

Salvador Serrano Romero, personal trainer

MÁS INFORMACIÓN EN www.sspersonaltrainer.com

La fiebre del 'running' engancha: seis consejos para ser un buen corredor

Un buen equipamiento y ganas de superarse en cada carrera. Así es el 'running', un deporte sencillo y económico que en tiempos de crisis se ha convertido en la mejor opción para ponerse en forma. Cualquier camino puede ser el escenario perfecto para su práctica y no requiere instalaciones específicas ni disponer de mucho tiempo. El running engancha... y más si se practica en compañía.

El verano es ideal para realizar deporte al aire libre y correr es una de las mejores opciones para perder esos kilos de más, mejorar la condición física o, simplemente, sentirse bien con uno mismo. La llegada del buen tiempo implica más horas de luz solar, que elevan los niveles de serotonina del organismo mientras se reduce la secreción de melatonina, por lo que nos encontramos más despiertos,

más alegres y con mucho más ánimo en esta época del año. Estos cambios hormonales pueden ayudar a que aumentemos la frecuencia de entrenamientos para obtener mayor rendimiento pero, además, entrenar al aire libre es más placentero.

SER UN BUEN RUNNER

1. EQUIPAMIENTO

La ropa debe ser cómoda, transpirable y acorde al tiem-

po o la estación en la que nos encontremos. Las zapatillas deben estar adaptadas a nuestra pisada, ya que hay gente con pisada supinadora, neutra o pronadora. Para ello, conviene acudir al podólogo o alguna tienda especializada que haga estudios de la pisada, que nos dirá qué zapatilla nos va mejor, teniendo en cuenta también nuestro peso y los kilómetros que vayamos a recorrer cada semana.

Tampoco debemos olvidar el pulsómetro, que será el marcador más fiable de nuestro corazón y, por consiguiente, de cómo nos encontramos cuando estamos corriendo. Por último, y de manera opcional, aconsejo llevar nuestra música favorita en un reproductor cuando salgamos a correr solos para que nos anime en los momentos más duros y nos proporcione la fuerza necesaria para continuar.

2. PLAN DE ENTRENAMIENTO

Un buen plan de entrenamiento permite combinar de forma óptima los rodajes más largos con los más intensos, las

Las zapatillas son fundamentales y deben estar adaptadas a nuestro tipo de pisada –supinadora, neutra o pronadora–, nuestro peso y los kilómetros que vayamos a recorrer con ellas

Para correr bien hay que llevar una postura correcta: buena posición de la cabeza, zancada eficiente y buen braceo

series y los estiramientos. Para ello, la orientación o planificación de un profesional cualificado será de gran importancia. Uno de los errores más comunes es salir a correr siempre por los mismos sitios o correr la misma distancia, ya que el cuerpo se acostumbra a esa rutina y nuestra forma física no evoluciona.

3. SUPERFICIE

Elegir la superficie por la que vamos a correr es de vital importancia. Debemos evitar en la medida de lo posible el asfalto, ya que su dureza ocasiona mucho impacto y provoca lesiones de rodilla y demás articulaciones. Lo mejor es correr por caminos de tierra que no tengan piedras para evitar esguinces de tobillo. La hierba tampoco es adecuada, al ser demasiado blanda.

4. CALENTAMIENTO

Como al principio de cualquier práctica deportiva, hay que realizar un buen calentamiento y más todavía en este caso concreto. Recomiendo para antes de salir a correr ejercicios de movilidad articular, empezando desde abajo hacia arriba, sin saltarse ninguna articulación: tobillos, rodillas,

cadera, cintura, brazos y cuello. Después, se debe realizar una marcha rápida antes de empezar a trotar para que las pulsaciones vayan subiendo y el cuerpo empiece a sudar, acostumbrándose al esfuerzo que vamos a realizar.

5. DESCANSO

Nuestro cuerpo, al igual que el de los deportistas más preparados, necesita descanso para poder rendir mejor, mejorar la forma física y asimilar adecuadamente el entrenamiento. Recomiendo no correr más de tres días seguidos, aunque lo ideal es entrenar dos días y descansar uno, sea cual sea el día de la semana.

6. RECUPERACIÓN

Del mismo modo que no está bien empezar a correr de golpe, tampoco podemos parar en seco. Después de la carrera, realizaremos una caminata de cinco minutos para volver a la calma y bajar las pulsaciones progresivamente. Finalmente, nos estiraremos haciendo hincapié en las piernas para evitar lesiones y sobrecargas. Los estiramientos deben durar 30 segundos con tensión muscular, nunca con dolor, y sin rebotes.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO

Cuando ya no eres principiante y quieres participar en carreras, recomiendo estos entrenamientos:

1) CARRERA CONTINUA: consiste en trotar a un ritmo del 75% de tu nivel e intentar aguantar ese ritmo entre 45 minutos y una hora y media. Con este entrenamiento mejora la resistencia cardiovascular y el fondo físico, y te ayudará a quemar más calorías y más grasa. Es recomendable realizar este tipo de entrenamiento dos veces por semana.

2) FARTLEK: es un término sueco que significa 'juego de velocidad' y consiste en realizar cambios de ritmo a tu rodaje habitual hasta el 85%, es decir, sin forzar al máximo. Las sesiones deben durar unos 30 minutos: diez minutos de rodaje suave al 70%, 15 minutos alternando un minuto al 85% y otro a ritmo de rodaje, terminando con cinco o diez minutos de rodaje muy suave para volver a la calma. Este tipo de entrenamiento debe realizarse una vez por semana.

3) SERIES: consiste en realizar una vez por semana series de velocidad de unos 40-60 metros en rectas y 20-30 metros en cuestas, siempre tras haber realizado un rodaje de calentamiento de diez minutos. Realizaremos al máximo de nuestras posibilidades seis series de rectas y cuatro de cuestas, con dos minutos de descanso entre ellas, que aprovecharemos para andar y no quedarnos parados. Este entrenamiento me-

jora la resistencia anaeróbica, lo que ayuda a la hora de competir.

4) TÉCNICA DE CARRERA: para correr bien hay que llevar una postura correcta, con una buena posición de la cabeza, una zancada eficiente y un buen braceo, que ayuda a coger el ritmo y cansarse menos. Recuerda no mover los brazos excesivamente. La mejor manera de adquirir una buena técnica de carrera es realizar una serie de ejercicios en una recta de entre 40 y 60 metros después de haber calentado unos diez minutos a trote. Consisten en correr llevando las rodillas al pecho para trabajar los cuádriceps, luego los talones al glúteo para trabajar los isquiotibiales, carrera lateral y carrera cruzada para los abductores y aductores, saltos pequeños a la pata coja para los tobillos y series progresivas con zancadas grandes, de menos a más velocidad, para dar amplitud a la zancada. Entre uno y otro, regresaremos caminando al punto de partida. Debemos hacer dos series de cada ejercicio, dos veces por semana.

5) TRABAJO DE FUERZA: iremos al gimnasio dos días a la semana, uno para trabajar el tren superior y otro las piernas. Cuando se corre a menudo se fuerza mucho la masa muscular y es importante conservarla y fortalecerla. Para ello, realizaremos ejercicios globales como sentadillas, zancadas, dominadas y/o abdominales.

APUNTES DE LA SIERRA

Revista gratuita

www.apuntesdelasierra.com

REVISTA DE DIFUSIÓN GRATUITA
CONTRATE SU PUBLICIDAD EN EL TELÉFONO 676 123 629

Mail: apuntesierra@movistar.es

Visite nuestra web: www.apuntesdelasierra.com