demasiado rígida, y un centro débil puede hacer que los músculos de las piernas tengan que hacer un esfuerzo extra que repercute en las articulaciones.

Las sentadillas, las estocadas y los abdominales contribuyen a que seas mejor

corredor. Deberías usar tus sesiones de fortalecimiento del centro como sesiones de estiramiento también, haciendo todos los estiramientos que haces normalmente después de una sesión de running pero aguantando cada postura más tiempo, respirando profundo y estirando más al soltar el aire. Esto evitará la rigidez de los músculos al correr.

Pero el entrenamiento cruzado no tiene por qué hacerse siempre en un gimnasio, también puedes aprovechar el trayecto hasta el trabajo para hacer una sesión. Deja el coche en casa y ve en bicicleta o coge el autobús y bájate un par de paradas antes para caminar a buena velocidad el resto del trayecto.

También puedes hacerte un circuito sencillo de entrenamiento cruzado en casa, así podrás hacerlo en cualquier momento y sin necesidad de mucho equipo. Sólo necesitas unos cuantos

Gana fuerza con el yoga y el Pilates

El yoga y el Pilates tienen infinidad de beneficios para los corredores, ya sea que los hagas en una clase o en casa con un DVD o un libro. El yoga ayuda a corregir los desequilibrios de los músculos provocados por las actividades de alto impacto, además de estirar y alargar los músculos sobrecargados. Las posturas de pie, como el guerrero, fortalecen las piernas, ¡algo muy útil para subir cuestas!

El Pilates trabaja los músculos del centro, que son los que te permiten correr con más efectividad y evitar lesionarte, además de ayudarte a respirar mejor. Puedes buscar clases en algún gimnasio cercano, hay muchísimos lugares donde practicar yoga y Pilates. También puedes ir a clases combinadas, como las de Body Balance, que combinan los principios de las dos disciplinas para crear un nuevo formato de ejercicio en grupo.



Entrenamiento cruzado

Prueba una máquina de remo para fortalecer el centro

ejercicios. Repite cada uno durante 60 segundos, con un descanso de 15 segundos entre ejercicio y ejercicio. Puedes repetir más veces el circuito a medida que vayas poniéndote más fuerte, dejando un par de minutos de descanso en medio. Las flexiones, abdominales, etc. no necesitan mucho espacio. Puedes usar un par de botellas de agua como pesas. Aprovecha lo que tengas en casa, puedes usar una silla para trabajar los tríceps, las escaleras para los gemelos, la pared para flexiones en vertical; la cuestión es usar la imaginación.

Si te lesionas corriendo, el entrenamiento cruzado te ayudará a mantenerte en forma para que cuando vuelvas no tengas que empezar de cero otra vez. La natación es perfecta cuando hay alguna lesión porque es muy suave para las articulaciones y sin embargo los músculos trabajan duro. Cuando empieces a recuperarte de la lesión puedes empezar a correr un poco en el agua para que el cuerpo se acostumbre otra vez a los movimientos del running.

Aprovecha para trabajar también los brazos



Consejo

Motivación en grupo

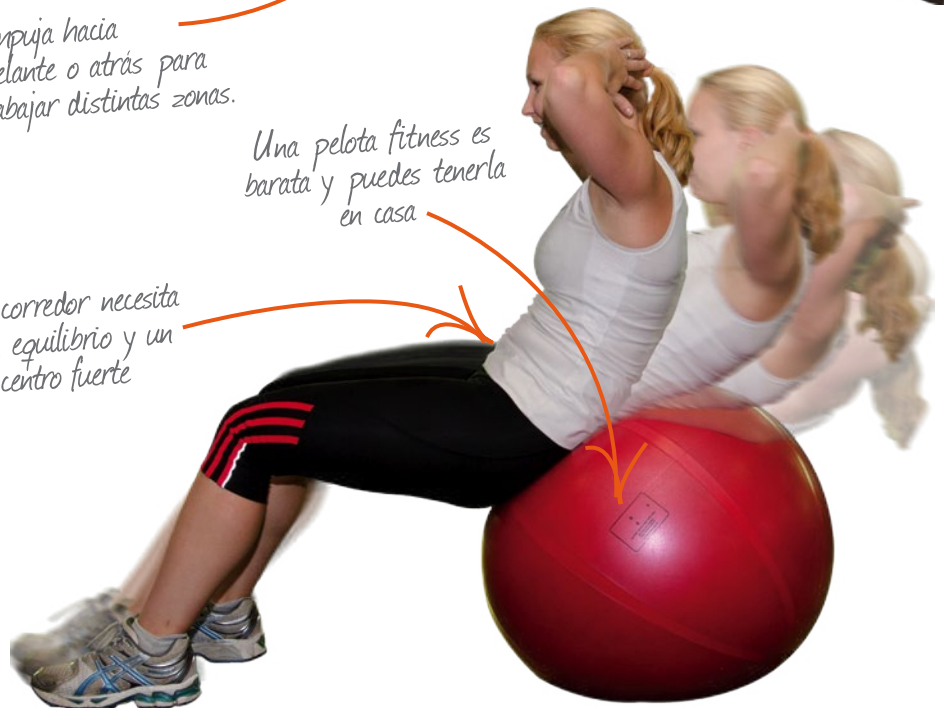
Cuando se empieza un nuevo deporte, especialmente el running, puede ser difícil mantener la motivación. Si añades alguna actividad de grupo en la semana te ayudará saber que tienes a un instructor que puede ayudarte y eso te motivará para ser fiel a tu rutina y trabajar para ganar fondo. Apúntate a clases de circuitos o a spinning.

Empuja hacia adelante o atrás para trabajar distintas zonas.

Una pelota fitness es barata y puedes tenerla en casa

Todo corredor necesita buen equilibrio y un centro fuerte

Regula el nivel de resistencia.



Clases complementarias

Si quieres complementar tus entrenamientos de running con otros ejercicios, aquí tienes una guía de lo que puedes hacer y los beneficios que te aportan

Si vas a cualquier gimnasio, verás que te ofrecen todo un calendario lleno de clases y actividades, generalmente incluidas dentro de tu mensualidad.

Formar parte de uno de los grupos de estas clases te ayudará a tu actividad como runner. Puede que trabajes zonas del cuerpo que el running no cubre, como la zona superior del tronco, o puede que te ayuden a recuperar con estiramientos; y también puede ayudarte a añadir más cardio a tu semana, sin añadir más kilómetros, ideal para la prevenir lesiones.

Si necesitas un ejercicio de menor impacto para complementar tus sesiones de running, los beneficios del yoga y pilates son particularmente buenos, sobre todo si tienes algún problema de alineación que afecte a tu forma de correr. Las clases de ejercicio en el agua, como el aeróbic acuático, también son

excelentes, ya que te ofrecen una buena sesión de ejercicios sin impacto.

Pero si lo que buscas es fuerza, puedes recurrir a ejercicios de pesas o resistencia. Estos harán trabajar a los músculos que no lo hacen durante las sesiones de running. Lo ideal es hacerlo en una clase o con la supervisión de un monitor, que pueda corregirte o mostrarte cómo se realizar los ejercicios de forma adecuada, lo cual es muy importante cuando se trata de ejercicios de peso.

Existen gran cantidad de opciones que te ofrecen un mejor rendimiento cardiovascular, mejorando tu condición física y sin recurrir a sesiones de carrera adicionales. Por ejemplo, prueba con el spinning, la natación, o hasta las artes marciales, cualquier deporte es válido. La clave es encontrar uno que te guste, y que disfrutes practicándolo.

Una vez localizada tu actividad deportiva complementaria del running, combínalas. Por ejemplo, hacer una carrera antes de una clase de yoga significa que tendrás una buena sesión de estiramiento al final de la misma, y que funcionará perfectamente como relajación después del ejercicio. También puedes ir corriendo hasta el gimnasio, y utilizar el viaje como calentamiento antes de ponerte a trabajar duro cuando llegues allí. Tan sólo un consejo, cuando realices estos entrenamientos cruzados o actividades complementarias, intenta no poner toda la carne en el asador, para no lesionarte, no olvides que sólo son entrenos complementarios y que tu verdadera pasión está en el running, donde debes entregarte. Acude a un profesional para que te diseñe un buen entrenamiento cruzado que te permita mejorar tus marcas evitando lesiones.

Clases de spinning

El ciclismo está considerado como una de las mejores actividades de entrenamiento cruzado para los corredores. El spinning es una clase de cardio basada en las bicicletas estáticas, presente en la mayoría de gimnasios. Un monitor te guía a través de un ciclo virtual, con colinas (simuladas mediante el aumento de la resistencia de la bicicleta y por lo general exigiendo que te levantes del sillín), sprints y largos períodos de pedaleo para aumentar la resistencia. La ventaja que ofrece es que trabaja el sistema cardiovascular sin añadir una sesión de carrera adicional, con menor impacto para tus articulaciones. Puedes ajustar tu propio ritmo, pero intenta obtener el máximo beneficio sin lesionarte. Para practicarlo hazte con una toalla para secar el sudor y una botella de agua que te mantenga hidratado durante toda la clase.



Bootcamp

Los Bootcamps se han hecho cada vez más populares en los últimos años. Se trata de sesiones de entrenamiento intenso similares a las que se hacen en el ejército, se llevan a cabo al aire libre, llueva o haga sol, por lo que con un poco de suerte te mancharás de barro durante los meses de invierno. Los grupos se suelen dividir en función del estado físico de los asistentes. Las clases son dirigidas por entrenadores personales, algunos exmilitares, en espacios verdes como parques o zonas urbanas. A menudo se realizan a primera hora de la mañana, o a la salida del trabajo. Implican pequeños sprints o intervalos de carrera, por lo que se complementan bastante bien con la rutina de entrenamiento del running.



Circuitos

Los circuitos incluyen una amplia gama de ejercicios diferentes, realizados en un espacio de tiempo determinado, pasando de una estación a otra. Puedes acudir a un gimnasio a realizar circuitos o crearte tu propio circuito para realizarlo en casa o en un parque usando un kit básico. Los circuitos más completos combinan ejercicios de cardio y fuerza, e incluyen ejercicios como saltar a la comba, skipping, flexiones de brazos, sentadillas o estocadas. Casi todo vale, lo importante es que mantengas tu cuerpo activo, quemando de grasas y con intensidad, fuerza, rapidez y hasta equilibrio y coordinación. Puedes correr entre las estaciones, o hacer pequeños descansos, tú eliges.



BodyPump

BodyPump es otra actividad muy popular en la mayoría de gimnasios. A través del BodyPump se realiza un ejercicio cardiovascular muy intenso. Está dividido en diferentes ejercicios y siempre al compás del ritmo de la música que hay de fondo, cada ejercicio trabaja una parte diferente del cuerpo (espalda, brazos, piernas, core, hombros...). En algunos ejercicios se usa una barra con pesas, lo suficientemente ligera como para poder completar todas las repeticiones, pero aún así es todo un desafío. Puedes cambiar el peso en función de la zona que vayas a trabajar. Con el BodyPump verás resultados rápidamente, y puede cambiar la forma de tu cuerpo de manera que el cardio no puede. Empieza con pesos muy ligeros.

©Thinkstock

Correr tras una lesión

No tengas prisa por volver a correr si una lesión te ha obligado a parar.
Cuida la zona para no empeorar el problema

Volver a correr tras haber tenido una lesión es un proceso lento y progresivo. Si empiezas con tu entrenamiento de golpe puede que la lesión reaparezca o que incluso empeore, lo que te apartará del running por más tiempo.

Mientras tengas la lesión puedes seguir con otras formas de ejercicio de menor impacto, como nadar, montar en bici, remar o hacer entrenamientos cruzados, siempre que la zona lesionada no se vea afectada. Lo ideal es dejarla descansar por lo menos una semana y en todo caso esperar siempre a que baje la inflamación antes de volver a entrenar. Es importante usar el sentido común y escuchar al cuerpo.

Cuando ya no tengas dolor y sientas que la zona ha vuelto casi a su estado normal haz entrenamiento cruzado durante una semana para asegurarte de que sanes por completo. Sabemos que es difícil tomárselo con calma, pero si vuelves a entrenar demasiado pronto al final tendrás más dolor y deberás descansar durante más tiempo. Si entrenas continuamente con una lesión un problema que, en principio era pequeño, puede volverse serio, como una fractura por estrés o una rotura de ligamentos, eso sí que te dejará meses fuera de juego.

No vuelvas a correr hasta que puedas caminar sin sentir ningún dolor durante 30 minutos. Para, si sientes la más mínima molestia,

y vuelve a un ejercicio de bajo impacto. Cuando camines sin dolor empieza a incorporar carreras cortas y suaves en suelo blando, si es posible en arena, césped o pistas, pero sólo si el problema no está en una rodilla o un tobillo, ya que de lo contrario estas superficies son perjudiciales.

Si te duelen los pies o las piernas asegúrate de que tus zapatillas no estén demasiado desgastadas (hay que cambiarlas cada 480Km más o menos) y que son adecuadas para tu forma de correr. No podemos insistir lo suficiente en la importancia de volver a correr de manera gradual. Más vale parar unas semanas que sufrir un problema mayor por no haber prestado atención.

Gripe o resfriado: ¿puedo correr?

¿Tienes catarro, te sientes mal? Tal vez deberías descansar un poco

Forzar la máquina hará que te sientas peor o que la enfermedad te dure más. Sin embargo, si sólo tienes un poco de catarro o te sientes un poco cansado, puede que el ejercicio le dé al cuerpo el empujón que necesita. La liberación de endorfinas hará que estés de mejor humor y te devolverá el apetito, ayudando a que te recuperes antes.

Una regla sencilla es: si te sientes mal de la garganta para abajo, por ejemplo en el pecho, evita correr hasta que estés completamente bien. El dolor de cabeza, el moqueo y el dolor de garganta no empeorarán por correr, pero mejor tómatelo con calma. Ante algo más serio, descansa, y nunca corras con fiebre.

“El dolor de cabeza, el moqueo y el dolor de garganta no empeorarán por correr”





Cuándo debes evitar correr

1. De la garganta para abajo

Si tienes algo más que un simple moqueo no corras. El esfuerzo sólo te quitará la poca energía que tenías y es mejor conservarla para curarse. Vuelve a correr cuando estés totalmente recuperado.

2. Dolor agudo

Si sientes dolor repentino y agudo al correr para inmediatamente para descansar porque podría volverse algo serio. Vuelve a casa despacio y sigue estos pasos: descanso, hielo, presiona y eleva de la zona afectada. Vuelve a correr sólo cuando puedas caminar y trotar sin que te duela nada.



3. Agujetas severas

Correr puede ayudar a soltar los músculos doloridos para que vuelvas a sentirte como nuevo. Pero si el dolor no desaparece después de haber calentado, déjalo. Vuelve a empezar cuando te hayas recuperado y te sientas preparado para correr. Obligarte puede llevarte a sufrir una lesión.

4. Dolor continuo

Si hace tiempo que te duele algún punto en concreto y no mejora ni empeora, para y sigue los puntos indicados en el número 2 cada 20 min. a lo largo de una noche. Si los síntomas y la hinchazón persisten ve al médico.

5. Lesión

Después de haber tenido una lesión puedes volver a correr sólo cuando puedas caminar durante 30 min. o más sin ningún dolor, nunca sin haberte recuperado del todo o empeorarás el problema.

Cómo recuperarse después de correr

La recuperación es parte esencial de cualquier programa de entrenamiento, tanto para evitar lesiones como para curarse

A lo largo de todo el libro venimos insistiendo en la importancia de recuperarse si quieres llegar a ser un corredor de éxito. Desde el momento en el que salgas a correr por primera vez debes pensar en recuperarte. Hay varios tipos de recuperación: días de descanso, recuperación activa y recuperación después de una lesión.

El primero es algo que todos debemos hacer. Hay que asignar un determinado número de días a la semana para descansar porque es la forma más fácil de evitar lesiones y exceso de entrenamiento. Cuando se empieza es muy aconsejable no correr dos días seguidos. Puedes hacer entrenamiento cruzado en los días intermedios pero asegúrate de descansar por completo al menos dos días por semana. Esto le permitirá a tu cuerpo reparar cualquier posible daño muscular o dolor, lo que a la larga te hará más fuerte como corredor. Puedes usar estos días para estirar los músculos si están cansados y para darte un baño caliente para contribuir al proceso de recuperación.

Cuando empieces a correr más podrás empezar a pensar en la recuperación activa, que normalmente se asocia a correr largas distancias, especialmente medio maratón o un maratón. Entonces se corre un par de kilómetros ligeros tras una sesión larga de running. Esto evita que los músculos se queden rígidos y elimina toxinas de las piernas. Pero al empezar con el running no tienes que preocuparte por la recuperación activa. Sin embargo puede que encuentres que hacer algo activo te ayuda a tener menos agujetas, si es así, puedes nadar o caminar en tus días de descanso cuando ya tengas una cierta base corriendo.

Recuperarse después de una carrera también es importante, como se suele correr más rápido hay que recuperarse más. Una regla sencilla es pensar que hay que tomarse un día

de descanso por cada 1,5Km de carrera, así que después de una carrera de 5Km deberías descansar tres días.

Asegurándote el descanso necesario puedes evitar lesiones provocadas por un sobreentrenamiento, sin embargo nadie está libre de molestias menores, como tirones, dolor de espinillas, torceduras o dolor de rodilla. Todas estas lesiones suelen curarse solas en un periodo que va de una semana a un mes, pero en cuanto notes dolor deja de correr. Tómate un par de días de reposo, pon hielo en la zona si está inflamada. Estira con suavidad para ayudar a la recuperación. Cuando te deje de doler puedes empezar con un poco de entrenamiento cruzado para fortalecer la zona, pero no intentes correr hasta que puedas caminar sin sentir nada de dolor.

Como parte del proceso de recuperación tienes que volver poco a poco, no puedes pretender retomararlo desde donde estabas. La primera vez que salgas a correr haz algunos

intervalos caminando y recorre sólo la mitad de la distancia que corrías antes de lesionarte. En las dos siguientes semanas puedes empezar a aumentar la distancia.

Cuanto más seria sea una lesión más tiempo deberás tomarte. En el caso de esguinces, desgarros o roturas será el médico quien decida cuándo puedes correr. Empezarás a perder condición física a partir de la segunda semana, pero recuperarla es mucho más rápido que cuando empezaste con el running, así que no te preocupes. La clave está en escuchar al cuerpo.

Consejo

Planifica el descanso

Cuando hagas tu plan de entrenamiento incluye los días de recuperación y tómatelos con la misma seriedad que los de correr. Apúntalos en la agenda para que no tengas la tentación de salir a correr. La recuperación es la clave de todo programa de entrenamiento, a cualquier nivel, así que tómatelo en serio.



Ponte hielo y mantén la zona en alto para reducir la hinchazón

Comida y recuperación

1. Proteína

Los alimentos como pollo y pescado son ricos en proteína, que ayuda a fortalecer y reparar los músculos.



2. Calcio

Los alimentos ricos en calcio te ayudan a tener los huesos más fuertes, algo esencial para correr por el impacto que recibe el cuerpo.



3. Vitaminas y minerales

El hierro contribuye a la formación de la sangre, el zinc ayuda a que sanen las heridas y la vitamina C refuerza el sistema inmunitario. Asegúrate de tener una dieta variada.



4. Grasas buenas

Incluye algo de Omega 3, como semillas de lino, tofu, pescado o avellanas, por ejemplo, los músculos lo usan para tener energía.

5. Carbohidratos

Los carbohidratos complejos, como el arroz y la pasta integrales te dan una energía que se libera lentamente para que te recuperes después de correr.



Incluye siempre una buena sesión de estiramiento en tu programa de recuperación





p80

Puedes correr un maratón, con el tiempo necesario

Carreras

Razones para participar en las carreras, correr por una buena causa y estar preparado para pasar la línea de salida

- 74** Sigue un plan de entrenamiento
Conoce tu objetivo
- 76** Siguiendo fase
Avanza de 5K a 10K
- 78** Distancia
Preparate para la media maratón
- 80** ¿Puedo con un maratón?
Sí, con tiempo y preparación
- 82** Prepara tu primera carrera
Atiende a estos consejos
- 84** Los preparativos
Prepara todo con antelación



p80

Prepárate para la carrera



p76

Completa tu primera carrera



p82

¡No empieces demasiado rápido!



p84

Usa gadgets para marcar el ritmo

p84

Prepara la mochila la noche antes para no olvidar nada



Tu plan de entrenamiento

Por qué compensa seguir un plan para ser mejor corredor

Las revistas de salud y los libros de running siempre vienen llenos de planes de entrenamiento para mejorar de forma práctica tus facultades de corredor. Si bien puedes calzarte las zapatillas y ponerte a correr sin más cada día, un plan de entrenamiento estructurado es mucho mejor. Para empezar, apunta el objetivo semanal. Haz un calendario teniendo en cuenta tus tareas de la semana y te será más fácil seguirlo; apunta los entrenos en tu agenda como eventos obligados, junto a tus citas con el médico u otras reuniones para darles igual importancia. Apúntalas en el calendario familiar, para que todos en la casa sepan cuándo necesitas tiempo para correr y cuánto tiempo estarás fuera.

Los planes de entrenamiento también te ayudan a progresar corriendo. Es fácil atascarse en una rutina y correr por la misma ruta una y otra vez. El problema es cuando llegas a ese punto inevitable de estancamiento donde no te exigirás y tu cuerpo se habitúa a la rutina. Los entrenamientos de hecho se volverán cada vez más fáciles y tu cuerpo requerirá menos consumo para completar las sesiones. Esto incide en que por tanto quemarás menos calorías así que si empezaste a correr para perder peso, dejarás de hacerlo y si tu dieta no se modifica incluso puede que recuperes peso.

Un plan estructurado te mantiene en constante progreso, lo cual significa que irás cada vez más rápido y estarás más en forma para seguir poniendo a prueba tu cuerpo y lograr tus metas. Los planes garantizan una mejora con medida, lo cual previene lesiones y sobreentrenamiento. Eso sí, ningún plan sirve para todo el mundo.

Encontrar un plan de entrenamiento a tu medida significa conocer tus prioridades. Primero determina cuánto tiempo puedes dedicar a correr. Si sólo tienes libres dos días, no tiene sentido intentar seguir un plan de entrenamiento de 5 días a la semana. Cuando

sepas cuántas veces puedes correr, piensa en tus metas. ¿Corres para mantenerte en forma, para liberar tensión, para perder peso o para lograr una marca de tiempo o distancia? Cuando hayas decidido sobre eso empieza a buscar un plan que se ajuste a tus perspectivas lo más posible. Sitios como www.runners.es o www.forofosdelrunning.com tienen planes para corredores de todos los niveles y distancias.

Una vez que tengas tu plan te recomendamos meter en la agenda tus sesiones con al menos dos semanas de antelación.

Cuando empieces un plan, también deberías comenzar un diario de entrenamiento. Esto no es más que un registro de cada sesión de entrenamiento que hagas. Apunta la fecha, la hora a la que corriste, cuánto tiempo y distancia, sensaciones y notas como dolores, problemas digestivos, cansancio o detalles parecidos. Según avances puedes volver a estas notas y entender la magnitud de tu mejora. También ayuda a encontrar pautas. Por ejemplo, puedes acabar notando que en determinadas horas del día te sienta peor entrenar que en otras o que con ciertas comidas entrenas incómodo. Todo esto ayuda a crear un plan de entrenamiento que funciona para ti.

Cuando decidas participar en esa primera carrera, merece la pena seguir un plan de entrenamiento para esa distancia. Los planes de entrenamiento previos a carreras van de 8 semanas para los 5Km, 12 semanas para 10Km y 16 semanas para un maratón. Estos planes de entrenamiento están optimizados para ser usados durante la época previa a esa carrera pues son más intensos que un plan normal. Estos planes tienen grados de dificultad con un objetivo concreto, –por ejemplo, terminar o hacerlo dentro de un tiempo concreto–, así que elige el más adecuado para ti. Tras la carrera tómate un par de semanas de recuperación saliendo a correr sólo de cuando en cuando antes de volver a la rutina de entrenamientos.

Corre tus primeros

Sem. 1	Actividad
Lunes	Sesión de intervalos: Caminar 5 min., corre 1 min. Repetir 3 veces
Martes	Día de descanso
Miércoles	Resistencia: Caminar 10 min., trotar 5 min., caminar 10 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): Hasta 30 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Tirada larga: Corre/camina 15 min.
Sem. 2	Actividad
Lunes	Sesión de intervalos: Camina 5 min., corre 2 min. Repetir 3 veces
Martes	Día de descanso
Miércoles	Resistencia: Camina 9 min., trota 6 min., camina 10 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): Hasta 30 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Tirada larga: Corre/camina 15 min.
Sem. 3	Actividad
Lunes	Sesión de intervalos: Camina 5 min., corre 3 min. Repetir 3 veces
Martes	Día de descanso
Miércoles	Resistencia: Camina 8 min., trota 8 min., camina 8 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): Hasta 30 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Tirada larga: Corre/camina 15 min.

5 Km con nuestro plan de entrenamiento

Sem. 4	Actividad
Lunes	Sesión de intervalos: Camina 3 min., corre 2 min. Repetir 5 veces
Martes	Día de descanso
Miércoles	Resistencia: Camina 8 min., trota 9 min., camina 8 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): Hasta 30 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Tirada larga: Corre/camina 20 min.
Sem. 5	Actividad
Lunes	Sesión de intervalos: Camina 3 min., corre 3 min. Repetir 5 veces
Martes	Día de descanso
Miércoles	Resistencia: Camina 9 min., trota 10 min., camina 9 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): Hasta 30 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Tirada larga: Corre/camina 20 min.
Sem. 6	Actividad
Lunes	Sesión de intervalos: Camina 4 min., corre 4 min. Repetir 3 veces
Martes	Día de descanso
Miércoles	Resistencia: Camina 10 min., trota 10 min., camina 10 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): Hasta 30 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Tirada larga: Corre/camina 25 min.

Sem. 7	Actividad
Lunes	Sesión de intervalos: Camina 2 min., corre 3 min. Repetir 5 veces
Martes	Día de descanso
Miércoles	Endurance: Camina 10 min., trota 10 min., camina 10 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): Hasta 40 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Tirada larga: Corre/camina 25 min.
Sem. 8	Actividad
Lunes	Sesión de intervalos: Camina 3 min., corre 4 min. Repetir 4 veces
Martes	Día de descanso
Miércoles	Resistencia: Camina 8 min., trota 12 min., camina 8 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): Hasta 40 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Tirada larga: Corre/camina 25 min.
Sem. 9	Actividad
Lunes	Sesión de intervalos: Camina 2 min., trota 5 min. Repetir 4 veces
Martes	Día de descanso
Miércoles	Resistencia: Camina 10 min., trota 15 min., camina 5 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): hasta 40 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Tirada larga: Corre/camina 30 min.

Sem. 10	Actividad
Lunes	Sesión de intervalos: Camina 1 min., corre 5 min. Repetir 5 veces
Martes	Día de descanso
Miércoles	Resistencia: Camina 5 min., trota 20 min., camina 5 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): Hasta 45 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Tirada larga: Corre/camina 40 min.
Sem. 11	Actividad
Lunes	Sesión de intervalos: Camina 2 min., corre 6 min. Repetir 4 veces
Martes	Día de descanso
Miércoles	Resistencia: Camina 6 min., trota 18 min., camina 6 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): Hasta 45 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Tirada larga: Corre/camina 35 min.
Sem. 12	Actividad
Lunes	Carrera sostenida: Trote suave 25 min.
Martes	Día de descanso
Miércoles	Carrera sostenida: Trote suave 20 min.
Jueves	Día de descanso
Viernes	Cross-training (práctica de otro deporte): Hasta 40 min.
Sábado	Día de descanso
Domingo	Día de la carrera – 5K



La siguiente fase de carrera

Prepárate para correr la distancia más popular, los 10k

Una vez que has alcanzado la meta de los 5K, la siguiente distancia lógica son los 10K. Cuando ya sabes que puedes correr durante 30 o 40 minutos seguidos, es el momento de aumentar la distancia, sin prisa pero sin pausa, hasta llegar a la cifra mágica de los 10 km.

Hasta ahora tu cuerpo se ha estado acostumbrando al movimiento de la carrera, los impactos y el esfuerzo empiezan a ser algo familiar, por lo que el aumento de la distancia va a ser más fácil de lo que crees. La clave es hacerlo despacio pero constante, y una vez que ya sabes que puedes recorrer esa distancia, llegará el momento de buscar tu ritmo.

Seguir un plan de entrenamiento es más importante para una carrera de 10 km que de 5 km. Necesitas asegurarte de que estás entrenando con sensatez, y de que no aumentas la distancia rápidamente o a la ligera, ya que esto podría provocarte alguna lesión. Además, deberás encontrar más tiempo para dedicarle a tu nueva afición. Sin embargo, no hay que apresurarse y luego sufrir las consecuencias de los músculos doloridos; recuerda que si estás en esto es por placer.

En las carreras de 10 km, encontrarás corredores más experimentados y competitivos, pero no dejes que esto te desanime. El día de la carrera evita la cabeza del pelotón, deja que los corredores más expertos fulminen sus tiempos, y tu sólo concéntrate en tu carrera. Muchas carreras de 10K tienen las líneas de salida organizadas por los tiempos de carrera previstos, así que intenta unirse al grupo cuyo tiempo se asemeje más al tuyo. Si aún así te parece complicado, inscríbete en una carrera de 10K a favor de la investigación del cáncer, o una carrera local menor. En estas carreras suelen participar menos personas y con tiempos más lentos, donde quizás tu te sientas más cómodo.

El plan de entrenamiento para una carrera de 10K, que hemos diseñado a continuación, es

para principiantes, que se supone que ya han realizado alguna carrera de 5K, por la experiencia y condición física general de la que partimos. Al igual que con el plan de entrenamiento de 5K, quizás no se adapte en su totalidad al estilo de vida y compromiso de todos los corredores, pero puedes probarlo durante las primeras semanas y luego ajustarlo a tu disponibilidad. Puedes alternar los días, por ejemplo, si los sábados son tus días más ocupados, entonces pasa el día de carrera larga al domingo, el plan debe adaptarse a ti. Pero eso sí, no pongas los días de mayor esfuerzo juntos, ya que acabarás agotado y el sentimiento negativo empezará a rondar. Si te saltas un día, no pasa nada, simplemente continúa con el resto del plan y mantén una actitud positiva.

Al principio y al final de cada sesión asegúrate de caminar durante cinco o diez minutos para calentar y enfriar. Esto hará que tus músculos se preparen para el trabajo y se relajen al finalizar, lo que evitará dolores y molestias. Al integrar carreras más rápidas en este programa, tu cuerpo se hará más fuerte, mejorará tu ritmo y el rendimiento general. Cada semana también se incluyen días de entrenamiento cruzado, para trabajar otros grupos musculares. Nadar, el ciclismo, o las pesas te mantendrán en buena forma, mejorando tu resistencia y condición física, y así podrás dar tiempo para que tus músculos se recuperen.

El día de la carrera se acerca, te sentirás algo nervioso y con la duda de si serás capaz de conseguir tu reto. Pero si has seguido el plan de entrenamiento en la mayor medida posible, seguro que lo harás bien. Tómatelo con calma y no te dejes llevar por otros corredores más rápidos y con mayor experiencia en carreras. Sal tranquilo y sin sentirte frustrado si ves cómo te adelantan. Y como con cualquier distancia, la práctica hace la perfección, así que concéntrate en ti y en tu carrera, y simplemente nunca te olvides de disfrutar.

Pasa de 5K a 10K

Sem. 1	
Lunes	Trote lento (10') + caminar (2') Repetir 3 veces
Martes	Entrenamiento cruzado: caminar rápido, bicicleta y nadar (40')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Entrenamiento cruzado: bicicleta, nadar, pesas y estiramientos (40')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Trote cómodo (20') + caminar (3') Repetir 2 veces
Domingo	Día de descanso
Sem. 2	
Lunes	Trote lento (15'), correr rápido (2') + caminar (2') x 4 veces, trote lento (10')
Martes	Entrenamiento cruzado: caminar, bicicleta y nadar (40')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Entrenamiento cruzado: bicicleta, nadar y pesas y estiramientos (40')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Trote cómodo (25'), caminar (3'), correr (15')
Domingo	Día de descanso
Sem. 3	
Lunes	Trote lento (15'), correr rápido (2') caminar (1') x 4 veces, trote lento (10')
Martes	Entrenamiento cruzado: caminar, bicicleta y nadar (45')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Entrenamiento cruzado: bicicleta, nadar y pesas y estiramientos (45')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Trote cómodo (30'), caminar (2'), correr (10')
Domingo	Día de descanso

con este plan de entrenamiento

* **Fartlek:** En los entrenamientos, acelerar el ritmo de la carrera, durante periodos cortos, por ejemplo, 50 segundos o hasta una meta visual.

Sem. 4	
Lunes	Trote lento (15'), correr rápido (3') + caminar (1,5') x 4 veces, trote lento (10')
Martes	Entrenamiento cruzado: caminar rápido, bicicleta y nadar (45')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Entrenamiento cruzado: bicicleta, nadar y pesas y estiramientos (45')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Carrera continua (35' o 5K)
Domingo	Día de descanso
Sem. 5	
Lunes	Trote lento (20'), correr rápido (3') + caminar (1,5') x 4 veces, trote lento (15')
Martes	Entrenamiento cruzado: caminar rápido, bicicleta y nadar (50')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Carrera continua, con cuestas de poca pendiente y fartlek* (30')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Carrera continua (40' o 6K)
Domingo	Día de descanso
Sem. 6	
Lunes	Trote lento (15'), correr rápido (3') + caminar (1,5') x 4 veces, trote lento (10')
Martes	Entrenamiento cruzado: caminar rápido, bicicleta y nadar (50')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Carrera continua, con cuestas de poca pendiente y fartlek* (30')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Carrera continua (45' o 7K)
Domingo	Día de descanso

Sem. 7	
Lunes	Trote lento (20'), correr rápido (3') + caminar (1,5') x 4 veces, trote lento (10')
Martes	Entrenamiento cruzado: caminar rápido, bicicleta y nadar (60')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Carrera continua, con cuestas de poca pendiente y fartlek* (40')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Carrera continua (50' o 8K)
Domingo	Día de descanso
Sem. 8	
Lunes	Trote lento (20'), correr rápido (3') + caminar (1') x 5 veces, trote lento (10')
Martes	Entrenamiento cruzado: caminar rápido, bicicleta y nadar (60')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Entrenamiento cruzado: bicicleta, nadar y pesas y estiramientos (40')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Carrera continua (55' o 8K)
Domingo	Día de descanso
Sem. 9	
Lunes	Trote lento (25'), correr rápido (3') + caminar (1') x 5 veces, trote lento (10')
Martes	Entrenamiento cruzado: caminar rápido, bicicleta y nadar (60')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Carrera continua, con cuestas de poca pendiente y fartlek* (50')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Carrera continua (60' o 9K)
Domingo	Día de descanso

Sem. 10	
Lunes	Trote (30'), correr rápido (3') + caminar (1') x 5 veces, trote lento (10')
Martes	Entrenamiento cruzado: bicicleta, nadar y pesas y estiramientos (60')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Carrera continua, con cuestas de poca pendiente y fartlek* (45')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Carrera continua (70' o 10K)
Domingo	Día de descanso
Sem. 11	
Lunes	Trote (30'), correr rápido (3') + caminar (1') x 5 veces, trote lento (10')
Martes	Entrenamiento cruzado: caminar rápido, bicicleta y nadar (60')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Carrera continua, con cuestas de poca pendiente y fartlek* (50')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Carrera continua (55' o 8K)
Domingo	Día de descanso
Sem. 12	
Lunes	Trote suave (30')
Martes	Entrenamiento cruzado: bicicleta, nadar y pesas y estiramientos (40' - 60')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Trote suave (40')
Viernes	Día de descanso
Sábado	Día de descanso
Domingo	Día de la carrera - 10k

Día de la carrera

Una seria distancia

Todo un reto, el medio maratón es un gran paso adelante

Si has estado siguiendo los planes de entrenamiento de este libro, con suerte habrás logrado tus primeras metas de 5K y 10K. Una vez que te sientas cómodo en estas dos distancias, es momento de buscar algo más.

El siguiente paso lógico después de los 10K, es la media maratón, o 21K si lo prefieres. Este es un gran paso comparado con el de 5 a 10 Km.

La media maratón es una distancia perfectamente alcanzable por cualquier persona. Sin embargo, es necesario un entrenamiento adecuado para asegurarte de que llegarás en perfecto estado. En los dos planes anteriores, hemos trabajado sobre la técnica de correr/caminar. Y en este plan de entrenamiento verás que lo hemos cambiado por los intervalos de cambio de ritmo. Esto significa mayor esfuerzo, con trotes más lentos para recuperar el ritmo medio. Con este plan de entrenamiento correrás 10k o una hora seguida, sin intervalos de caminar. Con ello no decimos que no se pueda optar por seguir un sistema de caminar/correr, pero llevar un buen ritmo de carrera te ayudará a obtener la frecuencia que necesitas para completar el desafío.

Este plan consta de cuatro carreras por semana, y una sesión de entrenamiento cruzado, ya que necesitarás tener una mejor condición física y mayor resistencia. La media maratón es un gran desafío que no debe tomarse a la ligera. Se requiere dedicación, tiempo y esfuerzo para completarlo.

Son cuatro sesiones claves de carrera a la semana. La primera es una carrera ligera, que se realiza a un ritmo lento y está diseñada para ayudarte a construir tu kilometraje semanal, sin cargar demasiada tensión en el cuerpo. No se aumenta mucho la distancia cada semana, y funciona muy bien como carrera de recuperación después de una carrera larga.

La carrera larga es la parte clave del programa de entrenamiento. No es necesario que corras

los 21 km antes de la propia carrera, como harías con los 5K o los 10K, pero puedes hacerlo para tu propia tranquilidad. Por lo tanto, con las carreras largas puedes ir incrementando la distancia cada semana hasta llegar a los 21 km.

Las otras dos carreras que completan la semana de entrenamiento son las que te van a ayudar con el ritmo. La primera busca conseguir la regularidad, y se debe ejecutar a un ritmo en el que te sientas "cómodamente duro". Debe ser un reto, pero no se trata de ir forzado. Este tipo de carreras ayudan a tu cuerpo a hacer frente a la presión, que posiblemente te llegue sobre el kilómetro 18, el día de la carrera. En estas carreras de los entrenos seguramente llevarás un ritmo más alto que el día de la carrera.

La sesión final es la sesión de intervalos, durante estas carreras, irás alternando entre correr rápido y lento. Por lo general, estos intervalos se miden por períodos de tiempo, pero las hemos mezclado aquí con algunas sesiones de fartlek (estallidos aleatorios de velocidad a lo largo de una carrera) y cuestas (para construir la resistencia). Las partes de la carrera que corres rápido deben ser difíciles y deben suponer un buen esfuerzo. No serás capaz de hablar mientras las estás realizando. No correrás una media maratón a este ritmo, pero sentirás los beneficios de estos ejercicios.

Como estás haciendo bastantes carreras, el entrenamiento cruzado no tiene que ser a base de cardio. Intenta trabajar el fortalecimiento de los músculos en general, con ejercicios de peso como las sentadillas y las estocadas, abdominales, pesas o clases de pilates.

Aquí los días de descanso son muy importantes, así que asegúrate de que te relajas y descansas realmente. Además, una nutrición adecuada es fundamental, y tendrás que ir pensando en combustibles para la carrera, tales como las bebidas energéticas, o los geles. Cuando haces ejercicio durante más de una hora, debes empezar a considerar su ingesta.

Suma distancias

Sem. 1	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (20')
Miércoles	Carrera ligera (10'), carrera a buen ritmo (10'), carrera ligera (10')
Jueves	Entrenamiento cruzado / trabajo de fuerza
Viernes	Carrera ligera (10'), carrera rápida (30") + carrera lenta (1') x 5, carrera ligera (10')
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera suave (7K)
Sem. 2	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (20')
Miércoles	Carrera ligera (10'), carrera a buen ritmo (15'), carrera ligera (10')
Jueves	Entrenamiento cruzado / trabajo de fuerza
Viernes	Carrera ligera (10'), carrera rápida (45") + carrera lenta (1') x 5, carrera ligera (10')
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera suave (8K)
Sem. 3	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (20')
Miércoles	Carrera ligera (10'), carrera a buen ritmo (15'), carrera ligera (10')
Jueves	Entrenamiento cruzado / trabajo de fuerza
Viernes	Carrera ligera (10'), carrera rápida (1') + carrera lenta (1') x 5, carrera ligera (10')
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera suave (9K)

con este plan de media maratón

* **Fartlek:** En los entrenamientos, acelerar el ritmo de la carrera, durante periodos cortos, por ejemplo, 50 segundos o hasta una meta visual.

Sem. 4	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (25')
Miércoles	Carrera ligera (10'), carrera a buen ritmo (20'), carrera ligera (10')
Jueves	Entrenamiento cruzado / trabajo de fuerza
Viernes	Carrera ligera (10'), fartlek* (20'), carrera ligera (10')
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera suave (11K)
Sem. 5	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (25')
Miércoles	Carrera ligera (10'), carrera rápida (15') + recuperación (5') x 2, carrera ligera (10')
Jueves	Entrenamiento cruzado / trabajo de fuerza
Viernes	Carrera ligera (10'), carrera rápida (90") + carrera lenta (1') x 5, carrera ligera (10')
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera suave (13K)
Sem. 6	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (25')
Miércoles	Carrera ligera (10'), carrera rápida (15') + recuperación (5') x 2, carrera ligera (10')
Jueves	Entrenamiento cruzado / trabajo de fuerza
Viernes	Carrera ligera (10'), carrera rápida subida (30") + carrera lenta bajada (1') x 8, carrera ligera (10')
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera suave (8K)

Sem. 7	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (30')
Miércoles	Carrera ligera (10'), carrera rápida (15') + recuperación (3') x 2, carrera ligera (10')
Jueves	Entrenamiento cruzado / trabajo de fuerza
Viernes	Carrera ligera (10'), carrera rápida (2') + carrera lenta (1') x 5, carrera ligera (10')
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera suave (14K)
Sem. 8	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (30')
Miércoles	Carrera ligera (10'), carrera rápida (25'), carrera ligera (10')
Jueves	Entrenamiento cruzado / trabajo de fuerza
Viernes	Carrera ligera (10'), fartlek (30'), carrera ligera (10')
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera suave (16K)
Sem. 9	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (30')
Miércoles	Carrera ligera (10'), carrera rápida (30'), carrera ligera (10')
Jueves	Entrenamiento cruzado / trabajo de fuerza
Viernes	Carrera ligera (10'), carrera rápida (2') + carrera lenta (1') x 8, carrera ligera (10')
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera suave (18K)

Sem. 10	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (35')
Miércoles	Carrera ligera (10'), carrera rápida (20') + recuperación (3') x 2, carrera ligera (10')
Jueves	Entrenamiento cruzado / trabajo de fuerza
Viernes	Carrera ligera (10'), fartlek* (20'), carrera ligera (10')
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera suave (19 - 21K)
Sem. 11	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (20')
Miércoles	Carrera ligera (10'), carrera rápida (25'), carrera ligera (10')
Jueves	Entrenamiento cruzado / trabajo de fuerza
Viernes	Carrera ligera (10'), carrera rápida subida (30") + carrera lenta bajada x 10, carrera ligera (10')
Sábado	Día de descanso
Domingo	Carrera suave (8K)
Sem. 12	
Lunes	Día de descanso
Martes	Carrera ligera de recuperación (20')
Miércoles	Día de descanso
Jueves	Carrera ligera (40')
Viernes	Carrera ligera (15') en el lugar de la carrera
Sábado	Día de descanso
Domingo	Día de la carrera - 21k

Día de la carrera

¿Puedo con un maratón?

Un principiante podría correr la distancia de un maratón, con tiempo y preparación

Aunque parezca una locura, sólo el pensar en hacer un maratón cuando estás empezando, a muchas personas le sirve de inspiración para empezar a correr, el ver maratones como los de Nueva York o Londres.

En estos eventos puedes ver corredores de todos los niveles acabándolos y divirtiéndose al mismo tiempo, y parece una meta alcanzable por cualquiera. Sin embargo, cuando empiezas a correr, ves lo duro que es correr durante 20 minutos seguidos, así que imagínate lo que es durante cinco horas. Pero, no te desanimes, ya que es posible correr un maratón, si tienes el tiempo suficiente.

Elige un maratón local

Si estás convencido en llevar adelante el desafío del maratón, es mejor que empieces pensando en un maratón local. Inscribirte en el maratón de tus sueños (Nueva York, Londres, Boston...) en realidad puede ser más difícil que correrlo. Por ejemplo, si quisieras inscribirte en el maratón

de Londres, tendrías que inscribirte con más de un año de antelación, las inscripciones luego se someten a sorteo, la semana después del maratón del año anterior. Por lo que para correr el maratón de Londres del año 2016, por ejemplo, tendrías que haberte inscrito en abril del 2015. Además el proceso de inscripción se cierra cuando se alcanza un cierto número de solicitudes (125.000), a las que se llegó este año en siete horas después de haberse abierto el plazo de inscripción. Incluso si consigues hacer tu inscripción, tendrás que esperar hasta octubre para saber si has sido elegido, y luego cuentas con seis meses para prepararte.

Otros maratones tienen procesos de inscripción mucho más sencillos, y simplemente se aceptan las solicitudes por orden de llegada. Pero incluso estos llegan a cubrir sus plazas un año antes del evento, lo que significa que si quieres hacer algún maratón en particular, necesitas planificarlo con cierta antelación. Los maratones locales son más pequeños, pero también más accesibles.



La mayoría de los maratones locales son solidarios, lo que significa que casi con total seguridad puedes participar a cambio de una pequeña cantidad de dinero (al rededor de los 30 €). Bastante menos de lo que cuesta un maratón de los "Majors" (Nueva York, Londres, Tokyo, Boston, Chicago o Berlin), que andan sobre los 500 €, a los que debes añadir los gastos del avión y alojamiento, fácilmente podríamos hablar de unos 3.000 €.

Ya estoy inscrito, ¿y ahora qué?

Aunque no lo creas, hay gente que no ha corrido nunca y de repente, viendo un maratón, sienten la llamada y se inscriben en uno. Si ya estás apuntado y eres nuevo en esto, no entres en modo pánico. Lo primero que debes hacer es planificar. Para ello, divide el tiempo que tienes hasta el maratón, en períodos más manejables. Por ejemplo, si tu maratón es dentro de seis meses; esto son 26 semanas aproximadamente. Los planes de





Prueba otras carreras antes del maratón para adquirir experiencia

entrenamiento para un maratón suelen ser de unas 16 semanas, para personas que son capaces de correr durante 45 minutos o una hora seguida, por lo que tienes 10 semanas para llegar a ese punto de partida. Empieza corriendo despacio durante períodos de tiempo cada vez más largos, y sobretodo evita las lesiones. Cuanto más tiempo tengas hasta el maratón, más tiempo puedes pasar en la primera fase de preparación.

Correr/andar

El método correr/andar es perfectamente válido para completar un maratón. Esto sólo significa que puedes dejar de correr y ponerte a andar cuando lo necesites. Existen muchos planes de entrenamiento para maratones basados en correr/andar. Una fórmula muy popular es correr durante cuatro minutos seguidos y andar durante uno y así sucesivamente. Pero puedes llevar a cabo cualquier combinación que desees. Así incluso podrías completar el

maratón más rápido que si intentaras hacerlo sólo corriendo. Utiliza las fases de andar para tomar agua y algún complemento.

Prueba con otras carreras

Te sugerimos que durante tu plan, pruebes con otras carreras de inferior distancia, ya que hacer un maratón como tu primera carrera puede ser abrumador. Empieza por carreras de 5 kilometros, 10 y luego una media maratón. Esto te irá dando la experiencia que necesitas.



Puedes usar el método correr/andar para acabar un maratón



Aumenta la distancia poco a poco para evitar lesiones

Prepárate para tu primera carrera

Calma esos nervios de tu primera carrera con estos consejos

Participar en una carrera es una fantástica manera de probar cuánto has progresado, pero la idea de competir contra otros puede intimidar. Parte del problema puede ser que el término "carrera" implica vencer a otros, pero en tu primera carrera la única persona contra la que compites es contra ti mismo. No importa en realidad si entras el primero o el último, la clave es terminar y sentirte bien al hacerlo. Es probable que en la salida te dé la sensación de haber olvidado todo tu entrenamiento pero aquí tienes estos consejos que te ayudarán a disfrutar de tu primera experiencia en carreras.

Desayuna bien

Los nervios puede quitarte el apetito, pero un buen desayuno te ayudará a rendir al máximo. Confía en alimentos sencillos como tostadas

que te darán energía para la carrera. Intenta comer dos horas antes del comienzo de la carrera y evita tomar alimentos, como la fruta, que pueden afectarte al estómago durante la carrera.

Lleva la ropa adecuada

No estrenes nada. Solamente ponte ropa cómoda que ya hayas usado antes si no quieres acabar con rozaduras y molestias. Abrígate bien. Ni de más ni de menos. En días fríos lleva varias capas. Llevar dos pares de calcetines puede evitar las temidas ampollas. Si llueve o hace frío puedes llevar una bolsa de basura sobre la ropa hasta la salida.

Algunas carreras benéficas recogen ropa, así que lleva un jersey viejo para calentar antes de la carrera y luego entregarlo. También comprueba si la carrera tiene servicio de ropero



Bebe a sorbitos mientras corres

dónde puedas dejar ropa seca que ponerte tras terminar la carrera.

Llega a tiempo

No hay nada peor que llegar tarde a un inicio de carrera porque no podrás prepararte bien para la salida y tu rendimiento muy probablemente caerá en picado. Despiértate pronto y llega una hora antes del pistoletazo de salida para asegurarte que puedas aparcar debidamente, hidratarte, dejar la ropa en el ropero y ajustarte la ropa adecuadamente.

Pide ayuda a un amigo

La peor parte de una carrera, incluso para los expertos es esperar en la línea de salida el pistoletazo. Esta espera puede parecer eterna. Aquí es donde la ayuda de otros es clave para mantener tu ánimo alto y los nervios templados. Si puedes, convence a un amigo que te ayude a matar este rato hasta que comience la carrera.



Recaudar dinero con amigos y familiares es muy útil para motivarte

¿Sabías que? La hora cronometrada en un chip se usa para medir cuánto tiempo le lleva a cada corredor finalizar la carrera. Una alfombra en la salida pitará cada



Intenta que amigos o familiares vayan a verte a la salida pues eso te recordará por qué te apuntaste a correr la carrera.

Bebe y vuelve a beber

No importa cual sea la distancia o el clima, es importante cargarse bien de fluidos. Para una carrera de menos de 12 km no hacen falta bebidas isotónicas y nos bastará con agua, pero asegúrate de dar sorbitos en vez



de largos tragos. Infórmate si la carrera tiene avituallamientos porque en ese caso no necesitarás llevar una botella. Si vas a correr 30 minutos o menos, hidrátate bien antes del inicio y podrás aguantar sin líquidos hasta terminar.

Comienza desde atrás

Es tentador irse a la cabeza de la carrera para ver bien la salida, pero tiene sus recompensas empezar desde atrás. En muchas carreras llevar chip significa que tu posición en la salida da igual pues será el tiempo neto el que cuente. Empezar atrás te ayudará a coger un buen ritmo y también será bueno para tu motivación ver como vas pasando gente según avanza la carrera.

Regúlate

Es muy fácil salir disparado a toda velocidad al comienzo de carrera y agotarte rápido. Lleva un cronómetro y aprende por adelantado cuánto tiempo te debería llevar pasar por



Mantén controlado el cronómetro para llevar un buen ritmo

cada kilómetro para lograr la marca deseada y a un ritmo sostenido. A partir de ese tiempo de paso, regula acelerando o decelerando según necesites. No intentes mantener ritmos de aquellos alrededor tuyo, a muchos los adelantará cuando se vayan cansando.

vez que se pise. Otra alfombra desactiva el chip dando un tiempo en carrera total. No importa cuánto tiempo tardes en llegar, tu tiempo quedará registrado.

Prepara lo necesario

Asegúrate de que no te falte nada en la carrera

En la primera carrera, la preparación del material es fundamental. Cuanto más preparado lo dejes el día anterior, más tranquila será la mañana de la carrera. La única preocupación que debes tener es la de llegar a la salida a la hora adecuada.

Aunque los nervios empiezan desde el momento en que haces tu inscripción, antes de la carrera debes programar cómo llegar hasta la salida y el tiempo necesario que debes emplear, para poder llegar a tiempo. Si vas a ir en coche comprueba si hay estacionamiento cerca de la salida, o si es más conveniente dejar el coche junto a la meta. Si usas el transporte público, comprueba los horarios, para prevenir en caso de cualquier contratiempo. Ten en cuenta que miles de personas se dirigirán hacia el mismo sitio a la misma hora, además las carreras conllevan el cierre de muchas calles o carreteras. Planifica todos estos imprevistos si no te quieres llevar una sorpresa desagradable. Llegar una hora antes de la hora de salida, es lo recomendable, así puedes tranquilamente acercarte al guardarropa para dejar tu mochila y tener tiempo suficiente para calentarse. Si la carrera no es en tu ciudad tendrás que buscar

un sitio dónde pasar la noche anterior. No es aconsejable que viajes durante horas antes de la carrera por ahorrarte el coste del hotel, ya que luego podrías sufrir molestias por haber tenido las piernas rígidas en el coche durante tanto tiempo.

Unos días antes de la carrera, o incluso el mismo día, en algunas carreras, deberás recoger el kit del corredor, con el dorsal, el chip, y la camiseta. En la página web de la carrera suele estar toda la información sobre la misma: planos, avituallamientos, plazas de parking, cómo llegar, cómo colocar el chip, o dónde se encuentran los primeros auxilios.

la carrera. Además, coloca una botella de agua para acordarte de que debes seguir bebiendo. Añade tu kit de la carrera, con el dorsal y el chip. Un buen consejo es que escribas en tu dorsal el teléfono de contacto de una persona de tu confianza, así como tu grupo sanguíneo o alguna especificación médica, por si fuera necesario. Esto es de gran utilidad para los asistentes médicos en el desgraciado caso que tuvieran que ayudarte. Puedes hacer todos estos preparativos por la tarde, para que después puedas darte un baño relajante, antes de cenar adecuadamente e irte a la cama temprano.

“Prueba antes la ropa y zapatillas que vayas a llevar en la carrera, para evitar posibles sorpresas de rozaduras”

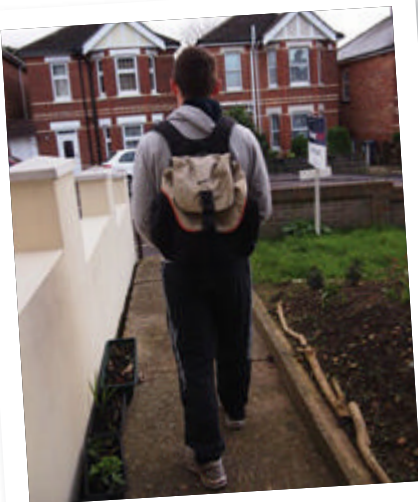
Durante la última semana antes de la carrera, deberías seguir los siguientes consejos para tu preparación. Aumenta el consumo de agua a diario, bebiendo durante todo el día. Asegúrate de que tus comidas son equilibradas, con gran cantidad de carbohidratos y proteínas, y no te saltes ni una comida. Entrena con la ropa y zapatillas que vas a llevar el día de la carrera, seguro que ese día no querrás sufrir unas inesperadas rozaduras. Y por último, intenta dormir bien durante toda la semana, para que tus suministros de energía no se agoten, y ya que probablemente la noche anterior a la carrera los nervios no te dejen dormir todo lo bien que desearías hacerlo.

El día antes de la carrera es el momento de preparar tu mochila con el kit de la carrera. En la página siguiente te mostramos los elementos esenciales que todo corredor podría necesitar el día de la carrera. Puede parecer mucho, pero siempre es mejor prevenir que curar. Cosas como las tiritas, están para un caso de emergencia, y seguro que las agradecerás llegado el momento. Junto a tu mochila pon la ropa que vas a llevar puesta durante la carrera, incluyendo ropa interior, calcetines y zapatillas, una toalla siempre es de agradecer al acabar

Durante la mañana de la carrera, ya tendrás todo preparado, y tu mente sólo debería concentrarse en la propia carrera, en lugar de estar pensando si llevas todo lo necesario, o se te ha olvidado algo.

Las carreras suelen empezar temprano, así que te tocará madrugar. Desayuna por lo menos dos horas antes de la hora de salida, para que puedas hacer una buena digestión del desayuno, y evitar molestias de estómago.

Vístete con la ropa de la carrera y algo cómodo encima, como un chandal. Una vez que hayas llegado hasta el sitio donde se dará la salida, puedes acercarte hasta la zona de guardarropa, donde podrás dejar tu mochila con el chandal, quedándote sólo con la ropa de la carrera y la botella de agua. Corre un poco, y haz algunos ejercicios de calentamiento antes de dirigirte a la zona de salida. Bebe los últimos sorbos de agua y acude a los baños si es necesario. Cuando estés preparado, acércate hasta la salida y ve tomando posición. Ya estás ahí, los nervios de la multitud se contagian, y la adrenalina se dispara, salta, muévete, no dejes que el cuerpo se enfríe. Ha llegado el momento que tanto tiempo llevas esperando, de repente suena el disparo de salida ¡A disfrutar!



No olvides tu bolsa con lo necesario



Líquidos

Una bebida energética o una botella de agua para la pre y postcarrera. Nunca sabes lo que te van a dar en la carrera, así que es mejor llevar tu propio avituallamiento. Mantente hidratado antes y después de la carrera.

Comida

Lleva un plátano, una barrita de cereales o un gel por si necesitas un extra de combustible. Al final y durante muchas carreras también te los dan, pero es mejor ir preparado.

Consejo
Lleva un ayudante
Si puedes, convence a un familiar o a un amigo para que guarde tu bolsa en lugar de acudir al guardarropa, ya que en muchos casos te tocará esperar largas colas tanto para dejarla como para recogerla. También puedes aprovechar para que te haga unas fotos.



Tiritas

Para las ampollas y rozaduras unas tiritas siempre vienen bien.

Vaselina

Chicos, confiad en nosotros... la necesitaréis

Toalla

Después de correr, quítate la camiseta, seca tu cuerpo y ponte una camiseta seca, si no podrías resfriarte

Ropa de abrigo

Mantente caliente antes de empezar la carrera y cambia de ropa cuando termines de correr

Imperdibles

Lleva siempre imperdibles en tu mochila de las carreras, ya que serán necesarios para fijar el dorsal a tu camiseta

Consejo
Haz la bolsa el día antes
Ten tu bolsa de la carrera preparada la noche anterior, para que la misma mañana de la carrera sólo tengas que preocuparte de llegar al lugar de la salida a la hora adecuada. Intenta evitar preocupaciones extra, y tener que estar buscando en la bolsa para ver si está todo lo necesario.

Equipamiento esencial

p100

Descubre los complementos que te ayudan a correr



Equipamiento

Elegimos el calzado, la ropa, los accesorios y los gadgets que necesitas para salir a correr. Escoge lo que más se adapte a tus necesidades.

- 88 Apps**
¿Cuáles son las mejores aplicaciones?
- 90 Calzado masculino**
La mejor zapatilla para tus necesidades
- 92 Calzado femenino**
Opciones para todos los bolsillos
- 94 Parte de arriba**
Camisetas de todo tipo para entrenar
- 96 Parte de abajo**
Mallas de correr y pantalones cortos
- 98 Chaquetas**
Mantente caliente en invierno
- 100 Accesorios**
Extras para completar tu equipo
- 102 Relojes GPS**
Vigila tu ritmo y distancia
- 104 Dónde comprar**
Las tiendas que lo tienen todo

p96

¿Vas de corto o de largo?



Esos extras imprescindibles





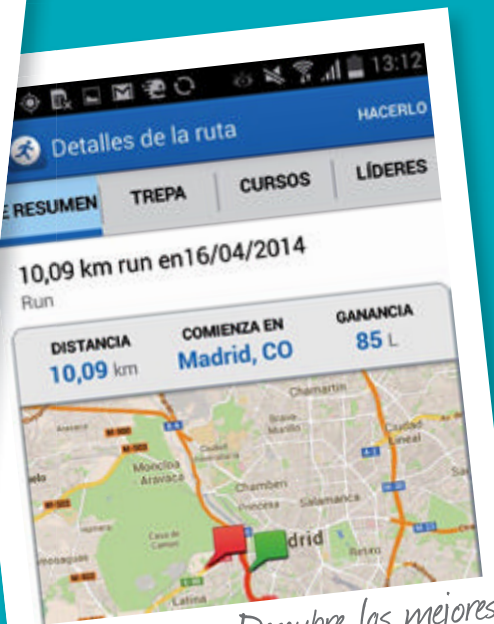
Pronador



Neutral



p92 ¿Qué tipo de corredor eres?



p88 Descubre las mejores apps para correr



p102 ¿Cuál es tu reloj ideal?

p90 Zapatillas para corredores



p92 Las mejores zapatillas para corredoras



p102 Relojes con GPS



p98 Encuentra la chaqueta que se ajusta a tus necesidades

Apps para correr

Si tienes un smartphone puedes hacer un seguimiento de tus entrenamientos, distancia, ritmo y mucho más con estas aplicaciones

Quizá la mejor opción sea tener un reloj GPS, pero son algo caros. Hoy en día casi todos tenemos un teléfono inteligente, y por si no lo sabías, pueden hacer todo lo que hace un reloj GPS, si tiene las aplicaciones adecuadas.

La mayor parte de estas aplicaciones son gratuitas, pero algunas te piden actualizar a la versión Premium para desbloquear las funciones más interesantes. Es importante que eches un vistazo a la App Store (iPhone), y a Google Play (Android), para ver qué apps ofrecen las funciones que necesitas.

Seguimiento más básico

La función más básica de una app de running es rastrear y registrar tus carreras. Las apps aprovechan el GPS del teléfono para localizar tu ubicación y seguir tus movimientos. Luego miden la distancia, el ritmo y el tiempo recorridos, y te los muestran en tiempo real, sobre la pantalla, y algunas a través de audio.

Todas las apps usan el mismo y único sistema GPS del teléfono, por lo que en términos de velocidad de localización vía satélite, son iguales. Lo que las diferencia es la facilidad de uso y las distintas funciones que ofrecen.

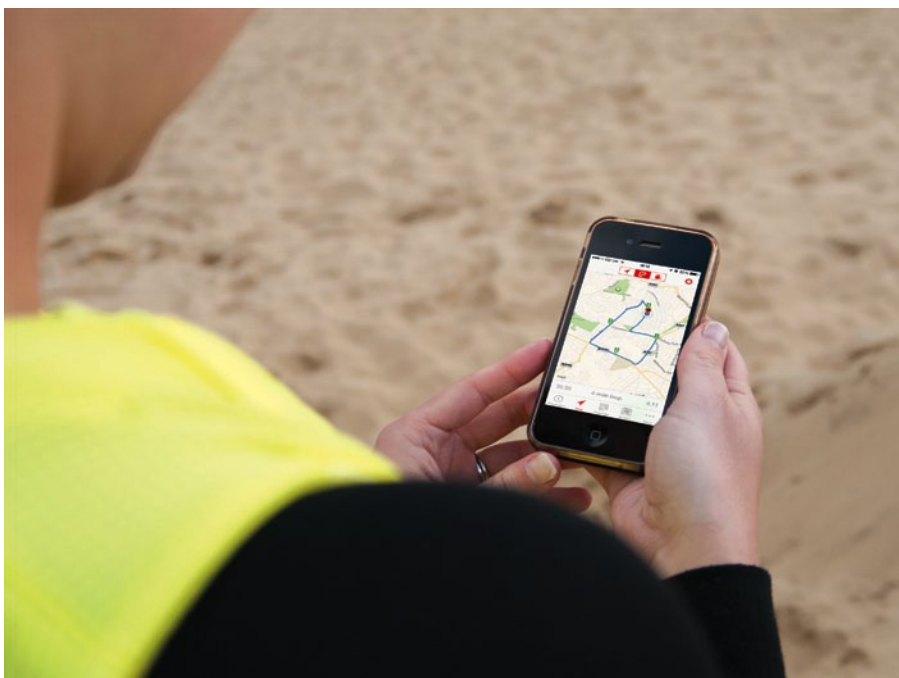
Debes pensar qué tipo de aplicación quieres, si sólo quieres una que te muestre los datos de un entrenamiento, o si le pides que, además de eso, sincronice los datos con un sitio web para que puedas ver tus evoluciones en una pantalla más grande. Existen aplicaciones como **iMap-MyRUN** que se vinculan a su sitio web y permiten compartir datos a través de la plataforma. Si tienes una app de mapas, entonces vale la pena ver si tiene alguna función de seguimiento mientras te mueves.

Pero por lo general, las aplicaciones de running suelen ser mucho más avanzadas, aportando todo tipo de datos: distancia, elevación del terreno, velocidad, ritmo de carrera, condiciones meteorológicas, e incluso información a cerca de tu ritmo cardíaco (al vincularse con los sensores cardíacos).

RunKeeper y **Runtastic** son quizás dos de las más conocidas y usadas por los corredores.

“La función más básica de una aplicación de running es rastrear y registrar tus carreras”





Espíritu de comunidad

También existen las aplicaciones que además de dar gran cantidad de información sobre tus entrenamientos, tienen un fuerte carácter social, con lo que pueden llegar a convertirse en una buena herramienta de motivación. Puedes configurarlas, para que al terminar tus entrenamientos, publiquen automáticamente los resultados de los mismos, en las redes sociales más populares, como Facebook o Twitter. No hay nada mejor para correr más rápido, que saber que todo el mundo está mirando lo bien que lo has hecho.

Muchas aplicaciones tienen sus propias comunidades de corredores, permitiendo contactar entre ellos, para compartir rutas, o incluso charlar sobre el último modelo de zapatillas, o barritas energéticas.

Servicios como el que ofrece la aplicación Nike Plus (nikeplus.com) tienen grandes comunidades donde puedes establecer desafíos y nuevos retos, ya sea con amigos, o con personas que ni siquiera conoces.

Planes de entrenamiento

Algunas aplicaciones también ofrecen programas de entrenamiento para determinadas distancias. Estos planes generalmente vienen divididos en semanas de entrenamiento. La mayoría de estas apps se limitan a contarte cuál es el plan específico a seguir para correr una

distancia determinada. Pero hay otras completamente personalizables y que siguen los ejercicios realizados durante el plan. Una de las mejores aplicaciones para este tipo de programas de entrenamiento es **My Asics**, de la conocida marca japonesa, que te permite configurar planes de entrenamiento para recorrer varias distancias: maratón, medio maratón, 5K, 10K, 5 millas y 10 millas, pudiendo configurar las semanas de entrenamiento y los días por semana según tus necesidades y con muchas opciones de personalización. Es muy útil tener un plan cuando se entrena para una carrera determinada, y estas aplicaciones pueden ayudarte.

Apps para bajar de peso

Si corres para bajar de peso, puedes descargarte aplicaciones que hacen un seguimiento de tu ingesta y consumo diario de calorías, además de las funciones básicas de seguimiento de la carrera. El objetivo es comer un número determinado de calorías, según tus objetivos de pérdida de peso definidos. Pero si te pasas tendrás que realizar ejercicio extra para quemar las calorías sobrantes. Una de las apps más populares es **Contador de calorías**, con una gran lista de alimentos para introducir rápidamente los datos de calorías ingeridas. Además se vincula con aplicaciones de fitness, como **Endomondo**, para seguir tus sesiones de running, e importar los datos de las calorías quemadas.

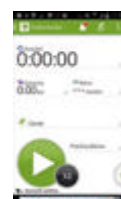
Las 5 mejores



1. Nike+ Running

Disponible para: **iOS/Android**
Precio: **Gratis**

Una de las aplicaciones más completas para corredores, con grandes funciones de medición. La visualización sobre el mapa es muy completa, y con un gran portal web detrás.



4. Endomondo Sports Tracker

Disponible para: **iOS/Android**
Precio: **Gratis**

Con una excelente interfaz, hace seguimiento de varios deportes: atletismo, ciclismo, senderismo... y se sincroniza con su comunidad online. Tiene una versión de pago.



3. iMapMyRUN

Disponible para: **iOS/Android**
Precio: **Gratis**

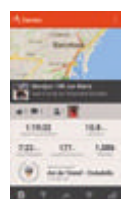
La página web de Map My Run es un gran sitio para la medición y planificación de rutas, y la app es una extensión de la web. Puedes seguir tus rutas, guardarlas y luego se mostrarán en tu cuenta.



4. Runtastic

Disponible para: **iOS/Android**
Precio: **Gratis**

Una completísima aplicación para seguir tus entrenamientos diarios. Además, cuenta con una función de voz con las indicaciones de tu entrenador virtual. Tiene una versión PRO.



5. Strava GPS Correr Ciclismo

Disponible para: **iOS/Android**
Precio: **Gratis**

Si la competencia te motiva, esta es una buena aplicación para ver tu progreso contra otros usuarios y subir en la tabla de clasificación, en base a diferentes criterios.

Calzado masculino

Las zapatillas son la pieza más importante del equipamiento para correr

Ligeras y con gran amortiguación

Modelo: Mizuno Wave Sayonara 2

Precio: 75 €

Web: www.mizuno.es

El nuevo modelo de las Wave Sayonara mejora a la anterior versión en diseño y características. Para sacar el máximo rendimiento en entrenamientos rápidos e intensos sobre superficies uniformes. Dinámica y reactiva te ofrece una carrera cómoda, estable y fluida. Su mediasuela de U4iC proporciona una excelente amortiguación y poco peso. Específica para pronadores leves, incorporan el sistema de sujeción interna Dynamotion Fit, que mejora la adaptación al pie.



Confort y protección incluso con lluvia y nieve

Modelo: Brooks Ghost 6 GTX

Precio: 120 €

Web: www.brooksrunning.com

La gama Ghost de Brooks, es calzado de trial para corredores neutros. GTX indica que tiene una capa de Gore-Tex, que lo impermeabiliza (lluvia, charcos y hasta nieve). Cuenta con una plantilla extraíble, que puedes quitar si deseas mayor comodidad. La zapatilla es ligera (335 gr) a pesar de sus características de peso pesado.

Perfecta para corredores neutros

Modelo: Asics Gel-Cumulus 15

Precio: 70 €

Web: www.asics.es

Estas zapatillas de Asics, disponible para ambos sexos, es perfecta para el corredor principiante con pisada neutra o con una ligera pronación. La zapatilla es ligera y con máxima amortiguación, incorporando inserciones de GEL tanto en la parte trasera como en la delantera, para absorber el impacto de la pisada. Lleva una ranura en la suela, que dirige el movimiento de la planta del pie para que pueda ejecutar una pisada más eficiente durante la carrera.



Rápida estabilidad

Modelo: Nike Air Zoom Structure 18

Precio: 130 €

Web: www.nike.es

Uno de los últimos modelos de Nike para running, que utiliza su más avanzada tecnología para ofrecer estabilidad, amortiguación y velocidad. Las nuevas Structure de Nike incorporan una espuma más firme que mejora la estabilidad, facilitando una amortiguación mucho más reactiva para correr más rápido y durante más tiempo. Además si las compras online puedes personalizarlas con los colores que más te gusten.



Adaptada a tu pie

Modelo: New Balance M880v3

Precio: 70 €

Web: www.newbalance.es

Para pisada neutra, ligeras (295 grs) y con gran amortiguación para corredores de hasta 90 kg de peso. Con un apoyo en la zona del talón, son ideales para superficies duras como el asfalto. La parte superior termosellada no lleva costuras, evitando los roces. La suela ofrece un excelente agarre.

Para diferentes tipos de terreno

Modelo: Salomon XR Crossmax 2

Precio: 84 €

Web: www.salomonrunning.com

Esta marca no es la primera que te viene a la cabeza, cuando piensas en zapatillas de running para principiantes, pero este modelo es perfecto si buscas salirte de la carretera y experimentar con el campo a través. Está confeccionada con materiales resistentes, por lo que es duradera, independientemente del terreno y el tiempo que estés corriendo. La Crossmax ha sido diseñada para corredores neutros, que se ejerciten por el campo, el bosque o la montaña, por lo que puedes cambiar de superficie durante la carrera, sin preocuparte por el calzado.



Escoge tu zapatilla

Para elegir la zapatilla que más te conviene, deberás saber cómo es tu pisada. Existen tres tipos de pisada: pronadora, supinadora y neutra. La primera se produce cuando el pie cae demasiado hacia dentro al pisar. Los pronadores necesitan incrementar la estabilidad o control de movimiento del calzado, para evitar ese sobredeslizamiento del pie y reducir el riesgo de lesión. El pie de los supinadores no cae en la pisada con la suficiente superficie de contacto,

por lo que tiene menos amortiguación, y necesitarán protegerse con un refuerzo extra para amortiguar el impacto. Los corredores neutros o normales corren de manera eficiente, su movimiento de pronación es el adecuado y por lo tanto no necesitan demasiado control ni acolchado. Moja tu pie y pisa sobre el suelo. Observa tu huella y adivina que tipo de pisada tienes. O hazte un control de pisada, en muchas tiendas de zapatillas ya los hacen.

1. Pisada pronadora

Un pie plano indica pronación. Necesitas una zapatilla con gran control de movimiento.

2. Pisada neutra

Para este tipo de pisada, lo ideal es un calzado con un control de estabilidad moderado.

3. Pisada supinadora

Corresponde a un arco del pie elevado, requiere más acolchado.



Calzado femenino

La mejor inversión para los pies de las mujeres corredoras

Estabilidad y amortiguación

Modelo **Brooks Adrenaline GTS 14**

Precio: **85 €**

Web: www.brooksrunning.com

Estas zapatillas están especialmente enfocadas a corredoras pronadoras, o neutras con ligera pronación, que pesen entre 70 kg y 85 kg. Son para entrenar regularmente media y larga distancia, tanto en superficies duras como el asfalto, o más blandas como los caminos de tierra.



Confort y bajo impacto

Modelo: **Mizuno Wave Enigma 3**

Precio: **93 €**

Web: www.mizuno.es

Esta es la tercera edición de la famosa serie Wave de Mizuno, que cuenta con una tecnología de entresuela eficaz, para una conducción más cómoda. La Wave tiene un diseño que expande hacia fuera el impacto de la pisada. El pie se mueve sin problemas durante el apoyo, sin perder la comodidad ni el rendimiento. Ventila bien, a la vez que es duradera. Se presenta en una variedad de colores para que la puedas combinar a juego con tu ropa de entrenamiento. También cuenta con elementos reflectantes.



Ayuda a la excesiva pronación

Modelo: **Asics GT-2000**

Precio: **95 €**

Web: www.asics.es

Estas zapatillas ligeras están disponibles para hombres y mujeres, y proporcionan el apoyo suficiente para los corredores que tiene mucha pronación o pisada muy plana, con la máxima amortiguación gel. Es una zapatilla muy popular entre los corredores principiantes, siendo ideal tanto para entrenamientos frecuentes como para carreras de larga distancia. El modelo femenino se ha diseñado para adaptarse a los pies de la mujer, y con suficiente amortiguación para que resulte realmente cómoda.



Vomero + Air Zoom

Modelo: **Nike Air Zoom Vomero 10**

Precio: **150 €**

Web: **store.nike.com**

Las saga Vomero, son un clásico entre los runners amantes de la marca Nike. Este último modelo, incorpora la tecnología Air Zoom ofreciendo una excelente combinación de amortiguación suave y reactiva y la ligereza típica de las Nike Zoom Air, además de la nueva espuma Lunarlon ultramullida. Puedes personalizar los colores en la tienda online de Nike, al hacer tu pedido.



Amortiguación para principiantes

Modelo: **Brooks Ghost 6**

Precio: **99€**

Web: **www.brooksrunning.com**

La Ghost 6 es una zapatilla muy comprada por los corredores neutros de todos los niveles. Este modelo es el más ligero, y tiene un nuevo diseño en la parte media del pie para aumentar la comodidad, ofreciendo un contacto con el suelo pleno, del talón a la punta. Si te gusta ir por el campo o la montaña, tienes la versión GTX.



Impulso extra en cada zancada

Modelo: **Adidas Ultra Boost**

Precio: **180 €**

Web: **www.adidas.es**

Las nuevas Adidas Ultra Boost te ofrecen comodidad y ligereza. La tecnología boost en la mediasuela te da una excelente amortiguación en superficies duras, impulsándote en cada zancada. Confeccionadas en un tejido elástico y sin costuras, favorecen el movimiento natural del pie.



Cuida tus zapatillas después de correr

Sécalas

Cuando llueva, tus zapatillas de entrenamiento se empaparán. Necesitas secarlas a conciencia antes de la próxima vez que las vayas a usar, para evitar que aparezcan bacterias. Quítalas los cordones y si puedes, también las plantillas, se secarán mejor por separado. Pon papel de periódico dentro de las zapatillas durante un par de horas, para que absorba la humedad antes de dejarlas secar al aire. Es mejor dejar que se sequen solas, a su ritmo, y no exponerlas a

fuentes de calor artificial como un calefactor o un secador de pelo, ya que esto puede despegar algún componente de la zapatilla.

Mantenlas limpias

No tengas la tentación de meter tus zapatillas en la lavadora. Se empezarán a descomponer los tejidos y materiales. En vez de eso asegúrate de limpiar la suela y el exterior con un trapo húmedo para quitar el barro y el polvo. Los cordones sí que puedes lavarlos. Si puedes saca

las plantillas y enjuágalas por separado. Déjalas secar al aire antes de volver a colocarlas.

Guárdalas debidamente

Seguro que has pensado en volverlas a meter en su caja. Sin embargo, lo ideal es tenerlas a temperatura ambiente en un lugar que esté ventilado. Esto ayudará a que se sequen correctamente, a la vez que te aseguras de que las bacterias no aparecerán en un espacio cerrado, húmedo y oscuro.

Camisetas

Una buena camiseta técnica te ayudará a permanecer seco durante el entrenamiento

Camisetas con rendimiento

Modelo: Helly Hansen Pace 1/2 Zip LS

Precio: 64,95 €

Web: shop.hellyhansen.com

Estas camisetas están diseñadas para un gran rendimiento, por lo que su precio es algo elevado. Se pueden llevar sin necesidad de camiseta interior o chaqueta. Son muy ligeras y tienen un tejido que absorbe el sudor manteniéndote fresco en verano y caliente en invierno. Disponen de paneles de malla para que pase el aire, y una cremallera con función de bloqueo, además de detalles reflectantes, para ser visto en la oscuridad.



M



H

Para el verano

Modelo: Salomon Elevate Seamless Tank W

Precio: 45 €

Web: www.salomon.com

Este top sin costuras es muy ligero y suave, tiene un diseño muy femenino dejando la espalda al aire. Resulta una prenda muy cómoda mientras practicas el running en los días más calurosos. Está disponible en varios colores: gris, rosa, amarillo y naranja.



M



H

M

Perfecta para días de calor

Modelo: Salomon Agile 1/2 Zip SS Tee

Precio: 38 €

Web: www.salomon.com

Esta camiseta es muy transpirable, ideal para los días de más calor. Dispone de paneles de ventilación, media cremallera y bolsillos laterales para guardar los geles u otros objetos pequeños. Sus puntos fuertes son la evacuación del sudor y transpirabilidad. Muy recomendable para carreras largas o para carreras de montaña.

Sudadera con capucha para resguardarte del frío

Modelo: Sudadera con 1/2 cremallera Asics

Precio: 70 €

Web: www.asics.com

Esta prenda femenina es ideal para los fríos días de invierno en los que sales a correr. Puedes ahorrarte el gorro y los guantes gracias a que su ligera y fina capucha protege tu cabeza, y sus puños largos. Lleva unos paneles de malla en las axilas para mantener la piel seca, e incorpora la tecnología Motion Dry que elimina el sudor y permite que tu piel transpire. También incluye un bolsillo con cremallera para guardar tus objetos de forma segura. En varios colores.



M

Con protección solar

Modelo: **Nike Miler UV Camiseta de hombre**

Precio: **20,99 €**

Web: **store.nike.com**

Esta camiseta está fabricada con un tejido transpirable y ligero que absorbe el sudor de la piel. También bloquea los rayos UV, por lo que es una buena opción en verano. La camiseta es muy cómoda, con un escote diseñado contra las rozaduras, y costuras planas. El aire fluye por todo el tejido para mantenerte fresco y seco. En invierno se puede utilizar como primera capa, para usarla todo el año. Está disponible en varios colores.

H



M H



Genera calor propio

Modelo: **Mizuno Breath Thermo H/Z**

Precio: **36 €**

Web: **www.mizuno.es**

La tecnología térmica propia de Mizuno se llama Breath Thermo. Está diseñada para capturar y retener el calor del cuerpo, cuando se corre en ambientes fríos, manteniendo una temperatura constante. Aunque si te sientes acalorado, siempre puedes abrir la cremallera para dejar salir algo de calor. Tiene diseños para hombre y mujer, y también cuenta con la tecnología reflectante Nightlite, y BlindStitch (puntada invisible) de Mizuno para evitar cualquier roce de las costuras.

Camiseta de compresión

Modelo: **Under Armour Sonic HeatGear Compression**

Precio: **30 €**

Website: **www.underarmour.com**

La camiseta Under Armour Sonic HeatGear Compression te ofrece un ajuste ergonómico que aumenta el confort mediante la reducción de las rozaduras en las áreas de alto impacto. Es una prenda ideal para llevar debajo, como primera capa, y está fabricada en polyester HeatGear muy ligero que ofrece un transporte de la humedad a capas superiores mejorando los tiempos de secado. Tiene protección UPF 30+ y usa tecnología antiolor. El logo de la marca está termosellado por lo que no presentará ningún posible problema de rozaduras.

H



Por capas

Mallas

Ya seas hombre o mujer, unas buenas mallas son una gran inversión. Como se ciñen, ayudan a mantenerte cálido y cómodo. Su material transpirable separa el sudor de la piel, haciendo que se evapore en la capa exterior, evitando que te enfríes. Si usas mallas compresivas, utiliza las que favorecen la circulación de la sangre y previenen la fatiga muscular y las sobrecargas.

Pantalones cortos

Los pantalones cortos son una buena compra para el verano, porque se saca más partido. También los puedes usar encima de las mallas, si no te sientes cómodo con ellas. Suelen traer bolsillos y vienen en distintos largos, desde los muy cortos hasta los de por debajo de la rodilla.

Chalecos

Un buen chaleco ayuda a eliminar el sudor y mantenerte seco. Para hombres sólo se requiere que tenga un buen entallado que favorezca la práctica del running, paneles mallados para una mejor transpiración, y tiras reflectantes para la alta visibilidad. Para mujeres hay más opciones. Desde los de diseño de talle ancho, parecido al masculino, a los entallados con sujetador incorporado para que todo quede en su sitio.

Camisetas de manga larga

Para el invierno una camiseta de manga larga es la clave fundamental. Están fabricadas con materiales que favorecen que te mantengas caliente, además de ser transpirables. Intenta evitar las camisetas de algodón, ya que se empaparán de sudor y te harán sentir frío, además de que pesarán más, por el sudor que han absorbido.

Chaquetas

Una buena chaqueta para correr te puede durar años. Asegúrate de que tenga bolsillos, paneles reflectantes y un mallado interior que disipe la transpiración. También busca que te proteja contra el viento y que los puños sean elásticos, para evitar que entre el aire frío. Las capuchas son muy útiles en los períodos de antes y después de las carreras, pero para correr, es mejor un gorro.

Pantalones

Mallas (largas, piratas y cortas), o pantalones cortos, tú eliges

Libertad de movimientos

Modelo: Mallas 3/4 adizero Climacool

Sprintweb de Adidas

Precio: 80 €

Web: www.adidas.es

Para salir a correr sintiéndote fresca, seca y llena de energía. Su especial diseño Formotion proporciona una mayor libertad de movimientos, al que hay que añadir la tecnología Springweb que aporta una mayor sujeción de los músculos. También incorpora la tecnología climacool, que favorece la ventilación manteniéndote fresca y seca. Lleva detalles reflectantes y un bolsillo con cremallera en la parte trasera de la cintura, para guardar objetos pequeños. La cintura es elástica, y le han añadido un cordón que es ajustable.



M



M

Comodidad ante todo

Modelo: Helly Hansen

3/4 Pace Tights 2 SS14

Precio: 40 €

Web: www.hellyhansen.com

Esta es la evolución de las galardonadas mallas Pace Tights que las convierten en unas de las mejores prendas de running para la mujer. Estas mallas de corte 3/4 ofrecen una gran sujeción, comodidad y durabilidad. Confeccionadas en un tejido muy elástico y transpirable, con paneles en la parte trasera de las rodillas, un bolsillo con cremallera en la parte posterior y detalles reflectantes.

Corre con estilo

Modelo: Mallas deportivas 3/4

Precio: 17,99 €

Web: www.hm.com

El auge del running en los últimos años ha sido tan notable, que muchas marcas de moda han creado su propia línea deportiva especializada en running. Y una de ellas es la cadena sueca H&M. Entre sus artículos deportivos se encuentran estas mallas femeninas tres cuartos, que incorporan un estampado celestial, ideal para hacer deporte sin dejar de lado la moda. Están confeccionadas en un tejido funcional de secado rápido, idóneas para correr y mantenerte siempre seca. La cintura de las mallas es elástica y ancha, y cuenta con un bolsillo oculto para guardar las llaves o cualquier otro objeto pequeño.



M

Pantalones de compresión

Modelo: Pantalón corto de compresión

Under Armour Run - PV15

Precio: 24,50 €

Web: www.underarmour.com

Los beneficios de las prendas de compresión son conocidos por todos los corredores (potencian el rendimiento de los músculos y reducen la fatiga). Estos pantalones están confeccionados en un tejido suave y resistente. La fabricación elástica en cuatro direcciones, favorece una mayor movilidad en cualquier dirección. Su sistema de gestión de la humedad patentado, evacua el sudor del cuerpo y su tecnología antihedor previene la acumulación de los microbios que causan los malos olores. Incorporan un bolsillo trasero con cremallera y detalles reflectantes.



¿Por qué llevar mallas?

La idea de colocarse unas mallas puede que no resulte muy atractiva para el corredor que empieza, pero la realidad es que es la mejor opción para correr. La mayoría de las mallas de running son mallas de compresión, lo que significa que realizan un trabajo de presión sobre el músculo, que lo protege de sobrecargas y lesiones, mejorando su rendimiento.

El beneficio de las mallas de compresión es que mejoran la circulación sanguínea, permitiendo a los músculos trabajar al máximo, y aportando más potencia a la carrera. El ajuste que se consigue con esta prenda, sirve para calentar el músculo y prevenir lesiones. Si te interesa la velocidad, existen mallas más ligeras, específicas para este fin, que te ayudarán a arañar unos segundos a tus marcas. Los pantalones cortos o los pantalones más amplios te frenan con su resistencia al viento, pero esta resistencia se aprecia menos en las distancias largas.

Muchas de estas mallas aumentan aún más el rendimiento, pero cuando estás empezando a iniciarte en esta práctica, no debes centrarte demasiado en este aspecto. En esta etapa debes poner toda tu atención en la comodidad, y sinceramente las mallas son más cómodas que los pantalones amplios. Llevar mallas es como si fueras desnudo, las piernas van libremente. Tendrás menos posibilidades de sufrir rozaduras, pues las mallas se ajustan a la forma de tus piernas y son más cálidas, impidiendo que el aire frío ataque zonas como tus tobillos o la cintura.

Si no te gusta cómo te quedan las mallas, prueba a ponerte unos pantalones cortos por encima. Así obtendrás los beneficios de las mallas sin sentir pudor por ello.

Cuando elijas unas mallas deberás tener en cuenta la variedad de largos. Las de pierna entera o largas son para el invierno; las pirata, por debajo de las rodillas, suelen ser las preferidas de las mujeres, y las cortas déjalas para el verano. Prueba varias mallas y elige la que mejor se adapte a la forma de tus piernas. Hay corredores que les gusta llevarlas muy apretadas, y otros más sueltas.

Que te vean bien

Modelo: Pantalón corto 11" Asics

Precio: 50 €

Web: www.asics.com

Ideal para los corredores nocturnos, en color fluorescente y con motivos reflectantes que aseguran su visibilidad. Incorpora un cordón en la cintura para un ajuste más óptimo y bolsillos laterales para guardar tus objetos de forma segura.



Mallas largas reflectantes

Modelo: Mallas Nike Reflectantes

Precio: 70 €

Web: www.nike.es

Estas mallas largas reflectantes ofrecen un ajuste muy cómodo y una excelente visibilidad. La tecnología Dri-FIT lleva el sudor a la superficie de la prenda donde se evapora rápidamente para mantener el cuerpo seco y cómodo. La cintura es elástica e incluye un cordón interior ajustable. También incorpora un bolsillo con cremallera en la parte trasera para guardar objetos pequeños. Las cremalleras en los bajos de las piernas facilitan la tarea de ponerse y quitarse las mallas. Fabricadas en tejido de microfibra de alto rendimiento.



Chaquetas

Protección para cuando bajan las temperaturas y cae la lluvia

Preparado contra los elementos

Modelo: **Chaqueta plegable FUJITRAIL Asics**

Precio: **95 €**

Web: www.asics.com

Esta chaqueta de Asics te protege del frío y la lluvia, incorpora una capucha ajustable para que puedas correr sin distracciones, y al ser plegable, puedes llevarla a todas partes ocupando el mínimo espacio. Tiene una cremallera en la parte frontal para transpirar rápidamente si empiezas a sentir calor. Su estampado reflectante garantiza tu visibilidad durante tus carreras nocturnas. El tejido es muy ligero y cuenta con un bolsillo exterior en la parte frontal.



M H



Visible por la noche

Modelo: **Chaqueta Shield Flash Nike**

Precio: **300 €**

Web: store.nike.com

Es la chaqueta perfecta para cuando sales a correr por la noche y hace frío, ya que ofrece una excelente protección frente a la lluvia (storm fit 10), resistencia al viento, excelente transpirabilidad y máxima reflectividad gracias a su fabricación con microcristales. Lleva capucha y un tejido interior para cubrir cabeza y brazos y evitar la pérdida de calor.

Resistente al viento y la lluvia

Modelo: **Inov-8 Race Ultra Shell HZ**

Precio: **125 €**

Web: www.inov-8.com

Los productos de Inov-8 se diseñan para ser ligeros, sencillos y funcionales, desde el calzado de senderismo, a la ropa para hacer deporte al aire libre. Esta chaqueta es impermeable, a la vez que transpirable y reflectante. También cuenta con una cremallera en la parte frontal que llega hasta la mitad del pecho y una capucha.



Juntas moda y funcionalidad

Modelo Chaqueta Craft Elite Viento-Lluvia Weather Spice/Magma 2014/2015

Precio: 144 €

Web: www.craft.se

Esta chaqueta cortavientos e impermeable de Craft, está destinada a mejorar el rendimiento del runner, por su ligereza, ajuste perfecto, ligereza, aerodinámica y transferencia óptima de la humedad. Su diseño ergonómico y tejido body-control con elasticidad en cuatro direcciones, permiten una total libertad de movimientos. Está confeccionada en un tejido termorregulador, e incluye un tejido de malla transpirable en las zonas que necesitan mayor ventilación. Las costuras están selladas y tiene una superficie exterior muy duradera.



Protección y ligereza

Modelo: Salomón S-LAB Light Jacket

Precio: 150 €

Web: www.salomon.com

Chaqueta muy flexible con tecnología Motion fit que permite una mayor libertad de movimientos. Es muy ligera e ideal para los corredores de ambos sexos que busquen protección de la lluvia y el viento, ventilación y confort. Dispone de una cremallera en la parte frontal que permite ventilar rápidamente.



Cómo llevar todo lo necesario

Cuando sales a correr, hay ciertos objetos que querrás llevar contigo, como por ejemplo las llaves de tu casa, el reproductor de música o un teléfono. Y si vas corriendo del trabajo a casa, puede que haya más objetos para llevar encima. Por suerte, hay multitud de opciones para transportar estos objetos.

A nivel muy básico puedes llevar unas pocas cosas sin necesidad de utilizar mochilas o riñoneras, bastaría con unos pantalones de correr con un bolsillo para las llaves. Suelen ser muy cómodos y evitan que las llaves vayan sueltas de aquí para allá. Las chaquetas con bolsillos también son otra buena opción. Algunas incluso vienen con ranuras para que puedas sacar los auriculares y que el reproductor quede completamente protegido.

Si necesitas más espacio o corres con un top o camiseta sin mangas, tienes la posibilidad de usar cinturones de correr, que se ajustan a la cintura y permiten llevar sólo unos pocos objetos importantes. Algunos son como pequeñas riñoneras, con ajustados bolsillos para guardar pocos elementos, mientras que hay otros que incluso traen pequeños bidones para las bebidas energéticas, permitiendo tener

las manos libres de cualquier objeto. Asegúrate de que el cinturón se ajusta adecuadamente al cuerpo. Si se mueve demasiado, puede provocarte rozaduras. Para ir y volver del trabajo lo mejor es que uses una mochila de

correr. Están diseñadas para llevar elementos más voluminosos pero vienen acolchadas, y traen unas tiras para que las fijes a la cintura y al pecho. No son baratas, pero correr con una normal puede provocarte rozaduras o ampollas.



las mochilas son ideales para llevar lo imprescindible



las riñoneras también son muy útiles

Accesorios

Complementos extra que te ayudarán a correr

Mucho más que un reproductor de música

Modelo: iPod Nano de Apple

Precio: 179 €

Web: store.apple.com

Es pequeño en tamaño, pero grande en prestaciones. Ha sido diseñado pensando en los runners, con 5,4 mm de grosor y más pequeño que una tarjeta de crédito, es ideal para llevarlo en el bolsillo o en el brazalete. Además trae la aplicación Nike+, que actúa como un podómetro, registrando la distancia, el tiempo, el ritmo y hasta las calorías quemadas en los entrenos. Permite la sincronización inalámbrica a través de Bluetooth con auriculares y monitores de frecuencia cardíaca. Puedes seguir las estadísticas de tus entrenamientos en www.nikeplus.com, donde se transferirán todos los datos al conectar.



Auriculares deportivos resistentes al sudor

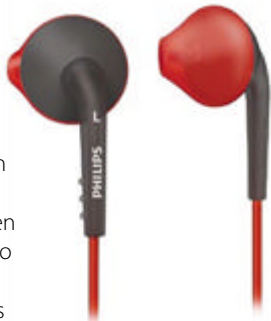
Modelo: Auriculares Philips

ActionFit Sports SHQ1200

Precio: 19 €

Web: philips.com

Estos auriculares están diseñados para ofrecer comodidad y un sonido de buena calidad. Tienen almohadillas de goma antideslizantes, que hacen que no se salgan del oído en ningún momento. Cuenta con tres tamaños de almohadilla para que se adapte a los distintos tamaños de oído. El cable tiene un clip para fijarlo e impedir que esté moviéndose durante la carrera. Los auriculares son resistentes al sudor y a prueba de lluvia, por lo que podrás usarlos tanto en el gimnasio como en el exterior durante todo el año.



Protección contra impactos

Modelo: Calcetines Nike Elite Cushion Quarter

Precio: 14 €

Web: store.nike.com

Estos calcetines de Nike son específicos para running, ya que incorporan un refuerzo especial en las zonas que más sufren en el pie, ofreciendo mayor amortiguación y protección contra impactos en el momento en el que el pie golpea contra el suelo. Además el tejido Dri-FIT y los paneles de malla ayudan a mantener los pies secos y cómodos. Hay una amplia gama de colores fluorescentes para escoger.



Corre por la noche con visibilidad

Modelo: Linterna frontal Tikkina de PETZL

Precio: 16 €

Web: www.petzl.com

Los frontales son un accesorio imprescindible si eres de los que corre por la noche, o por lugares sombríos o poco iluminados, ya que permiten ver y ser vistos. Este modelo en concreto dispone de dos modos de iluminación fuerte y económico, ofreciendo un máximo de 60 lúmenes de luminosidad y un alcance de hasta 30 metros. Su pequeño tamaño y peso la hacen muy transportable y ligera, además cuenta con varias posiciones para enfocar a diferentes alturas. Ofrece una autonomía de hasta 60 horas en modo fuerte y 120 en modo económico. Es resistente al agua y lleva 3 pilas AAA-LR03, incluidas.



Transpirables y fáciles de poner

Modelo: Nike Storm-FIT 2.0

Precio: 40 €

Web: store.nike.com

Mantén las manos calientes y secas mientras corres, con estos guantes fabricados con tejido Dri-FIT Max de primera calidad y con paneles Storm-FIT en el dorso de la mano para repeler el viento, la lluvia y la nieve, y mantenerla seca y cómoda. La parte de los dedos está articulada para un mayor movimiento y destreza de los mismos, además el pulgar y el índice, llevan un tejido especial que permite interactuar con las pantallas táctiles de los dispositivos. Para que tengan un mayor agarre, se le han incorporado unos puntos de silicona en los dedos, que impide que resbalen los objetos al ser sujetados. Además, también incluye elementos reflectantes que ayudan a que el corredor esté más visible.



Evita lesiones con perneras de compresión

Modelo: R2 (Race & Recovery) de Compressport

Precio: 35 €

Web: www.compressport.es

Las perneras de compresión evitan lesiones a la vez que consiguen un mejor rendimiento durante la carrera. En concreto estas perneras de Compressport han sido diseñadas para un retorno más eficaz del riego sanguíneo que sube de los pies al corazón, reduciendo la acumulación de toxinas en los músculos, sobre todo durante el esfuerzo prolongado. Los músculos tienen una mejor oxigenación, reduciendo la posibilidad de calambres, daños musculares, dolores en las articulaciones y contracturas, ideal para las sesiones de alto impacto y carreras más prolongadas, con menor fatiga y una recuperación más rápida. Los tejidos de Compressport también optimizan el intercambio de calor y reducen la humedad, ayudando a regular la temperatura corporal.



No cargues con peso y ahorra espacio

Es fácil quedarte atrapado por la cantidad de accesorios que existen para el running, así que asegúrate de elegir los que mejor se adapten a tus necesidades. Si llevas demasiado peso en la espalda o en la cintura, cargarás más tensión en los músculos, obligándolos a trabajar más duro. Esto puede desequilibrarte en el movimiento de la carrera y puede dar lugar a lesiones. Llevar una botella de agua cogida con la mano durante una distancia larga también puede provocarte alguna sobrecarga, al apretar la mano llevarás más presión sobre tu brazo y los músculos del hombro, lo que puede producirte dolor de espalda.

Recomendamos elegir un cinturón de running con espacio para una botella de agua, para colocarla cómodamente en la parte baja de la espalda. Busca en Internet, hay infinidad de modelos y precios, aquí te mostramos algunos de ellos.

Otra manera de limitar la cantidad de peso y elementos para llevar encima, es encontrar un dispositivo multifunción que cumpla con todos los requisitos que necesitas (música, distancia, tiempo, ritmo cardíaco). Los relojes con GPS, así como algunas aplicaciones de teléfono pueden ofrecerte todos estos servicios. Pero uno nunca quiere llevar demasiados gadgets caros cuando corre, así que mira en la página siguiente nuestras sugerencias de relojes multifunción.



Modelo: Run And Move Flask Belt

Precio: 19,95 €

Web: www.solorunning.com



Modelo: Inov8 Race Elite 3

Precio: 46 €

Web: inov-8.com



Modelo: Camelbak Arc 1

Precio: 32,85 €

Web: www.camelbak.com



Modelo: Estuche cinturón 500 ml

Precio: 9,95 €

Web: www.decathlon.es

Relojes GPS

Mide tus progresos con estos relojes GPS unisex

Seguimiento de la actividad diaria

Modelo: **Garmin Forerunner 15**

Precio: **149 €**

Web: www.garmin.com

Una excelente actualización del Forerunner 10, que ofrece las mismas funciones (ritmo, calorías, tiempo y distancia), pero con una mayor duración de la batería (ocho horas). También registra la actividad diaria, con recordatorios para que te pongas en marcha si has estado quieto durante mucho tiempo. Una gran herramienta para mejorar tu estado físico general.



Controla tus pulsaciones

Modelo: **TomTom Runner Cardio**

Precio: **269 €**

Web: www.tomtom.com/sports

El reloj deportivo GPS TomTom Runner Cardio, incorpora la innovadora tecnología de pulsómetro. El corredor podrá medir sus pulsaciones directamente en el TomTom Runner Cardio a través del dispositivo sin necesidad de incluir una banda de pulsómetro por separado. Los corredores pueden seleccionar uno de los cinco tipos de intensidad disponibles y recibir alertas para saber si tienen que aumentar o bajar la velocidad. Con un sólo vistazo y en tiempo real, tienes el pulso, distancia, ritmo y otros parámetros esenciales durante la carrera.



Bajo precio, alta calidad

Modelo: **Timex Easy Trainer**

Precio: **95 €**

Web: www.timex.com

La gama de relojes Timex IRONMAN es conocida por ser tecnológicamente muy innovadora, aunque puede ser excesiva para un corredor novel. Sin embargo, el modelo Easy Trainer, ofrece una interfaz mucho más simple, mostrando de manera sencilla el tiempo, calorías, ritmo y distancia en su pantalla. Es más pequeño y más ligero que los otros modelos de Timex, y está disponible en varios colores. Es uno de los relojes GPS más baratos y de mejor calidad.

Monitoriza todos los datos

Modelo: **Garmin Forerunner 110**

Precio: **199 €**

Web: www.garmin.com

Si el Forerunner 15 te parece muy básico y no te muestra suficientes datos sobre tus entrenamientos, el siguiente modelo en la escala es este. Con un diseño más elegante y más maduro, también te ofrece más datos en la pantalla mientras corres, para que puedas controlar tu ritmo, distancia y tiempo. Combínalo con el monitor de ritmo cardíaco para obtener resultados más precisos.



Bueno para el entrenamiento cruzado

Modelo: **Suunto Ambit2 R**

Precio: **200 €**

Web: **www.suunto.com**

Posiblemente Suunto sea una marca que no te suene, pero es muy conocida por sus relojes GPS para montañeros. Sin embargo, el Ambit2 R, está diseñado específicamente para runners. Lleva GPS y acelerómetro, y mide el ritmo, la velocidad, la cadencia y la distancia. Además si lo vinculas con un sensor de cardio, puede monitorizar la frecuencia cardiaca, o como un reloj independiente. También puedes usarlo como un reloj tradicional. La batería ofrece hasta doce horas de duración en modo de seguimiento de ejercicio, que ya es mucho.



El tope de gama

Modelo: **Polar RC3 GPS**

Precio: **225 €**

Web: **www.polar.com**

Este reloj GPS de la conocida marca Polar cuenta con multitud de funciones para controlar tus entrenamientos al máximo nivel. Frecuencia cardiaca: mide la máxima, la mínima y la media del entrenamiento en general y de cada vuelta. Sus funciones de GPS, te darán una medición exacta de la velocidad y el ritmo (actual, medio y máximo), la altimetría, distancia del entrenamiento, del lap y del total, además de mapas de ruta. Podrás cargar programas de entrenamiento específicos y sincronizar los datos con tu Mac o PC, y en polarpersonaltrainer.com.



Otras formas de registrar tus entrenamientos

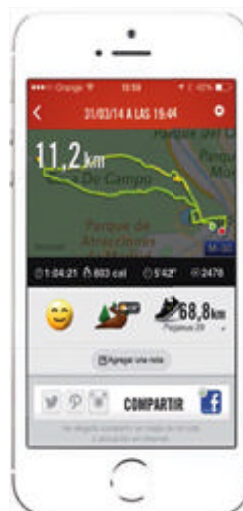
Webs con mapas

La manera más barata de registrar tus entrenamientos, es usando las utilidades gratuitas que ofrecen las páginas web con mapas como www.mapmyrun.com, www.walkjogrun.net, o www.runmyroute.com. Lo único que tienes que hacer, es cuando vuelvas a casa después de correr, recordar el recorrido que has realizado y dibujarlo sobre el mapa de la página web, lo más preciso posible. Esto te mostrará la distancia recorrida, si además anotas el tiempo que te ha llevado y tu peso, podrás obtener tu ritmo medio y las calorías quemadas. Puedes guardar estas rutas en tu perfil de usuario, y compartirlas en las redes sociales. También puedes buscar las rutas que otros usuarios han seguido.



Aplicaciones para móviles

Muchos smartphones, incluido el iPhone tienen funciones de GPS incorporadas y pueden usarse para registrar sobre un mapa los sitios donde has estado corriendo. Generalmente todas las aplicaciones funcionan de la siguiente forma, las abres, y luego esperas a que la aplicación localice tu posición, y pulsa en el botón de iniciar carrera. Cuando finalices, encontrarás tu recorrido marcado sobre un mapa, además de otros datos de interés como la distancia, el ritmo de carrera, las calorías consumidas, el desnivel del suelo, y hasta las condiciones meteorológicas. Busca en la App Store o en Google Play, hay muchas para elegir.



Para correr en cinta

Si corres en interior, porque el tiempo te impide salir fuera, o porque no tienes con quién dejar a los niños, probablemente lo hagas en una cinta de correr. Mientras que la pantalla de la cinta mostrará toda la información que necesitas saber, sin embargo no podrás compararla con tus entrenamientos y otras carreras en exterior. Pero por suerte, hoy en día son muchos los relojes GPS que ofrecen una opción de seguimiento para interior. No necesitarás conectar el GPS, ya que estarás corriendo sobre el mismo sitio, pero si necesitas un "sensor de velocidad" para colocarlo en tus zapatillas y que envíe la información del ritmo y la distancia al reloj. No es tan preciso como el GPS, pero es mejor que nada.



Dónde comprar

Las 10 mejores webs donde comprar tu material de running

1: Triavip

Web: www.triavip.com

Con un catálogo de productos de más de 16.000 referencias de Running, Ciclismo y Natación, y 500 marcas, ofrecen las últimas novedades, así como ofertas diarias con descuentos de hasta el 70%. Con una de las plataformas web más avanzadas del mercado, para que los usuarios puedan comprar de manera fácil y sencilla. Tiene ofertas especiales para los socios VIP, y te puedes hacer VIP gratis.

2: RunnerInn

Web: www.runnerinn.com

Esta tienda pertenece al portal web de Tradelnn, donde puedes compartir cesta de la compra con las once tiendas diferentes, dedicadas a once deportes distintos. Cuentas con apartados específicos de ofertas y Liquidaciones. Garantizan el mejor precio online y el cambio o devolución, si no estás satisfecho con el producto adquirido.

3: Depor Village

Web: www.deporvillage.com

Esta tienda online está dedicada básicamente a los tres deportes que componen el triatlón (running, ciclismo y natación), aunque también tiene espacio para otro tipo de deportes, incluso de sportwear. Puedes buscar por el tipo de deporte, por marca, o introduciendo el nombre del producto en su buscador. Tiene una zona outlet, con ofertas interesantes.

4: Deporr

Web: www.deporr.com

Esta tienda específica de running y trial, tiene una función de comparación de productos, que te ayuda a decidir entre varios productos distintos. Cuenta con una buena herramienta de filtrado, que te ayuda a encontrar fácilmente el artículo que buscas. Si te suscribes a su newsletter, te ofrecen un 6% de descuento.



Fabricantes destacados

Adidas – www.adidas.es **Apple** – www.apple.es **ASICS** – www.asics.es **Brooks** – www.brooksrunning.es **Garmin** – www.garmin.com/es
Nike – www.nike.com **Odo** – www.odlo.com **Polar** – www.polariberica.es **PUMA** – www.puma.com **Ronhill** – www.ronhill.com

5: Keller Sports

Web: www.keller-sports.es

Quizás la tienda online con mayor catálogo de productos (30.000). Ofrecen buenas ofertas y tiene un equipo de especialistas que aclararán cualquier duda que tengas sobre sus productos, a través de chat en directo, correo o teléfono.

6: Fortsu

Web: www.fortsu.com

Más que una tienda es una herramienta muy útil de compra (comparador de zapatillas de running). Introduce los datos de la zapatilla (uso, pisada, género, marca) y te muestra los resultados, con los precios más baratos donde comprar.

7: Marathonía Store

Web: www.marathonia.com

Una de las tiendas más completas para runners. Ropa calzado, complementos, alimentación, tecnología.. Tiene un club llamado I Love Running que además de las correspondientes noticias y novedades para el aficionado, proporciona descuentos y acceso prioritario a sus rebajas. Los gastos de envío son gratuitos y devolver o cambiar un artículo es muy fácil.

8: Nike Store

Web: store.nike.com.es

Así como otras marcas de running, como Under Armour o Brooks, Nike tiene su propia tienda oficial online y en español. En ella podrás comprar toda su amplia gama de productos de todos los deportes, incluido el running. Algunos productos son exclusivos y en otros como algunas zapatillas, te permite la opción de personalización, a través de su herramienta NIKEiD, escogiendo colores, materiales y bordados. También cuenta con una selección de productos en liquidación. Regístrate en su página web y recibe ofertas especiales para clientes registrados.

9: Decathlon

Web: www.decathlon.es

Esta cadena de grandes superficies comerciales dedicadas exclusivamente al mundo del deporte, es sobradamente conocida en España, ya que tiene más de 90 centros. Como podrás imaginar, la selección de artículos es variadísima, y algunos se envían sin coste alguno. Otra opción que tienen es la de recoger la compra en alguno de sus centros, o depositar allí algún artículo que quieras cambiar o devolver, sin gastos de envío. Dispone de su propia marca para el running, la muy popular Kalenji.

9: Forum Sport

Web: www.forumsport.com

Esta gran cadena de tiendas de deportes, también tiene su tienda online, donde puedes encontrar grandes descuentos en material deportivo. A parte de sus precios muy competitivos (dicen que son los nº 1 en precios), de vez en cuando ofrecen cupones de descuento. La devolución es gratuita y tienes hasta en 60 días para hacerla.



Consejos

p108

Estiramientos para evitar el dolor y la rigidez muscular



Consejos

Contestamos a todas tus preguntas habituales sobre running, desde cómo iniciarte y participar en una carrera, hasta cuál es el equipamiento adecuado

108 **Antes de empezar**
Respuestas a las preguntas más habituales de los nuevos corredores

114 **Salud y deporte**
Tu guía esencial para los problemas de fitness y salud

120 **Entrenamiento**
Todo lo que siempre quisiste saber sobre el entrenamiento

124 **La primera carrera**
Ve a tu primera carrera totalmente preparado para dar lo mejor de ti



p114

Mantente hidratado al hacer ejercicio



p114

Prepárate para tu primera carrera



p110

Usa apps para seguir tus progresos



p120

Alcanza tus objetivos de carrera de 5 km



p108 *Movimientos dinámicos para el calentamiento*



p120

Los beneficios del entrenamiento en desnivel



p120

Añade velocidad a tu entrenamiento



p108

¿Qué tipo de zapatillas me compro?

Antes de empezar

¿Acabas de empezar a correr? Nosotros respondemos a todos tus dilemas y preocupaciones como principiante

Estiramiento dinámico

Como principiante, ¿qué importancia tiene realmente calentar y enfriar? He leído sobre estiramientos pre y post carrera, pero no estoy seguro de qué hacer y, además, me da vergüenza que me vean por la calle.

Respuesta

Calentar y enfriar es vital para corredores de cualquier condición, ya que reduce el riesgo de lesiones y ayuda a prevenir el dolor muscular que puede aparecer unos días después del entrenamiento.

Con estiramientos estáticos, mantienes una posición hasta 30 segundos cuando tu cuerpo está en descanso. Los estiramientos dinámicos están más adaptados a deportes como el running y se completan a un ritmo más rápido, elevando tu ritmo cardíaco y estirando los músculos un poco más, calentándolos de una manera más eficaz. Un ejemplo de

cómo puedes pasar de un calentamiento estático a uno dinámico es con un lunge. Pasa de mantener un lunge de 30 segundos a mantenerlo cinco segundos, avanzando con la pierna trasera hacia delante en un nuevo lunge y manteniéndolo de nuevo; repite esta rutina de piernas de 30 segundos hasta dos minutos.

Para las sesiones de calentamiento y enfriamiento puedes repetir los mismos ejercicios, pero siempre incluye al menos cinco minutos de caminata ligera para aumentar y disminuir tu ritmo cardíaco cuando sea necesario.

¿Te da vergüenza que te vean calentando? ¡Deberías sentirte orgulloso de estar ahí fuera trabajando para mejorar tu calidad de vida mientras hay otros sentados frente al sofá viendo la TV! Normalmente la gente no presta siquiera atención a lo que estás haciendo. Si vas vestido con equipamiento de corredor y estás estirando, es bastante obvio lo que vas a hacer.



¿Sé que las zapatillas son muy importantes pero ¿dónde las compro?

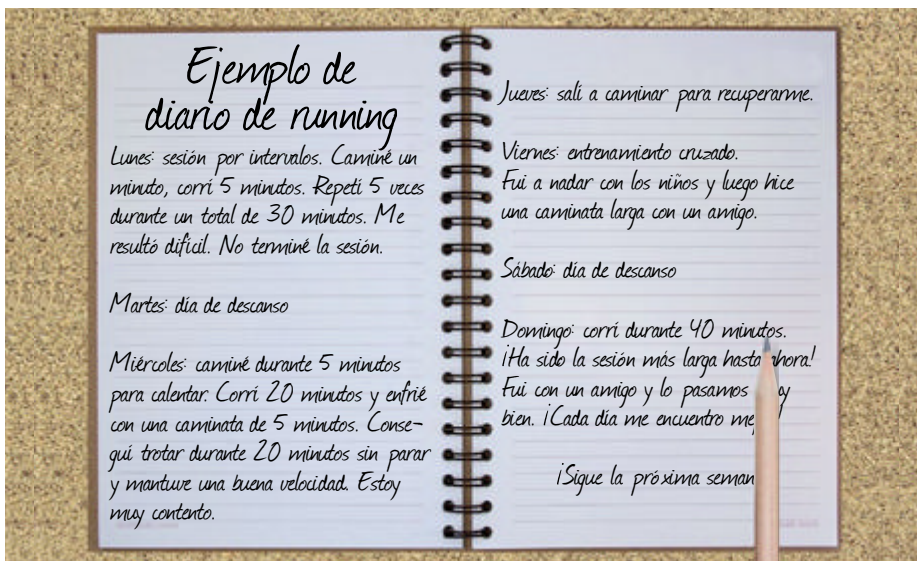
Respuesta

Al mismo ritmo que aumenta la popularidad del running, lo hacen las tiendas especializadas. Dirígete primero a una de estos comercios en vez de a cualquier tienda de deportes. Aunque estas últimas tendrán las marcas más populares, puede que no te asesoren correctamente. Invertir en el par equivocado puede acabar provocando una lesión.

Al recurrir a los especialistas, comprobarán cómo se apoya tu pie en el suelo, qué altura tiene tu arco y cómo apoyas el talón. También comprobarán el movimiento de tus tobillos y si tus rodillas se tuercen hacia dentro o hacia fuera. Monitorizarán el alineamiento general de tus piernas y, en la mayoría de los casos, te harán correr en una cinta para analizar tu forma de correr y si eres pronador o supinador (el pie gira hacia dentro o hacia afuera demasiado). Tras esta evaluación sabrás si necesitas un calzado con soporte especial o si eres un corredor "neutral".

El siguiente paso es probarte tantos pares como sea posible, ya que sentirás que cada marca es diferente. Asegúrate de tener un espacio de la anchura del pulgar entre el dedo gordo del pie y la punta de la zapatilla. Confía en nosotros: las uñas de tus pies te lo agradecerán manteniéndose sanas y en su sitio.





P Mantener la motivación

Estoy luchando por seguir corriendo cuando hace frío. Después de correr me siento genial, ¡pero necesito ideas para obligarme a salir por la puerta!

Respuesta

Mantener un diario de running es una buena manera de perseverar en tu entrenamiento. Poder echar la vista atrás y recordar los pasados meses te motivará para volver a salir. Escribe notas sobre cómo te has sentido, dónde has corrido y durante cuánto tiempo. Mantener notas detalladas como estas te ayudará a seguir tu progreso y los comentarios positivos te animarán. Correr cuando hace frío también debería dejarte con una satisfactoria sensación de superación personal.

P Los nervios de la primera carrera

Para ayudarme a alcanzar mi objetivo de correr 5 km me he inscrito en la Carrera por la Vida de mi localidad. Tengo unos meses para acostumbrarme a la distancia, pero ya tengo dudas y los nervios me atenazan.

Respuesta

Los nervios de la primera carrera es algo que todos los corredores experimentan en algún momento. La excitación y la valentía aparecen cuando uno se inscribe en la carrera, pero pronto se transforman en preocupación sin



ninguna razón aparente. Debes recordar por qué te inscribiste, ya sea para perder peso, por una causa benéfica o por superación personal.

Cada vez que vayas a hacer una ruta, recuerda tus razones e intenta no pensar demasiado en ello. No seas crítico con tus carreras; si una no te salió bien, tómalo como una experiencia más y pasa a la siguiente. Sé positivo y, si sientes que tu motivación flaquea, pide a un amigo que te sirva de apoyo. Imprímete un plan de entrenamiento y cíñete a él; si sigues estos consejos no tienes nada que temer.

La noche anterior al día de la carrera, asegúrate de dejar todo preparado y la alarma puesta. Llega a la salida una hora antes del comienzo para relajarte y disfrutar del ambiente de la carrera mientras te concentras.

Durante la carrera piensa sólo en acabarla y en tener esa medalla en tu mano, un recuerdo de cómo el duro trabajo que has realizado tiene su recompensa.

¿Qué estiramientos previenen las molestias en piernas y caderas tras la carrera?

Respuesta

Los estiramientos dinámicos son buenos para calentar antes de la carrera, pero verás que los estiramientos estáticos, como estos, son más beneficiosos. Asegúrate de aguantar cada estiramiento hasta 30 segundos, respira despacio y, al expulsar el aire, prolonga el estiramiento. Deberías sentirte bien con el estiramiento, aunque resulte incomodo. Si sientes un dolor punzante, relaja el estiramiento hasta recuperarte.



P ¿Cómo sé qué distancia estoy corriendo?

Respuesta

Existen muchos sitios web de trazado de rutas online para corredores. Son muy fáciles de usar y muy precisos, y además puede que encuentres alguna ruta cercana a tu casa o a tu trabajo. Traza siempre tu ruta en un mapa antes de correr, para que no acabes yendo muy lejos y termines demasiado cansado como para hacer el viaje de vuelta.

Prueba www.mapmyrun.com o www.walkjogrun.net; ambas tienen apps de descarga para smartphone para planificar sobre la marcha. En estos sitios puedes planificar tu ruta de manera precisa, ver cuántas cuestas hay y cuántas calorías se supone que quemarás.

Otra alternativa es invertir en un Nike+; es un pequeño sensor que se acopla fácilmente a tu calzado, mientras que el receptor está en un reloj deportivo o conectado a un iPod. La distancia recorrida, el ritmo y las calorías quemadas quedarán grabados, y una vez conectado a un ordenador, toda la información se subirá a la comunidad online. Para más información, visita www.nikeplus.com, donde verás también cómo sus ventajas pueden ayudarte a mantener el ánimo y mejorar con cada ruta.



El sensor Nike+ se ajusta a la zapatilla

Fácil de usar mientras corres



P Progreso doloroso

¿En qué punto debería parar de correr si me duele? Me ha estado doliendo la planta del pie y ha ido yendo a peor, incluso después de descansar. ¿Debería ignorarlo y seguir?

Respuesta

Nunca ignores ningún dolor que experimentes mientras corrás. En cuanto sientas dolor, déjalo y tómate un descanso andando. Realiza algunos estiramientos para tratar de aliviarlo, pero si te sigue doliendo cuando retomes la carrera, deja de correr. No fuerces demasiado o puede que empeores la lesión, con lo que necesitarías más tiempo para recuperarte.

Recurre a la técnica RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation / Descanso, Hielo, Compresión y Elevación) en cuanto vuelvas a casa y, si la zona está hinchada, repítelo cada 20 minutos. Nunca apliques hielo directamente en la piel; envuélvelo primero en una tela.

No obstante, algunos dolores desaparecerán tras varios minutos de jogging suave. Si el tuyo no desaparece, cambia a una forma menos agresiva de ejercicio hasta que correr no te resulte doloroso. Si el dolor es agudo e intenso y llega de repente, una carrera continuada solo podría empeorarlo. Para reducir el dolor en la planta del pie, estira los músculos de la pierna e intenta hacer rodar una botella de bebida congelada por la planta del pie. Un masaje ligero también puede estimular la circulación.

Una botella helada o una pelota de tenis pueden aliviar los músculos agarrotados y doloridos



P Dedos entumecidos

Durante mis rutas se me entumecen los dedos y no sé cómo evitarlo, ya que llevo calcetines y calzado especializado para correr.

Respuesta

Este es un problema común y, por suerte, fácil de solucionar. Suele ser resultado de atarse los cordones demasiado fuerte o de llevar calzado inadecuado. Cuando compres unas zapatillas para correr, asegúrate siempre que hay el ancho de un pulgar entre la punta de tus dedos y la de la zapatilla. Cuando corrás, tus pies se hincharán y este pequeño espacio extra es vital para evitar el entumecimiento, ¡y que las uñas de tus pies se mantengan de una pieza! A veces ayuda calzar medio número más que el tuyo.

P La mente sobre la materia

Llevo corriendo varias semanas y no he avanzado mucho. Creía que a estas alturas podría correr 20 minutos de manera constante, pero sigo teniendo apuros para llegar a mi meta de 10 minutos.

Respuesta

Correr es algo natural para ciertas personas; otras necesitan más trabajo, pero lo conseguirás, cada uno es diferente. No puedes forzarte demasiado o correr se volverá algo aburrido y una lata... con lo que probablemente lo dejarás.

Tienes que mantenerte centrado en tus progresos y, con el tiempo, se irá volviendo algo más fácil, confía en nosotros: todos hemos estado en tu situación. No hay un límite de tiempo concreto; sólo céntrate en ello y, cuando hayas llegado a los 20 minutos de carrera continuada, te darás cuenta de que es mucho más fácil seguir.

Todo el mundo tiene su objetivo personal que, una vez alcanzado, le parecerá el mayor de los logros. Superar este período de gran esfuerzo es más una cuestión mental que física, pero lo harás. Lo importante es recordar que la mente está por encima de la materia.

La paciencia y la determinación para triunfar se plasmarán en tus logros; sólo asegúrate de estar siguiendo un entrenamiento que suponga un reto pero que esté a tu alcance y ve aumentando gradualmente los niveles de tiempo. Asegúrate de estar exigiéndote lo suficiente, pues cuanto más te esfuerces, mejores serán los resultados... ¡y no desesperes!



P Dolor en el costado

Un dolor punzante está empezando a arruinar la mayoría de mis rutas y no sé cómo prevenir o aliviar los síntomas. ¿Es una señal de mi baja condición física?

Respuesta

No es un síntoma de tu baja condición física, pero es muy común entre los corredores noveles. Una vez que sepas cómo aliviar el dolor y qué hacer para prevenirlo, rara vez deberías de sufrir los dolores punzantes que te pueden dejar doblado en la cuneta. La punzada es técnicamente un calambre en tu diafragma, motivado por el movimiento del diafragma y otros órganos golpeándose unos con otros. Puede evitarse con una mejor respiración mientras se corre. Evita las inspiraciones cortas de aire; una respiración profunda y controlada es el método más eficiente. Otras cosas a evitar son las bebidas carbonatadas y nunca deberías comer menos de una hora antes de una ruta.

Si aparece el dolor hay muchas soluciones, pero tenemos comprobado que lo mejor es sencillamente respirar de manera profunda. También puedes intentar reducir el ritmo ligeramente y aplicar presión en la zona del dolor, inclinándote hacia delante cuando lo hagas. Inspira durante tres pasos, después espira cada vez que el pie del lado del dolor toque el suelo, despacio y controladamente. Ya sea porque esta técnica realmente funcione o sólo porque centre nuestra mente en respirar de una manera más eficiente, el caso es que funciona.

P Andar durante una ruta

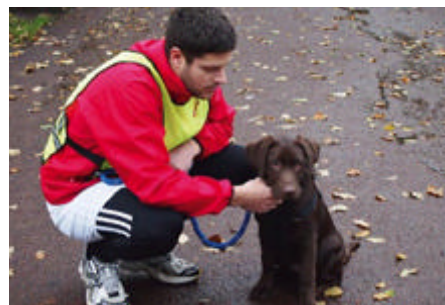
Me da vergüenza descansar o andar durante mi ruta. Tengo la impresión de que la gente pensará que no estoy en forma, pero a veces me es imposible físicamente seguir.

Respuesta

Nunca te preocupes de lo que los demás puedan pensar. Si quieren juzgarte es cosa suya; tú sólo piensa que eres tú el que está dando todo lo que tiene, así que deberías sentirte orgulloso de ti mismo.

Los descansos para caminar son vitales: así es como aprendemos cuál es nuestro ritmo y qué tiempo podemos correr. Andar te ayudará a recuperarte más rápidamente, lo que hará que te sientas mejor y desees seguir más que si te forzaras hasta llegar a la barrera del dolor.

Esfuézate lo que puedas, más te haría sentirte mal y desmotivado.



Andar o tomarte un pequeño descanso te hará sentirte como nuevo

P ¿Necesito bebidas deportivas?

Respuesta

A no ser que planees correr más de 90 minutos, no necesitas ninguna bebida especializada o suplemento alimenticio.

El agua te proporcionará todo lo que tu cuerpo necesita. Como principiante no perderás muchos de tus nutrientes a través del sudor, así que asegúrate sólo de mantenerte hidratado. En cuanto a la comida, no necesitarás ninguna barrita energética, ya que tienen demasiados carbohidratos y calorías que te harán engordar si las comes a menudo. Comer de manera saludable durante el día le dará a tu cuerpo todo lo que necesita. Escoge tus aperitivos sabiamente y, si estas planeando una ruta más larga, entonces prepárate una comida que contenga una cantidad adecuada de carbohidratos – como un sándwich de atún, ensalada de pollo o una pequeña patata asada –; será energía suficiente.

P ¿Qué es una PB?

Respuesta

PB viene del inglés "Personal Best" (Mejor Marca Personal - MMP) y es el mejor tiempo que has alcanzado en una distancia determinada. A los corredores les encanta ver los resultados de su entrenamiento logrando una nueva PB en una carrera, pero también son una manera útil de medir tus progresos y tu condición física. Como corredor novel, tu PB o MMP no tiene por qué ser una marca oficial de una carrera; puede ser el mejor tiempo en el que hayas completado tu ruta habitual o cuánto tiempo has sido capaz de esprintar. Fíjate tus propios objetivos. Mantén un diario de running. Deja constancia en él de tus tiempos y distancias cubiertas, y úsalo para levantarte la moral si te sientes desmotivado.

P ¿Cómo evito elegir ropa incómoda?

Respuesta

Deberías probarte siempre la ropa antes de comprarla. Gástate el dinero siempre en tiendas de deportes en vez de online hasta que conozcas las marcas que te gustan y las tallas que te van bien. Una vez que estés familiarizado con las marcas y estilos de ropa, entonces podrás ir a la caza de gangas online.

Muchas marcas deportivas tienen tallas muy ajustadas, lo que puede derivar en dolores de estómago o rozaduras. Pruébate distintas tallas para asegurarte de hacer la elección acertada. Puede que parezca una tontería, pero trata de hacer un poco de jogging en el probador, para quedarte tranquilo de que la ropa es apropiada para la tarea que tienes pensada.

Gastarse un dineral en equipamiento es algo que no se puede hacer a la ligera, pero te hará sentirte todo un corredor, animándote a salir a correr. Siempre necesitamos algo que nos motive.



Prueba adecuadamente tu equipamiento antes de comprarlo

P Días de entrenamiento

Llevo siguiendo un plan de entrenamiento de 5 km durante las últimas 12 semanas. A lo largo de las últimas semanas no he podido salir a correr por enfermedad y compromisos laborales. ¿Debería hacer estas rutas otro día o simplemente seguir con el resto de rutas programadas?

Respuesta

Es bueno que hayas descansado mientras estabas enfermo, ya que entrenar cuando se está enfermo no siempre es la decisión adecuada. Puedes recuperar las sesiones perdidas intercambiándolas por días de descanso, pero asegúrate de que tus salidas a correr se distribuyen uniformemente a lo largo de toda la semana. No corras 3 o 4 días seguidos, ya que estarías sobrecargando tu cuerpo y eso podría desembocar en una lesión.

Si estás luchando para encontrar el tiempo para una ruta más larga, entonces intenta dividirla en dos sesiones, de mañana y de tarde. Esto no te ayudará en tus objetivos de distancias, pero te servirá para entrenar y fortalecerte. Prueba a usar una sesión para velocidad y otra para cuestas; variando tu rutina evitarás el aburrimiento y mejorarás tu condición física

rápidamente. Perderte unas pocas sesiones de entrenamiento no te hará perder tu condición física o tus habilidades como corredor. Si te encuentras mal o dolorido, un día de descanso será más beneficioso que luchar contra el cansancio o el dolor. Descansar ayudará a tu cuerpo a recuperarse más rápidamente y volverás a estar a tope en poco tiempo.

P Plan de adelgazamiento

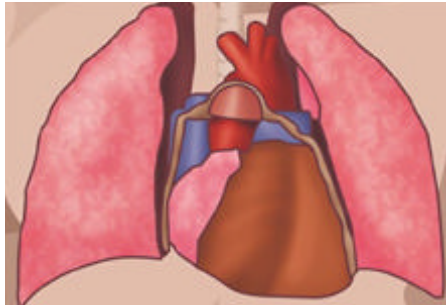
Sigo una estricta dieta de líquidos con mi cena. ¿Es seguro seguir corriendo?

Respuesta

Puedes correr y seguir una dieta pero tendrás que tomártelo con calma. Si en algún momento te sientes mareado o con náuseas, para y tómate un descanso. Para correr tienes que estar físicamente capacitado. Esto significa que tu cuerpo tiene que disponer de los nutrientes suficientes para mantenerte mientras tu corazón bombea con más fuerza. Estar haciendo una dieta puede hacerte sin fuerzas, pero si tomas bebidas suplementarias especiales deberías tener todo lo que necesitas para mantenerte activo durante todo el día. Estarás rebotando de energía después de comer, pero espera siempre al menos una hora antes de correr.

Tómalo con calma y asegúrate de estar completamente bien y en condiciones antes de correr





Tu capacidad pulmonar mejorará con el tiempo

P Respiración pesada

Me cuesta respirar cuando corro a cualquier velocidad. ¿Iré a mejor?

Respuesta

Correr fortalece nuestro sistema cardiovascular, de manera que la respuesta es sí: tu respiración se regulará de manera natural; pero hay diferentes formas de contribuir a esto.

Respirar de manera constante y natural es vital. Si inspiras breves bocanadas de aire tu cuerpo no conseguirá el suficiente oxígeno, lo que te dejará jadeante, cansado, mareado y puede producir dolorosas punzadas.

Cuando corras, aspira profundamente y de manera controlada; trata de inspirar durante tres pasos, y expira los siguientes tres. Este patrón es el que deberías intentar seguir cuando hagas un jogging suave. Cuanto más rápido vayas, más rápida será la respiración, pero siempre mantente relajado y respira profundamente.

El entrenamiento en velocidad intercalado con caminata mejorará el rendimiento de tus pulmones cuando corras. Entrenar gradualmente con la técnica de andar/correr te ayudará a recuperarte rápidamente después de los sprints. Por último, cuanto más corras, mejor funcionará tu sistema cardiovascular.

P Ampollas

Me he comprado unas zapatillas, pero sigo teniendo ampollas entre mis dedos y en la planta del pie. ¿Cómo puedo evitarlo?

Respuesta

Si has comprado tus zapatillas en una tienda especializada, entonces te tendrían que haber dado las que mejor se adapten a tu estilo de carrera, así que no debería de ser un problema del calzado. Puede que sea culpa de los

calcetines. Invierte en un par específico para corredores; estos deberían estar hechos de un tejido antihumedad, eliminando las ampollas entre los dedos causadas por el roce de la piel sudada. Estarán diseñados para adaptarse al contorno de tus pies, evitando que estos se muevan tanto al correr, lo que pondrá punto final a la ampollas en las plantas de los pies.

P Tocarte los pies

Desde que empecé a correr, noto pesadas las piernas y casi no llego a tocarme los dedos de los pies sin que me duela. ¿Estoy haciendo algo mal para sentirme así?

Respuesta

¡La palabra clave para eliminar tu dolor es estiramiento! Como corredor debes hacer estiramientos, ya que los músculos de tus piernas se contraen con el ejercicio. Para asegurar la máxima flexibilidad, debes calentar, enfriar y realizar más estiramientos entre medias. Prueba clases de yoga o Pilates; esto te ayudará a mejorar tu fuerza y resistencia, además de a relajar todo el cuerpo.

Si los músculos de tus piernas están muy agorrotados podrías acabar lesionándote. Puedes arriesgarte a un tirón muscular, o incluso peor, rasgarte un tendón, lo que supondrían meses de recuperación. Es fácil sacar tiempo para estirar a lo largo del día: cuando te estés preparando una taza de café, estira los gemelos; por la tarde, mientras ves la televisión, ponte en el suelo y haz estiramientos. Descubrirás sus beneficios después de varias semanas y notarás que ya no te duele nada al correr.



Busca tiempo para estirarte y así evitar dolores y calambres

P Las rozaduras me desaniman!

Respuesta

Desgraciadamente, algunas personas tienen una piel muy sensible que puede acabar con ampollas o sangrando. Te recomendamos escoger tejidos más suaves antihumedad en vez de algodón, ya que son más delicados con las zonas sensibles de la piel.

Evita los roces poniéndote un poco de vaselina antes de la ruta y, si tienes una riñonera, lleva un botecito para emergencias.

P En cinta o al aire libre, ¿qué es mejor para empezar?

Respuesta

Ambos tienen pros y contras, pero realmente todo se reduce a cuántas veces quieres correr y cuánto tiempo tienes.

La cinta es lo mejor para tus articulaciones, lo que para un principiante es un punto importante a tener en cuenta, pero encerrarte en una habitación sofocante viendo tu reflejo no es el entorno más gratificante. Las cintas son buenas para monitorizar y variar tu velocidad y desnivel, pero el entorno estático es agobiante para algunos. No obstante, también puedes cambiarte a otras máquinas cuando termines de correr, lo que es beneficioso para el entrenamiento cruzado.

La opción de correr en exteriores es buena si tienes poco tiempo. Reunir 20 minutos aquí y allá es fácil, especialmente si puedes llevarte a los niños o al perro contigo. Todo el mundo tiene sus preferencias, así que experimenta con ambos sistemas hasta que encuentres el que más te gusta y, entonces, ¡a disfrutar!

Salud y deporte

Nuestros expertos responden a todas tus dudas sobre salud y pequeñas molestias

P Cara colorada

Siempre he sufrido de un enrojecimiento excesivo de la cara al hacer ejercicio. Con el tiempo esto ha hecho que se me quitaran las ganas de correr, pero me gustaría superarlo y recuperar la forma.

Respuesta

Ponerse rojo no es una señal de no estar en forma de ninguna manera. Es algo a lo que algunos son más susceptibles que otros sin más. Tu cara enrojece cuando entras en calor y es un mecanismo para disipar ese exceso de temperatura. Para regular tu temperatura, el suministro de sangre a tu cuerpo aumenta. Ese flujo de sangre modifica el tono de tu piel volviéndolo enrojecido para aplacar parte de ese calor extra.

Para controlar la rojez lo primero que debes hacer es mantener fresco tu cuerpo llevando ropa con control de temperatura y evitar las partes más calurosas del día. No hay nada de lo que avergonzarse; le pasa a mucha gente y además implica que estás trabajando duro.

P Transpiración

Comparado con otros deportistas en el gimnasio, sudo mucho más que ninguno de ellos y me da tanto reparo que he empezado a correr solo. ¿Cómo puedo controlar este problema?

Respuesta

Alguna gente sencillamente suda más que otra; es otra manera que tiene tu cuerpo de enfriarse.

El sudor lo produce tu piel para refrescar la temperatura del cuerpo. Algunas personas aguantan mejor el calor que otras, pero eso no significa que se tenga peor salud o se esté en peor forma.

Intenta llevar tejidos con control térmico y si usas cinta de correr intenta que esté cerca del aire acondicionado o una ventana. Te ayudará a correr al aire libre, no te autoexcluyas por vergüenza. El sudor es un factor asociado al ejercicio. Sólo asegúrate que repongas cualquier líquido perdido al final del entrenamiento para estar perfectamente hidratado en todo momento.

P ¿Debería correr estando malo?

Respuesta

Depende de a lo que llames estar malo... En general, si sufres de algún dolor "del cuello hacia abajo" deberías evitar entrenarte. Un poco de cansancio, un resfriado, dolor de garganta o un dolor de cabeza no empeorará corriendo. De hecho puede que incluso te ayude a sentirte mejor el subidón de endorfinas en el cuerpo. Si has tenido problemas digestivos, asegúrate los días sucesivos estar hidratándote bien para reponer los nutrientes perdidos.

En todo caso, siempre asegúrate de estar a tope antes de retomar el entrenamiento. Necesitas fortaleza física para sacar el máximo partido al correr.



P ¿Es normal sentir dolor?

Respuesta

Correr somete a mucha tensión a tu cuerpo y a eso te costará acostumbrarte, pero el dolor nunca debería ser tan insoportable como para obligarte a dejar de correr. Sí es normal una pequeña dosis de dolor al principio en tobillos, rodillas, caderas y espalda inferior, pero estas fortalecerán rápidamente.

Asegúrate de tener un buen sujetador deportivo y zapatillas puesto que el resto se amoldará a la actividad pronto. Nunca sigas corriendo si te da un dolor agudo; camina y descansa en ese caso.

Mantente plenamente hidratada durante el día al hacer ejercicio



PQuedarse embarazada

He leído que un exceso de ejercicio puede ser prejudicial cuando estás intentando quedarte embarazada ¿Es cierto o debo abandonar mi hobby?

Respuesta

Mientras tus ciclos sean regulares, está bien que sigas corriendo si tu cuerpo está habituado al movimiento. Entrenar para carreras de fondo puede forzar a tu cuerpo a dejar de ovular, pero unos kilómetros a la semana seguramente no afecten tu fertilidad.

Lo importante es recordar no empujarte más allá del límite. Nunca llegues a un punto de agotamiento total pues esto puede resultar perjudicial para el feto en la etapa inicial de gestación. No estaría de más que te lo tomaras con más tranquilidad si estás intentando quedarte embarazada, pero si correr te ayuda a relajarte podría incluso ser beneficioso. Escucha lo que te dice tu cuerpo sobre todo.

PCorrer o no correr

Corro habitualmente varias veces por semana y estoy embarazada de pocas semanas. ¿Puedo seguir corriendo sin riesgo?

Respuesta

Si has podido pasar las primeras semanas de gestación y seguir corriendo llevas un embarazo muy bueno. Las náuseas que se producen durante el embarazo quitan las ganas de correr pero pueden servir de hecho para mitigar la sensación de malestar.

Cuando estás embarazada te sientes más cansada así que nunca te lleves al límite. Mantén un ritmo suave. Además de cansancio, la temperatura corporal puede verse afectada, así que intenta mantenerte fresca.

Lo importante es tomártelo con tranquilidad y no esperar poder correr tanto ni tan rápido que antes de estar embarazada.

Si acabas de empezar a correr y eres también primeriza puede ser buena idea pausar tu actividad de corredora y pasarte a un deporte de menos impacto como natación, pues los movimientos corriendo llevan tiempo al cuerpo a asimilarlos y tanto cambio junto puede no ser buena idea. Sólo tú puedes saber cómo te sientes así que, no debe darte reparo saltarte algún entreno, hacer descansos caminando o dejar de correr antes de lo previsto.



Nunca le impongas correr a tus hijos; debe ser idea suya

PDiversión en familia

Quiero volver a correr y mi hijo de diez años me quiere acompañar. ¿Es seguro para él correr conmigo o debería desanimarle hasta que sea mayor?

Respuesta

A los niños de todas las edades les encanta correr, pero deben hacerlo por diversión; no debemos obligarlos a correr como nosotros si presionarlos para que lo hagan.

Si te gusta que tu hijo o hija corra contigo y él o ella quieren entonces no hay problema. Sólo asegúrate que lo que tengas previsto no sea demasiada paliza para ellos.

Siempre deberíamos reforzar el entusiasmo de nuestros hijos especialmente si es una costumbre saludable. Asegúrate de que no se agota o que pierda peso.

Hay clubes de atletismo con secciones infantiles, así que si tu hijo muestra interés en correr y lo disfruta, en ellos hay entrenadores expertos que pueden explotar su talento latente sin correr ningún riesgo para su salud.

Muchas carreras de adultos incluyen pruebas infantiles antes o después del evento principal. Si les apetece participar déjales. Ver su cara de satisfacción cuando corren es un punto motivacional extra para muchos adultos que pueden haber perdido la perspectiva del motivo real por el que corren.

P¿Cómo puedo prevenir problemas estomacales cuando corro?

Respuesta

Los corredores por desgracia son propensos a problemas estomacales y si te paras a pensar lo mucho que se mueve el cuerpo por dentro con cada zancada tampoco es de extrañar.

Hay dos cosas que podemos hacer para limitar las posibilidades de que nos ocurra al correr. Evita comer copiosamente desde dos horas antes de correr para que la digestión esté completa y no ingieras ningún alimento desde una hora antes.

Mantente lejos de comida rica en fibra como frutas ácidas, cereales integrales o vegetales y de la cafeína. Hidrátate bien, pues también puede conllevar problemas de vientre. Antes de un entreno si vas a picotear que sea un plátano y a la hora de comer escoge arroz que compacta el estómago. Los lácteos son de digestión lenta así que tómalos mucho antes de tus entrenamientos o déjalos para después.

Son consejos simples pero recuerda ir al baño antes de correr para que no te entren ganas durante el entranamiento. Cuando corras intenta relajarte, mantenerte hidratado y no pensar en ello. Si sigues nervioso por ello planifica una ruta donde pases por algún servicio público de camino por si acaso.

Un truco muy extendido en carreras más largas es tomar un medicamento antidiarreico una hora antes de la salida. Esto te tranquilizará y podrás correr sin retortijones y buscar esa MMP.

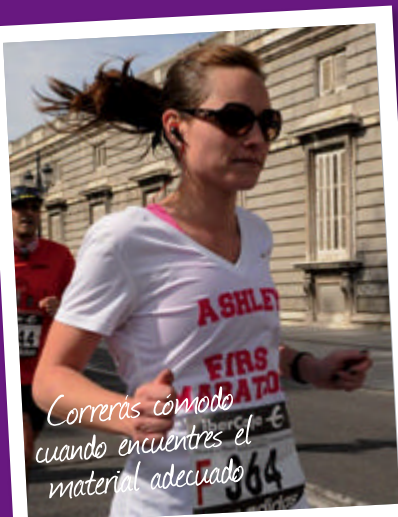


Se me irritan los pechos al correr. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta

Las mujeres siempre deberían llevar un sujetador deportivo al correr, pues sin la sujeción suficiente es común el dolor de pecho. Los sujetadores deportivos normales puede que no ofrezcan suficiente sujeción para una corredora, así que asegúrate de que esté diseñado para deportes de alto impacto.

Muchos sujetadores deportivos se fabrican con diferentes niveles de sujeción, tenlo en cuenta al elegirlo y coge uno para correr. En cuanto a la talla debe quedar ajustado con las tiras de sujeción manteniendo todo en su sitio pero sin comprimir. Si aún no obtienes suficiente sujeción elige un top de licra firme y llévalo encima de tu sujetador deportivo. Elige tops para corredora y asegúrate que fijen y se ajusten para contrarrestar el efecto de bote que sientes. Si aciertas estarás mucho más cómoda y podrás salir a correr con más confianza y pensando sólo en correr y no en el dolor que sientas.



Correrás cómoda cuando encuentres el material adecuado

Correr sin perder peso

Soy de constitución delgada y deje de correr cuando mis amigos y familiares se empezaron a preocupar por mi salud; pero tampoco he cogido peso desde entonces. Me gustaría volver a correr de nuevo pero ¿hay algún modo de no perder peso?

Respuesta

Normalmente se aconseja quemar más calorías de las que se ingieren pero hacerse justo al contrario para ganar peso en vez de perderlo. Asegúrate que las calorías perdidas cuando corras las repongas ese mismo día. No te pegues atracones, simplemente asegúrate que te alimentas con lo que necesitas.

No te empeñes en comer lácteos o comida alta en grasa para ganar peso, pues te harán sentirte pesado y lento. En vez de eso selecciona las comidas con cabeza, come poco y a menudo a lo largo del día, con una comida importante al día. Incluye siempre carne, fruta, hortalizas, leche, carbohidratos en tu dieta.

Vete también al gimnasio y haz pesas para tonificar la musculatura. Ganar músculo es una buena manera de coger peso y volumen.

De enfermedad en enfermedad

Este año me he puesto malo con frecuencia y ha afectado a mi punto de forma corriendo. Me lo estoy tomando con calma e intentando comer bien. ¿Hay algo que pueda comer o pastillas que aumenten mis defensas?

Respuesta

Tu dieta debe ser buena por si misma para protegerte frente gérmenes, asegúrate de ingerir gran cantidad de fruta fresca y vegetales más carbohidratos, proteínas y grasas esenciales. Comer el tipo de comidas adecuadas llenará tu cuerpo de las vitaminas necesarias, pero tomar suplementos pueden darte un punto de salud extra. Los nutrientes necesarios para un sistema inmune sano incluyen cinc, hierro, cobre, selenio y vitaminas A, B6, C y E.

Seguir una dieta estricta puede significar no cubrir todos los riesgos para evitar los virus invernales. La dieta Atkins elimina los carbohidratos de tu dieta, pero son necesarios para mantener un sistema inmunitario sano. Perder peso en si debilita el sistema inmunitario. Seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio es la mejor opción en invierno.

Las proteínas son tan imprescindibles como los carbohidratos, pues reparan los daños musculares que genera correr. Ingerir pocas proteínas te dejarán bajo de fuerzas y cansado, dejándote a merced de los virus.

Omega 3 es un aminoácido esencial y mantiene sanas las células del cuerpo. Para que estén presentes en tu dieta incluye pescado como salmón, atún, nueces y frutos secos.

Lávate las manos con frecuencia y mantenlas lejos de la cara para evitar que los gérmenes sean ingeridos por esta vía.

Correr es una actividad que por si misma es una manera fantástica de luchar contra las infecciones; así que comer bien y mantenerte en forma debería influir en tener mejor salud.





Una lista de reproducción tranquila chill-out te ayudará a motivarte y correr relajado

P Acné adulto

Desde que empecé a correr, la piel de mi espalda y mi cara se ha inflamado y tiene muy mal aspecto, como si tuviera acné. ¿Es coincidencia o está relacionado con correr?

Respuesta

Cuando sudas, a veces se pueden bloquear poros y acaban por aparecer granos. La fricción de la ropa contra la ropa sudada mientras corres produce inflamación que a veces la irrita y produce escozor.

Reduce las posibilidades de que se te cierren poros desmaquillándote antes de correr y tan pronto como termines cambiarte, ducharte y ponerte ropa seca.

Evita también los geles de ducha excesivamente perfumados pues pueden irritar también la piel. Cuando estés en el gimnasio evita frotarte mucho la cara con el papel de rolo para secarte el sudor, puede irritarte la piel y dejártela enrojecida y escocida.

P Me quita el sueño

Siempre he sufrido de insomnio y me ha aconsejado el médico correr como una forma de relajarme y mejorar mi descanso. El problema es que estoy demasiado cansado para salir.

Respuesta

Correr te agotará, y si lo haces unas horas antes de irte a dormir, te relajará dejando atrás

las preocupaciones del día. El ejercicio libera endorfinas que te llenan de positividad y te despiertan. Tómate un rato cada tarde para ayudarte a calmarte y prepararte para descansar y dormir.

Asegúrate de no correr demasiado tarde, pues las endorfinas liberadas también conllevan un subidón de energía que te mantendrán despierto más tiempo, así que intenta correr al empezar la tarde y luego date un baño relajante.

Como medida adicional de liberar tensión, créate una lista de reproducción relajada. Escoge canciones que sean lo suficientes movidas para correr, pero con una vertiente relajada.

P Rinorrea

Cuando corro puedo parar de moquear (el término médico es rinorrea) ¿Por qué me pasa a mí y no a mis amigos?

Respuesta

Todos somos distintos y este problema puede desencadenarse por mil cosas. Por ejemplo, si tienes asma, la posibilidad de moquear se dispara. También si tienes alergia al polen de las gramíneas o padeces otras alergias, moquearás inevitablemente en ciertos momentos.

Desde un punto de vista médico, la rinorrea, caracterizada por la inflamación de las vías nasales, obstruye las vías aéreas y provocan un incremento de mucosidad. Se puede controlar con antihistamínicos o sprays nasales.

P No consigo perder el peso que me he propuesto

Respuesta

Cuando comienzas a correr se suelen notar unas variaciones de peso espectaculares en las primeras semanas. Sin embargo, si tu dieta no ha cambiado puede que los cambios no sean tan notables. Para perder peso debes quemar más calorías de las que ingieres. La ingesta recomendada para mujeres es de 2000 calorías y 2500 para hombres. Cuando haces dieta comes menos que esto y añadir ejercicio asegura perder peso. Si no estás perdiendo ni un kilo debes replantearte qué estás comiendo. Nunca comas más sólo por compensar el ejercicio realizado.

Para cambiar de peso de verdad debes hacer pequeñas comidas durante el día con almuerzos bajos en grasa entre medias y evita lácteos y alimentos ricos en azúcares o grasas saturadas. Hidrátate bien a todas horas pues la sed puede confundirse con hambre. Si combinas de modo equilibrado alimentación y deporte deberías poder ver los resultados con una cierta rapidez.

Si crees que estás comiendo lo correcto y aun así no pierdes peso mantente fiel a tu plan de entrenamiento. Márcale un objetivo tal como una carrera de 5km. y 10km. con un plan que puedas seguir. Intenta ser estricto con tu entrenamiento para lograr tus objetivos corriendo y perdiendo peso.



P Siempre me duelen las articulaciones tras correr, ¿hay manera de evitar que ocurra?

Respuesta

Asegúrate tras correr de hacer un enfriamiento adecuado y sobre todo de estirar para ayudar a minimizar o eliminar la fatiga muscular que sientes.

También puedes intentar tomar suplementos de glucosamina cada día, que ayudarán a aliviar el dolor de articulaciones y prevenir el dolor en el futuro. Se ha probado su efecto beneficioso para corredores de todas las edades pero particularmente para los que sufren de artritis. Si se toma con regularidad unos meses la diferencia será clara: articulaciones más suaves y menos doloridas.

La glucosamina no reduce la inflamación como hace el ibuprofeno pero sí puede reducir el nivel de dolor que sientes a futuro.



P Por prescripción médica Antes de empezar a correr ¿debería hacerme un reconocimiento médico?

Respuesta

Si has corrido con anterioridad y estás en un peso saludable y sin problemas médicos, no hay razón especial para visitar al médico, pero siempre es recomendable hacerlo antes de iniciar la práctica de cualquier deporte. El doctor te hará un reconocimiento completo, comprobando tu presión sanguínea y ritmo cardiaco para descartar que haya un problema médico que te pueda causar problemas.

Deberías visitar a un médico si has tenido alguna enfermedad reseñable o si en tu familia ha habido problemas cardiacos u otros problemas de carácter hereditario. Si eres obeso debes consultar con un médico y un profesional deportivo antes de iniciar un estilo de vida activo. Correr para perder peso es un objetivo muy común pero necesita hacerse de modo seguro y gradual. Ponerte a ello demasiado en serio puede someter a gran estrés a tu corazón y pulmones. Cuando tienes sobrepeso, correr aumenta la presión en articulaciones y huesos así que debes ir poco a poco para evitar lesiones. En caso de dudas reserva cita con el médico y quédate tranquilo antes de comenzar a entrenar en serio.

P Estado de forma

Voy a empezar a correr de nuevo tras fracturarme el pie por estrés. ¿Debo comenzar desde cero?

Respuesta

La respuesta es sí. Debes comenzar como lo hiciste al empezar a entrenar pero progresarás más rápido hasta llegar al nivel que tenías antes de la lesión. Antes de volver a tu plan de entrenamiento, asegúrate de que puedes correr sin dolor una o dos veces por semana durante algunas semanas.

Tu músculos memorizan su estado anterior así que verás que es más rápido esta vez ponerte en marcha y el proceso completo te parecerá natural y más sencillo.

Si tu fractura por estrés fue a causa del running, pudo deberse a un entrenamiento excesivo, malas zapatillas o mal estado de forma. Asegúrate de no cometer los mismos errores y estate atento. Incrementa volumen poco a poco y no te preocupes por tomarte descansos. Tu estado de forma no se deteriorará si te pierdes alguna sesión. Para mejorar tu estado de forma cardiovascular, practica otros tipos de ejercicio aeróbico como ir a clase de gimnasia o ir en bicicleta. Mejorar tu estado general de forma te ayudará a alcanzar tus metas con más seguridad y confianza.





P Running en piscina

Tras recuperarme lentamente de una lesión de espalda me siento preparado para ponerme en forma de nuevo. He leído sobre running en piscina, ¿en qué consiste?

Respuesta

Los deportes de bajo impacto son excelentes para ganar fuerza y recuperar nivel aeróbico tras un parón prolongado del ejercicio. Otras formas de entrenamiento como cross-training nadando o en bicicleta queman calorías pero nada es como correr. El running en piscina no es igual a practicar running pero te hace mover las mismas articulaciones y recuperar sensaciones sin arriesgarte a lesionarte. Todo lo que necesitas es una piscina con un extremo que no cubra y si es posible compañía para que sea entretenido. Hacer carrera en el agua con otros puede ser más ameno y evitar sentirse demasiado escrutado por las miradas de otros nadadores.

Cuando corras en piscina, corre como haces habitualmente pero más exagerado en estilo. Bracea mucho adelante y hacia detrás y levanta mucho las rodillas. No parecerá que haces mucho esfuerzo pero si lo aguantas 20-30 minutos tendrá su recompensa. Hay accesorios que te permiten correr en aguas más profundas pero es posible conseguir resultados estupendos sólo corriendo por un extremo de la piscina. En la página www.aquajogger.com puedes encontrar más información (y material) al respecto.

Correr arriba y abajo por pendientes pronunciadas requiere un paso lento pero constante

P Dolor cuesta abajo

Mi ruta habitual tiene un par de descensos pronunciados que me pasan factura en las rodillas. ¿Cómo hago para no tener dolor bajando cuestas?

Respuesta

Meter cuestas en tus entrenamientos te ayuda a mejorar la resistencia y fuerza pero puede someter a una tensión adicional pronunciada a tus caderas y rodillas. Con cada paso cuesta abajo tus rodillas soportan más peso del habitual.

Trabajar en fortalecer tus músculos en las piernas sobre todo la mitad superior de la pierna puede mitigar esta sobre tensión pero también puedes cambiar como corres para dispersar algo la presión corriendo.

Échate hacia delante y acorta los pasos a ritmo moderadamente alto para distribuir mejor el impacto. Mantén tus rodillas flexionadas ligeramente y tus hombros hacia adelante. Es tentador dar grandes zancadas en las bajadas pero eso puede producir dolor en tus rodillas.

P La batalla cuesta arriba

¿Qué técnica es la mejor para superar trayectos cuesta arriba sin causarme dolor o una lesión y sin dejarme exhausto al llegar a la cima?

Respuesta

La clave es mantener un buen ritmo, pero más lento que el paso habitual para llegar a la cima y poder seguir corriendo. Mantén tus brazos a 90 grados y bracea con fuerza adelante y atrás (no a los lados) con rapidez para darte impulso. Tus piernas y brazos deberían funcionar coordinados para llegar bien arriba.

Mantén la espalda erguida y no sucumbas a la tentación de encorvarte hacia delante o te provocarás dolor de espalda.

Controla tu respiración, respira profunda y lentamente mientras subes. Cuando llegues arriba mantén ese ritmo algo más lento hasta recuperar el aliento y entonces retoma el ritmo normal. Esa combinación de lento y a ritmo sostenido te permitirá subir sin perder el paso.

P ¿Quema más calorías correr más rápido?

Respuesta

Cada uno quema calorías a una velocidad diferente, así que todo depende del metabolismo de cada uno, su edad, peso, altura y nivel físico general.

Correr más rápido tramos más cortos de tiempo significa hacer el entrenamiento más rápido pero quemarás similares cantidades de calorías que si lo hicieras a menor ritmo. La diferencia estás realmente en lo que ocurre una vez que pares.

Un ritmo más rápido elevará tu ritmo cardiaco y acelerará tu metabolismo durante horas así que sigues quemando calorías horas después de terminar de entrenar. Quemarás menos calorías en entrenamientos más lentos y largos. Sin embargo, ambos tipos de rodaje son buenos para eliminar sobrepeso y los deberías incorporar en tu rutina semanal para conseguir resultados óptimos.

Correr más rápido mejorará tu capacidad cardiovascular y correr largas distancias mejorará tu resistencia.



Incluye entrenamientos cortos y rápidos, y otros más lentos y largos en tu rutina semanal

Entrenamiento

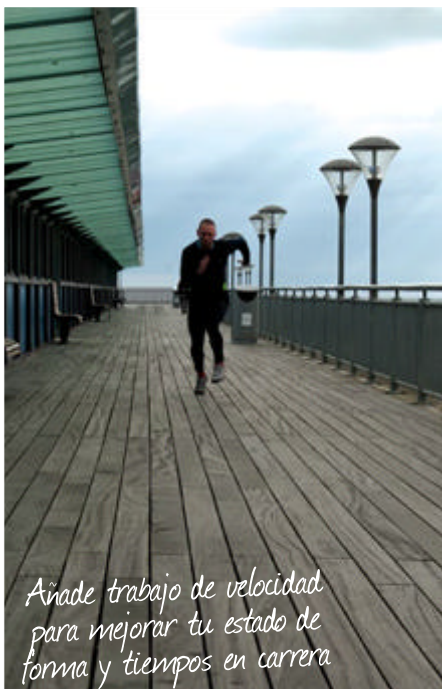
Seguir una rutina de entrenamiento mejorará tu forma y tus habilidades. Aquí respondemos a las dudas más frecuentes

P Sobre la velocidad
¿Cómo de esencial es entrenar velocidad para una carrera?

Respuesta

Entrenar velocidad suele ser el entrenamiento que menos ilusión le hace a cualquier corredor pero tiene multitud de beneficios. Para empezar dispara tu capacidad cardiovascular, quemando más calorías que corriendo a ritmo estable. Cuanto más entrenes velocidad, más en forma te pondrás. También empujará tu cuerpo al límite enseñándote como resistir la alta intensidad. Enseña a tus pulmones a trabajar más eficientemente y prepara a tu corazón a seguir a tope aunque te bajen las energías.

Esto es lo que te ayuda a llegar fuerte al final de una carrera, en vez de terminar a rastras. El trabajo de velocidad no es muy intenso al empezar; incluso pueden ser intervalos breves de diez segundos explosivos que aun así te rendirán réditos. Hacer Fartlek donde fijas



Añade trabajo de velocidad para mejorar tu estado de forma y tiempos en carrera

una distancia visual y esprintas hacia ella es la manera más sencilla de incorporar la velocidad a tu entrenamiento. Si entrenas para una carrera, usa el trabajo de velocidad para habituarte a tu ritmo objetivo de carrera, corriendo tramos cada vez más prolongados a ese ritmo deseado mientras entrenas. Una vez que lleves corriendo un tiempo, estas sesiones se convertirán en unas de las más importantes para asegurar que mejoras, en vez de estancarte.

P La ración semanal
¿Con qué frecuencia debo correr cada semana para hacer un buen entrenamiento?

Respuesta

Esto depende de tus objetivos corriendo. Si estás entrenando para una distancia en concreto, normalmente necesitarás correr de tres a cuatro veces para una carrera de 5km o 10km para poder asegurar una buena marca. Si corres un medio maratón o más distancia aumenta la cantidad de días a cinco o incluso seis.

Sin embargo, cuando empiezas debes preocuparte sólo con correr con regularidad. Comienza por salir dos veces a la semana y desde ahí incrementa semanalmente aunque nunca distancia y volumen en una misma semana.



Preparar una carrera de 5km entrenando de tres a cuatro sesiones por semana

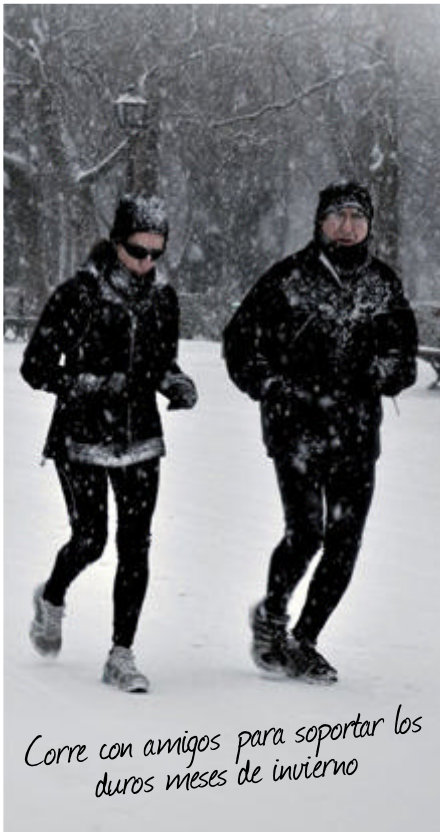
P Odio las cuestas. ¿Son necesarias en mi rutina de entrenamiento?

Respuesta

Todos podríamos buscar sólo llanos para correr, pero ¿y si en una carrera nos encontramos con una cuesta? Si no las has entrenado te pueden demoler las fuerzas y la motivación. Puedes como principiante evitar hacer cuestas – pero pronto se convertirán en tu peor enemigo según aumentes distancia – asegúrate de añadir algo de desnivel para ir las practicando. Te ayudará a mejorar tu estado de forma, quemar más calorías y mejorar tu capacidad de aguante. ¡Incluso hacer cuestas andando es mejor que evitarlas!



Conviértete en un mejor corredor haciendo cuestas



Corre con amigos para soportar los duros meses de invierno

P Motivación en invierno

Llevo corriendo un tiempo pero lo que me cuesta es motivarme para salir a entrenar en noches frías y oscuras.

Respuesta

Invierno es la parte del año más difícil para estar motivado. Sin embargo querrás mantener todo el año tu punto de forma que tanto te ha costado lograr, así que ni te plantees hibernar de Octubre a Marzo.

Correr en un club de atletismo te puede servir de acicate en invierno y proporcionarte el resguardo de entrenar en grupo. Además de ser una gran manera de correr, es fantástico para conocer otros corredores.

Siempre puedes también montar un grupo informal quedando con amigos, familiares o compañeros de trabajo para correr a diario si no te apetece apuntarte a un club. Apuntarte a un gimnasio es otra gran idea, pues puedes usar la cinta para correr si hace mucho frío... ¡no tienes excusas! Practicar otros deportes (cross-training) también te puede ayudar a motivarte en momentos duros.



Courtesy of Fitness First

Prioriza tus rodajes en el gimnasio para optimizar resultados.

P Hora de gimnasio

Cuando estoy en el gimnasio, ¿debería correr primero o hacer pesas antes?

Respuesta

Depende de tu prioridad para la sesión en cuestión. Si correr es el elemento clave, hazlo primero tras calentar para que estés a tope cuando corras. Tras trabajar con pesas te sentirás cansado y correr puede costar. Si es una sesión de fuerza, en ese caso haz una sesión de carrera sostenida al final.

P Repartirse es vencer

¿Debo hacer un entrenamiento de una vez o lo puedo partir?

Respuesta

Correr 30 minutos, tres veces a la semana te mantendrá sano y en forma pero puede ser difícil hacerlo semana tras semana según añadimos nuestras responsabilidades. Puede que te cuadre más repartir ese tiempo y entrenar en dos partes. En vez de correr 30 minutos de una vez ¿puedes correr 15 minutos en dos veces? Por ejemplo uno antes de ir a trabajar y otro por la tarde. Aun así, incrementarás tu punto de forma pero será más manejable encajarlo. Sólo asegúrate que al menos una sesión la haces en un bloque pues la resistencia se incrementa con la continuidad, pero siéntete libre de repartir el resto de entrenos.

P Me gustaría unirme a un club pero me da miedo no ser lo bastante bueno

Respuesta

Los clubes aceptan corredores de todos los niveles así que quitate esos miedos porque te pondrán en un grupo de corredores con nivel y objetivos similares con lo que no te sentirás apartado. Los clubes son fantásticos para sentirte parte de un grupo y hacer amigos participando en eventos sociales además de conseguir buenas ventajas como descuentos para apuntarte a carreras. Antes de inscribirte puedes probar gratis y ver si es el club que se adapta a lo que buscas.



P Quiero entrenar para una carrera de 5Km. ¿Cuánto tiempo necesito?

Respuesta

Depende de tu estado de forma actual. Si nunca has corrido y no haces ningún otro tipo de ejercicio intenta darte unas 12 semanas para pasar de no haber corrido a completar 5km. Esto te dará tiempo para mejorar tu nivel poco a poco caminando y corriendo de manera alterna, para luego añadir tramos de carrera hasta alcanzar los 5km. Encontrarás un ejemplo de un plan de 12 semanas en la página 84.

Si ya tienes buena base sólo debes añadir correr a tu rutina y podrás estar corriendo 5km. en unas ocho semanas. Siempre date un poco más de tiempo de margen del estrictamente necesario para recuperar sesiones perdidas, pues te dará margen para las sesiones que te pierdas por lesión o sobreentrenamiento.

No hay nada peor que no estar preparado para una carrera, pues no rendirás bien y eso te dejará con la moral por los suelos de cara al futuro.



P Bajón de cinta

Necesito animar mi rutina de entrenamiento con la cinta de correr. ¿Tenéis alguna sugerencia?

Respuesta

Si entrenas con frecuencia en una cinta de correr, entrenar puede ser monótono. No hay nada peor que correr media hora sin ánimo ante el espejo. Por suerte puedes usar las inclinaciones que tienen las cintas y sus controles de velocidad para añadir variedad a tu rutina así como mejorar tu punto de forma.

Primero asegúrate de que corres a una inclinación de 1,5 para darte sensación de correr por la calle. A partir de ahí experimenta con la inclinación para simular cuestas; lo cual es una parte esencial de entrenar en interiores y que luego te encontrarás al competir en carreras.

Muchas cintas tienen programas prefijados y hay uno específico para trabajar cuestas. En este programa aumentará o disminuirá la inclinación durante el programa durante tramos de tiempo programados y mantendrá tu cuerpo atento al cambio. Puedes también modificar la inclinación manualmente. Prueba a correr en modo 3-4 de inclinación unos 200m y luego 500m a trote recuperando. Repite tres veces para empezar pero incrementa la distancia e inclinación según coges la forma. Puedes también entrenar velocidad.

Consigue más en la cinta



Después de calentar haz un sprint a velocidad moderadamente alta unos 30 segundos y recupera un minuto. Repite seis veces. Aumenta velocidad y duración o reduce la recuperación según mejores.

P Necesito un objetivo

Acabo de correr mi primera carrera de 5km pero ahora me siento falto de motivación. ¿Qué hago ahora?

Respuesta

La "depresión" post carrera es muy frecuente. Prepararse para una carrera conlleva muchas emociones intensas y acaba por ser el centro de tu vida durante tres meses. Es normal que tras la carrera te sientas un poco vacío. Lo primero que debes hacer es tomarte un respiro de correr. Si has corrido una carrera de 5km, prueba a no correr una semana, para que tu cuerpo se recupere plenamente y tu mente supere la experiencia. Tómate ese tiempo para plantearte tu próximo reto ya sea otra carrera de 5km pero más rápida o correr distancias más largas. Una vez que tengas claro tu siguiente reto puedes volver a crear un plan de entrenamiento para meterte en rutina de nuevo. Esto te ayudará motivacionalmente pues le dará propósito a correr. Es importante volver a correr relativamente pronto pues no es poco común que tras dejarlo demasiado tiempo cueste volver a sentirse bien corriendo.



Asegúrate de que te vean cuando corres de noche

P Correr de noche

Tengo que correr algunas veces de noche. ¿Cuáles son las reglas de seguridad para ser visto de noche?

Respuesta

Muchas normas de seguridad vial para el corredor son de simple sentido común. Asegúrate de llevar ropa muy visible como una chaqueta o mallas con reflectantes. No lleves auriculares si corres a oscuras porque no te podrás concentrar en el tráfico a tu alrededor. Corre de frente al tráfico, es decir en el sentido opuesto a los coches. Así los conductores verán rápidamente que tienen delante a un corredor. Si debes superar un cruce asegúrate de que los coches que vienen hacia ti no van a girar en ese punto y asegúrate bien de que es seguro cruzar. Finalmente recuerda tu seguridad personal. Nunca pares a dar indicaciones a alguien en un coche en medio de la oscuridad y guíate por tu instinto.

P Hora del día

¿Es mejor entrenar por la mañana o por las tardes?

Respuesta

No hay una respuesta correcta o incorrecta a esta pregunta, pues se trata de tus preferencias personales y estilo de vida. Debes tomar en consideración qué es lo mejor para ti. Mucha gente piensa que correr muy temprano es



Corre en el mejor momento para ti, sea mañana o noche

durísimo pues no se sienten despiertos del todo ni con energías. Curiosamente un número de corredores igual de numeroso que este piensa que no hay mejor manera de empezar el día.

De forma parecida, justo después del trabajo es lo mejor para otros, pues ayuda aliviar el estrés del día y estás con las energías al completo; para muchos otros ir a trabajar ya es mucho y lo único que desean es irse a casa. Junto a tu preferencia personal ten en cuenta que es lo que mejor le viene a tu entrenamiento. No querrás verte agobiado por las prisas y terminar sin tiempo. Sacar el tiempo necesario para correr te hará entrenar con más calidad y disfrutarlo más.

P Saltarse plazos

Voy retrasado en mi plan de entrenamiento. ¿Debería saltarme lo que no he podido hacer e ir a lo que tocaría hoy?

Respuesta

Sencillamente no. Saltarte parte de tu entrenamiento significa que no estás progresando de manera adecuada. Los planes se diseñan para que tu cuerpo se adapte a distancias y tiempos. Si te pierdes algún entreno sigue por el siguiente para asegurarte de que no te lesiones por un incremento repentino de distancia. Si te vas a quedar corto de entrenamiento para la carrera puedes modificar el plan para llegar al punto de forma que necesitas recuperando poco a poco, pero debes aceptar que puedes no llegar igual de bien que lo que habías planificado en inicio. Por eso te recomendamos siempre ir sobrado de tiempo para preparar la carrera. Así si te pierdes un par de semanas puedes recuperarlas fácilmente sin perder entrenamientos de calidad.

P Quiero seguir entrenando en vacaciones pero nunca he corrido con calor. ¿Puedo?

Respuesta

El calor significa que te deshidatarás más rápido. Bebe más agua que cuando corres normalmente y sigue bebiendo durante la carrera. También sudarás más, así que asegúrate de llevar ropa ligera y transpirable para mantenerte fresco y elige colores claros que no absorban el calor del sol. Lleva protector solar especial para practicar deportes que no se pierda cuando sudas. Programa tus entrenos para no salir en las partes más calurosas del día que suele ser entre 10 y las 16. Si puedes, entrena por las mañanas o por las tardes. Finalmente debes reconocer los signos de fatiga solar y deshidratación. Si empiezas a tener escalofríos, sientes desvanecimiento o frío, para de inmediato. Busca sombra y bebe mucha agua. Acude a un médico si los síntomas no mejoran.



Si fuera hace mucho calor prueba con el gimnasio del hotel si lo hay.

P ¿Dónde me debo colocar en la salida?

Respuesta

En algunas carreras hay carteles que indican una marca objetivo, en ese caso, dirígete a la parte trasera del cajón que se corresponda con tu tiempo estimado. Si no, ve al final del todo. ¿Por qué? No te verás forzado a seguir el ritmo rápido de cabeza de carrera y obtendrás mucha motivación según vayas pasando a gente durante la carrera. Si el tiempo está controlado mediante chip, entonces no importa donde empieces, ya que el chip grabará el tiempo real.



P Me preocupa llegar el último... ¿cómo puedo evitarlo?

Respuesta

Primero, es muy poco probable que seas el último. Si has estado entrenando bien y conoces tu ritmo, todo irá bien. Siempre habrá alguien menos preparado que tú. Sin embargo, alguien tiene que ser el último y, aunque seas tú, te darás cuenta entonces que te llevas la mayor ovación del público y, dejando a un lado si llegas el primero o el último, al terminar habrás obtenido una marca a batir en próximas ocasiones.

Primera carrera

Contestamos a tus dudas previas a la carrera para que te puedas centrar en el evento en sí, sin más preocupaciones



P El tamaño importa

No sé cómo elegir mi primera carrera. No sé si ir a una pequeña que, con suerte, no verá nadie y así ocuparme sólo de mi evolución sin preocuparme por lo que la gente piense, o si ir a una carrera multitudinaria para poder esconderme entre la multitud. La idea de una carrera importante me intimida, ya que habrá mucha gente que sea mucho mejor que yo.

Respuesta

Elegir tu primera carrera puede ser una decisión difícil. Elegir una carrera local pequeña es una manera estupenda de asegurarte poco público; sin embargo, ten en cuenta que estas carreras tienden a atraer a muchos corredores de clubes de atletismo lo que significa un comienzo y ritmo de carrera más rápido que en una carrera multitudinaria. Podrías incluso encontrarte corriendo solo al haber menos corredores; tener gente alrededor siempre motiva. Las carreras locales tienen, eso sí, un gran espíritu de comunidad y pueden ser perfectas para conocer a corredores locales del mismo nivel. En las carreras más grandes pasas más desapercibido, pero también hay más gente alrededor que te distrae. También habrá más corredores con tu mismo ritmo, por lo que no estarás tentado a saltártelo adelantando. Pasarás a más gente y eso es genial para tu motivación.

P Comienzo de la carrera

Sé que tengo que calentar antes de una carrera, pero es que veo gente que ya está corriendo por la zona de la salida. ¿Tengo que ponerme a correr antes de empezar la carrera?

Respuesta

Los corredores experimentados prefieren rodar un poco antes de una carrera para calentar los músculos y aumentar su frecuencia cardiaca. Esto les ayuda a asegurarse de que pueden empezar a correr a un buen ritmo desde el pistoletazo de salida. Sin embargo, como corredor novel, puedes calentar con menos intensidad. Camina para activar el corazón, únete al calentamiento aeróbico de la carrera en caso de que lo haya, haz algunos ejercicios y después estira. ¡No te agotes antes de que la carrera haya empezado siquiera!



Es suficiente con un calentamiento suave



En una carrera benéfica puede que algún sponsor te de la equipación

cerca, díselo a un espectador y pídele que busque a algún miembro de la organización o que llame a un familiar para que vaya a recogerte. Tienes que avisar a la organización de que abandonas la carrera, ya que si no, podrían estar buscándote si no has terminado. Si necesitas asistencia sanitaria, la línea de meta es el mejor lugar para encontrarla, ya que habrá puesto de primeros auxilios. La organización se encargará de atenderte estés donde estés.

P Demasiados hidratos

He leído mucho sobre la ingesta de hidratos de carbono y me preocupa perderme algo clave en la dieta previa a una carrera. ¿Qué debería comer la noche de antes?

Respuesta

No debes preocuparte por la ingesta de hidratos de carbono hasta que no empieces a correr carreras de 10km o más; para esas distancias necesitas asegurar una liberación regular de energía durante todo el tiempo. La ingesta de hidratos de carbono implica acumular los carbohidratos en tu organismo de modo que tengas energía de liberación lenta de sobra el día de la carrera. Este principio no puede aplicarse a carreras cortas.

Asegúrate de que la cena de la noche anterior sea equilibrada. Llena el plato con proteínas, carbohidratos y mucha verdura. Prueba con una pechuga de pollo a la plancha o salmón, con verdura al vapor y una pequeña porción de arroz o pasta integral. No cenas demasiado tarde la noche previa a una carrera para que puedas hacer bien la digestión. Por la mañana, toma una tostada y un plátano para mantener altos tus niveles energéticos.



Equilibra tu comida con carbohidratos, proteínas y verduras

P Equipación

Al recoger el dorsal de la carrera a la que me he apuntado me han dado una camiseta. ¿Debo llevarla ese día?

Respuesta

Es genial llevar la camiseta que te han dado para sentirte parte del grupo; sin embargo, suelen estar hechas de algodón ya que resultan más baratas. No son las más recomendables, ya que el algodón hará que sudas más, la camiseta pesará más según se vaya empapando y sentirás calor e incomodidad. Una posibilidad sería ponérsela antes de la carrera para no quedarse frío y después, una vez hayas terminado. A lo mejor si corres para una organización benéfica te veas obligado a llevarla.

P Encontrarse mal

¿Qué debo hacer si empiezo a encontrarme mal durante una carrera?

Respuesta

Tú conoces tu cuerpo y, si empiezas a sentirte mal, debes parar. Analiza cómo te encuentras e intenta caminar de manera suave para ver si empiezas a sentirte mejor. A veces hacer un pequeño descanso y beber un poco de agua te pueden hacer sentir mucho mejor. Sin embargo, si te mareas, tienes ganas de vomitar, sensación de desvanecimiento, deberías dejar de correr inmediatamente. Intenta avisar a alguien de la organización pero, si no hay nadie

P ¿Darán agua en la carrera o debo llevar mi propia botella?

Respuesta

Algunas carreras tienen avituallamiento pero depende de la distancia de la carrera y del tamaño del evento. Hacen falta voluntarios en los puntos de avituallamiento, por lo que algunas carreras locales pueden no tener.

Puedes esperar tener un avituallamiento en una carrera de 10km; normalmente uno en la mitad del recorrido, aunque algunas tienen más. Los medios maratonos tendrán varios puestos y las maratonos bastantes más.

En carreras más cortas, como las de 5km, hay menos probabilidades de que haya un puesto con agua. Como sólo estás corriendo durante unos 30-40 minutos, puedes tomar suficiente agua antes de la carrera como para aguantar hasta el final. Sin embargo, si sabes que necesitarás más agua durante el recorrido, o es un día caluroso, conviene que lleves una botella encima de la que ir bebiendo de vez en cuando para asegurarte de que no te deshidratas.



P¿Hay un método correcto de coger el avituallamiento? No quiero molestar a nadie

Respuesta

Sí que hay unas ciertas normas de avituallamiento pero básicamente son de sentido común. Para empezar, si quieres coger agua sitúate cerca de los lados donde se ofrezca. Esto permite, a los corredores que llevan agua o no quieren, pasar sin taponar ni estorbos a su ritmo. Toma el agua y sigue moviéndote para evitar taponar el avituallamiento. Si necesitas pararte o caminar para beber muévete a un lado para no entorpecer a nadie y mira hacia detrás antes de pararte por completo.

Una vez hayas bebido busca las papeleras habilitadas (en las carreras multitudinarias habrá varias). Si no hubiera papeleras tira el vaso o botella a un lado para evitar que otro corredor tropiece al pasar. También pasa por los avituallamientos con precaución, pues habrá mucho líquido en el suelo y puede resultar resbaladizo. Aprovecha bien estos puntos eso sí, pues debes mantenerte hidratado.



Comprueba el reglamento antes de llevarte tu música

P El debate del momento: música sí, música no

¿Puedo llevar mi reproductor musical durante la carrera?

Respuesta

Depende de la carrera pero muchos eventos están prohibiendo últimamente los reproductores. Insisten en que distrae a los corredores, lo cual es peligroso si hay que cruzar carreteras o salvar obstáculos. Tampoco permiten estar atento y reconocer cuando otro corredor te quiere adelantar.

Si las reglas de la carrera te permiten llevar reproductor considera la posibilidad de llevar sólo un auricular o mantener el volumen lo suficientemente bajo como para oír lo que ocurre a tu alrededor. No te arriesgues si no está permitido, podrían descalificarte.

Normalmente puedes averiguar este extremo en las normas de la carrera. Puedes hablar con la organización para informarte al respecto y, si tienes dudas, mejor déjalo en casa. En cualquier caso, correr sin auriculares te permitirá concentrarte más en la carrera, disfrutarla al máximo y permitirte interactuar con el resto de corredores.

Si sabes que no podrás usar auriculares en un evento prueba a entrenar sin ellos para que la música no sea tu única motivación.

P ¿Podría perderme?

Estoy a punto de participar en mi primera carrera y me da miedo perderme!

Respuesta

A no ser que estés corriendo una carrera muy minoritaria en mitad de la nada, con diez corredores y sin jueces esto es poco probable. Las rutas siempre están muy bien marcadas, así que sigue las señales y todo irá bien. En carreras de medianas a grandes siempre habrá otro corredor más rápido al que seguir. Además, los jueces y voluntarios suelen estar en los puntos conflictivos para señalarte el camino. Podrías también pedir a un amigo que te acompañara en esa primera carrera para no estar solo. Una vez que completes el evento y hayas visto lo bien organizado que estaba te darás cuenta que ese no debe ser motivo de preocupación.



Es difícil perderse en una carrera en ruta pues están balizadas

P Caminar en la carrera

¿Puedo caminar durante la carrera o está mal visto? Me da miedo no poder completar toda la distancia del recorrido sin parar de correr.

Respuesta

Sí, puedes caminar durante una carrera si te ves en la necesidad. Sin embargo ten en cuenta que caminar toda una carrera diseñada para ser corrida desanima mucho. Algunas carreras permiten participantes a pie caminando pero los separa de los que toman parte corriendo. El motivo es evitar que los que anden estorben a los que corran y les quieran pasar ocasionando percances.

Todo el que lo necesite puede tomarse un respiro y, a veces, en algunas cuevas de determinadas carreras verás que algunos corredores se ponen a andar para conservar fuerzas. Intenta correr todo lo que puedas pero, si necesitas un descanso activo andando, sólo mira detrás de ti para asegurarte de que no viene nadie corriendo justo detrás.

Muévete a un lado del circuito para no entorpecer y camina hasta que te hayas recuperado y puedas correr de nuevo. Comprueba otra vez que no viene nadie antes de reemprender la marcha.

P Consejo de amigo

Me he inscrito en una carrera con un amigo pero soy más rápido que él y quiero hacer mi mejor marca. ¿Cómo se lo cuento?

Respuesta

Esta es una situación difícil y debe solucionarse antes de tomar la salida para asegurarte de que tú y tu amigo no acabáis enfadados por una carrera. Si habéis entrenado juntos puede ser difícil separarse para competir sobre todo si os motiváis mutuamente.

Debes decidir cuál es tu objetivo principal en la carrera. ¿Sólo quieres terminar? En este caso corre con tu amigo sabiendo que tu MMP la conseguirás en otra ocasión. Sin embargo, si tu objetivo es conseguir el mejor tiempo posible habla con tu amigo antes y pregúntale si no le importa que corráis separados.

También podéis quedar en hacer juntos parte del recorrido y entonces separaros para que cada uno haga lo que pueda en un último tramo. Sea lo que sea lo que decidáis intenta que ambos estéis a gusto con la decisión. No

hay motivo por el que no podáis empezar juntos haciéndoos compañía.

P El temido muro

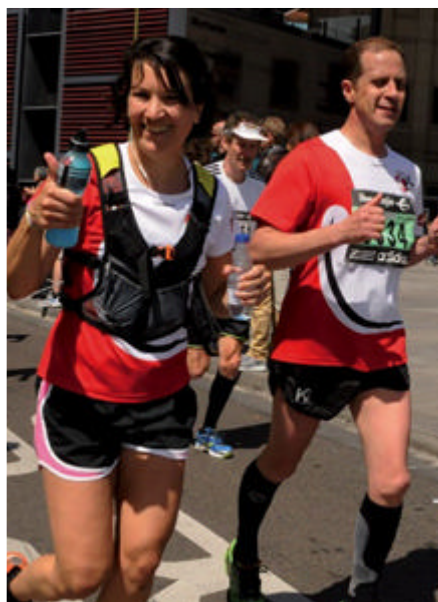
He oído historias horribles sobre "el muro" ¿Qué es? ¿Me lo encontraré en mi primera carrera?

Respuesta

Esto es algo que normalmente sólo afecta a corredores de fondo (el maratón en particular es famoso por ello). "El muro" es la situación que se produce cuando tu cuerpo se vacía por completo del glucógeno que necesitan tus músculos para funcionar. Esto te lleva a una pérdida repentina de energía y a que te invada la fatiga.

La ingesta periódica de bebidas isotónicas durante la carrera puede prevenir esto y lo normal es que el muro llegue entre el kilómetro 30-35 del maratón. Como principiante no es algo que deba preocuparte, aunque sí conocer si quieres seguir corriendo y progresar hasta terminar un maratón algún día.

Coger buenos hábitos ahora, como mantenerte hidratado y recargar tu sistema, así como interpretar los signos que te lanza tu cuerpo para hidratarse irá allanando el terreno para que en un futuro el muro sea más fácil de vencer cuando hayas alcanzado ese nivel.



Si te quedas sin combustible te quedas sin energía

P No creo que pueda con la carrera a la que me he apuntado. ¿Puedo cancelar la inscripción?

Respuesta

Si no estás preparado para correr una carrera, desde luego deberías retirarte. Los organizadores siempre preferirán que seas honrado con tu capacidad física actual, en vez de correr y no poder acabarla o tener problemas durante el transcurso.

Puedes echarte atrás hasta el propio día de la carrera. No te reembolsarán tu inscripción en la mayoría de los casos, aunque en algunos eventos multitudinarios te dejarán posponer tu participación un año si avisas con suficiente antelación. Comprueba el reglamento para saber cuáles son tus opciones exactamente.

Si te han proporcionado un chip tendrás que devolverlo, normalmente te lo entregan en un sobre. Es importante que nunca dejes correr a otra persona con tu dorsal, esto lo prohíben las reglas.



Los jueces y los voluntarios te ayudarán durante una carrera, pero no corras si tienes dudas

P Siempre tengo que ir al baño antes de la carrera... ¡pero no quiero perderme la salida!

Respuesta

Este es un problema típico; los corredores siempre tienen ganas de ir al baño mientras esperan a que comience la carrera. Esto se debe al nerviosismo y normalmente, una vez se inicia la carrera, la sensación desaparece. Asegúrate de beber unos sorbos de agua durante la mañana de forma moderada. Tampoco comas demasiada fibra en tu desayuno, ya que esto te conducirá irremediablemente al baño. Visita el baño 20-30 minutos antes del inicio de la carrera y esto solucionará el problema. Las carreras más largas incluyen retretes en el trayecto y puedes tomarte un antidiarreico antes de la carrera.



Elige la ropa correcta para la carrera

P Mejor distancias cortas

Hace poco he incrementado mi distancia, pero cuando se trata de competir, prefiero las carreras cortas y rápidas. Mis amigos piensan que es porque tengo dificultad con las distancias más largas, así que ¿cómo puedo demostrar que las carreras más cortas son igual de exigentes?

Respuesta

En primer lugar, no importa lo que tus amigos piensen. Correr es un deporte personal y sólo tú sabes qué tipo de carreras prefieres. El hecho es que muchos corredores están hechos para la velocidad, y prefieren carreras cortas y rápidas. Otros se adaptan mejor a la media distancia, que es un buen equilibrio entre correr rápido y correr largas distancias. Y el resto eligen las carreras largas o muy largas, normalmente marcando un ritmo lento y firme, cubriendo una distancia considerable. Tu preferencia no explica nada sobre tu condición física o sobre tus habilidades como corredor.

Es bueno que conozcas por ti mismo dónde están tus puntos fuertes y lo que eres capaz de hacer. No obstante, las carreras cortas no son la opción más sencilla. Debido a que las distancias son menores, se hace más difícil reducir tus tiempos y cada segundo cuenta. Esto significa

que tienes que trabajar duro en reforzar tus piernas para obtener un buen rendimiento y realizar montones de ejercicios de velocidad para conseguir que tu cuerpo se acostumbre a rendir al máximo. Esto se traduce en pasarte horas y horas en el gimnasio, así como en la carretera, potenciar los ejercicios de sentadillas, zancadas y similares para conseguir que tus piernas estén listas para competir.

P Qué ponerse

No sé qué ponerme en mi primera carrera porque no sé el tiempo que va a hacer.

Respuesta

Los días de carreras pueden ser muy imprevisibles. ¡Igual empiezas con lluvia y al final sale el sol! Lo mejor es vestirse por capas. Comenzar con un top ligero o una camiseta y en los días más fríos añadir una prenda superior de manga larga, si piensas que lo vas necesitar. Asegúrate de que puedas atarte esta prenda alrededor de la cintura o meterla en un bolsillo si decides quitártela. Al correr tendrás más calor de lo que piensas, por lo que usa siempre ropa ligera. Al inicio, puedes llevar un sweater, y quitártelo antes de empezar a correr. Si hay la más mínima posibilidad de que haya sol, asegúrate de llevar un protector solar y gorra.



P Dónde situarse para ver la carrera

Tengo amigos y familiares que vienen a verme correr. ¿Cuál suele ser el mejor lugar para ver la carrera? ¿Al inicio o al final?

Respuesta

El inicio y el final van a ser las zonas más concurridas del trayecto de carrera. Esto significa que tus amigos y familiares tendrán que llegar allí pronto para poder hacerse con un buen sitio. Sin embargo, tal vez es mejor localizar un lugar despejado del trayecto; podrán verte y tú podras verlos a ellos. Esto te dará una motivación extra para ayudarte a seguir adelante y siempre puedes hacer que te ofrezcan agua o alimentos en caso de que los necesites. Si esperan a mitad del trayecto, entonces van a tener tiempo de ir a la meta para verte entrar. Asegúrate de fijar un punto de reunión tras la carrera, ya que la meta suele estar muy concurrida.

P Una ropa llamativa

Estoy corriendo con un fin benéfico con un grupo de amigos y queremos correr disfrazados. ¿Cómo nos aseguramos de estar cómodos y, a la vez, llevar el disfraz?

Respuesta

Los disfraces son una parte tradicional en la práctica del running en iniciativas benéficas y, en todos los eventos importantes, siempre hay trajes impresionantes. Mientras que el disfraz más sofisticado puede lograr conseguir mucha publicidad y dinero, si esta es tu primera carrera, comprueba que te sientes cómodo y el disfraz no te sobrecalienta y afecta a tu rendimiento.

Puedes empezar por asegurarte de que cualquier disfraz que elijas debe adaptarse bien a las prendas normales que usas para correr. Querrás utilizar ropa deportiva adecuada, un sweater y pantalones cortos para mantenerte

fresco y absorber y expulsa el sudor de tu cuerpo. Además, siempre debes usar un calzado adecuado, no vayas a lesionarte mientras corres.

A continuación, puedes añadir otros elementos como tutús, pintarte la cara, alas, ropa interior encima de tu ropa, cascos..., elementos que no añaden mucho peso y por lo tanto no afectarán a tu habilidad para correr, pero consiguen el efecto buscado.

P Calzado nuevo

Tengo un par de zapatillas nuevas que he estado guardando para el día de la carrera, pero un amigo me ha sugerido que es mejor usar mis zapatillas viejas. ¿Qué pensáis sobre esto?

Respuesta

Tu amigo tiene razón. Si llevas usando tus viejas zapatillas durante mucho tiempo, entonces se habrán adaptado a tus pies y a tu forma de correr y, aunque hayan empezado a perder parte de la amortiguación y el apoyo, tus pies están acostumbrados a ellas. Cuando usas zapatillas nuevas, el relleno extra puede ofrecer demasiada amortiguación, aunque también obligarán a que tus pies se adapten a la posición correcta en la carrera, lo que no sientes como natural al principio. Si tu carrera es de larga duración, se producirá una presión adicional sobre el pie que puede causar una lesión. Es necesario gastar un poco las nuevas con un par de carreras cortas para acostumbrarse a ellas antes de aumentar la distancia. Lo ideal, ya que ahora tienes dos pares, es alternarlos en cada sesión, para así darle tiempo a que la forma se adapte y sequen después de cada sesión, obteniendo al mismo tiempo una mayor duración a largo plazo.



P ¿Durante mi primera carrera me ha dolido el estómago. ¿Qué me ha pasado?

Respuesta

Puede estar causado por varios motivos, pero comer en exceso es un problema común en los corredores noveles. Cuando uno se prepara para una carrera, es normal comer hidratos de carbono la noche anterior, y luego prepararte un gran desayuno y snacks por la mañana para no quedarte sin energía. Sin embargo, si no dejas tiempo suficiente para que todo este alimento se digiera, entonces sólo se asentará en el estómago y te causará problemas cuando empieces a correr. Sólo tienes que comer en proporción a tu carrera. Si estás corriendo un recorrido de 5 km, entonces es probable que quemes un promedio de 300 calorías. Esta no es una cantidad enorme por lo que no necesitas comer mucho más de lo habitual. Disfruta de un desayuno variado por lo menos dos horas antes del inicio para que puedas procesarlo. Luego, media hora antes de comenzar cómete un plátano o una barra de cereales, que te quitará el hambre pero no te llenará. También asegúrate de no beber agua en exceso, ya que también puede producir dolor de estómago.



Running

para Principiantes

Directora del Área:
Mila Lavín

Director de Arte:
Abel Vaquero

Coordinadora del Área:
Susana Herreros

Han colaborado en este número:
Martha Rincón, Luis Sanz, Luis Pascual, Irene Rincón

Edita

axel springer 

Director General:
Manuel del Campo

Directora Financiera y Desarrollo de Negocio:
Úrsula Soto

Directora de Operaciones:
Virginia Cabezón

Director de Desarrollo Digital:
Miguel Castillo

Director Comercial:
Javier Matallana

Jefa de Servicios Comerciales:
Jessica Jaime

Marketing:
Marina Roch

Redacción y Publicidad

C/ Santiago de Compostela, 94
28035 Madrid
Tel.: 902 11 13 15 • Fax: 902 12 04 48

Coordinación de Producción:
Ángel Benito

Distribución

S.G.E.L-TEL: 91 657 69 00

Impresión

Rotocobrhi
Ronda de Valdecarrizo, 13
28760 Tres Cantos
Madrid

“Running para principiantes” no se hace necesariamente solidaria de las opiniones vertidas por sus colaboradores en los artículos firmados. Prohibida la reproducción por cualquier medio o soporte de los contenidos de esta publicación, en todo o en parte, sin permiso del editor.

Depósito legal: M-13093-2012

Printed in Spain 5/2015

“Running para principiantes” se publica bajo licencia de Imagine Publishing Limited. Todos los derechos del material licenciado, incluido el nombre How it Works, pertenecen a Imagine Publishing Limited y no puede ser reproducido, en todo ni en parte, sin el consentimiento previo por escrito de Imagine Publishing Limited. ©2010 Imagine Publishing Limited.

www.imagine-publishing.co.uk

Extra **women's fitness**

La revista definitiva para ponerte en forma

GUÍA COMPLETA
PARA CONSEGUIR TU MEJOR FIGURA

SOLO **2'50** EUROS

Especial women's fitness

En forma en 8 semanas

¡UN PLAN COMPLETO CON TODAS LAS CLAVES!

LOS MEJORES EJERCICIOS para culo, tripa y cintura

LAS OPCIONES DE CARDIO que eliminan más grasa y celulitis

CALENDARIO DE ALIMENTACIÓN Tabla de 5 menús diarios para 2 meses

CONSEJOS Y TRUCOS para disparar tu progreso

¡100 paginas!

- **Tablas de ejercicios**
- **Trucos de entrenamiento**
- **Consejos de nutrición**
- **¡y mucho más!**

PVP **2,50€**

8 413042 612568 00001
ESPECIAL WOMEN'S FITNESS NÚMERO 01

enfemenino

Búscala en tu punto de venta más cercano o en store.axelspringer.es/womens-fitness

Running para Principiantes

Todo lo que necesitas saber para disfrutar entrenando



Cómo empezar

20 consejos para nuevos corredores

01 **Elige un buen momento**

02 **Elige un buen lugar**

03 **Elige un buen ritmo**

04 **Elige un buen tipo de terreno**

05 **Elige un buen tipo de calzado**

06 **Elige un buen tipo de ropa**

07 **Elige un buen tipo de hidratación**

Cómo empezar

Los consejos que necesitas para empezar a correr

Salud y deporte

Sigue tu progreso

¿Cuál es el porcentaje de grasa corporal más saludable?

Sexo	Grasa corporal	Grasa corporal	Grasa corporal
Hombre	10-14%	15-17%	18-24%
Mujer	16-19%	20-24%	25-31%

Condición en función de la edad

Verificación

- Frecuencia cardíaca en reposo
- Hafa tu ABO
- Revisa tu presión arterial
- El control de la respiración
- Toma de la respiración
- Situar las rodillas
- Llevar un registro

Salud y deporte

Los mejores consejos para bajar peso, comer bien y prevenir lesiones

Entrenamiento

Clases complementarias

Bootcamp

Circuitos

Clases de spinning

BodyPump

Entrenamiento

Creando tu entrenamiento ideal con ejercicios adaptados a ti

Carreras

¿Puedo con un maratón?

Aunque parezca imposible, con la preparación adecuada, puedes completar un maratón.

Carreras

Todo lo que necesitas saber para participar en tu primera carrera

Equipamiento esencial

Calzado masculino

Escoge tu zapatilla

Equipamiento esencial

El mejor kit para principiantes y gadgets imprescindibles

Consejos

Antes de empezar

¿Se que las preguntas más importantes que debes hacer antes de empezar a correr?

¿Qué tipo de entrenamiento necesitas para mejorar tus tiempos en carrera y calentar las piernas?

¿Qué tipo de ropa necesitas para correr?

Consejos

Damos respuesta a las preguntas más frecuentes sobre running

