

# 100 Consejos para correr (todavía) mejor

28 09 2007

Tomado de <http://clubatletismocarpediem.wordpress.com/2007/09/28/100-consejos-para-correr-todavia-mejor/>

## Entrenamiento de Carrera

1. Correr de forma regular es realmente una fuente de juventud, pues puede conseguir retardar el declive psicológico asociado a la vejez espectacularmente, los expertos dicen que hasta casi un 50%.
2. No hay nada que impida correr, salvo las lesiones. La actividad es la mejor forma de vida... ¡cuando corres te estás regalando años!
3. Mejorar la resistencia es básico. La carrera larga, lenta y continua es la esencia del entrenamiento para el corredor de fondo. Se realiza a una velocidad moderada. Nunca debe ser machaque. No corras más de dos horas y debes empezar muy suave, aunque seas un corredor de 4'/km, un rodaje largo lo tienes que empezar como mucho a 5'30''/km.
4. Podrás hablar mientras corres. Otro mandamiento del running que te indica el ritmo al que tienes que entrenar (salvo en las series claro) sin tener que llevar pulsómetro. Otro truco: si no puedes decir el "Padrenuestro" cuando corres sin que se entrecorte la voz es que estás haciendo el rodaje demasiado rápido.
5. Respira por la boca al correr, no sólo por la nariz. Con ello inspirarás más oxígeno y te resultará más sencillo y cómodo correr.
6. ¡Sigue con un plan de entrenamiento! Corriendo todos los días igual es imposible mejorar. La de un corredor de nivel medio podría ser así: rodaje largo el domingo, lunes descanso, martes rodaje de recuperación no más de 50', miércoles series (por ejemplo, 10' de calentamiento, 5 x 1000, 10 minutos de enfriamiento-9, jueves descanso, viernes rodaje de recuperación 50' y sábado una salida en bici u otra carrera no muy larga con cambios de ritmo).
7. Ley de oro: nunca entrenar más de 4 días seguidos ni aunque sea a ritmo suave.
8. Con los rodajes o trotes quemamos carbohidratos y grasas, con gran rentabilidad, pero más lentamente. Favorecen la resistencia orgánica general, acostumbra al músculo a usar grasas y permiten bajar las pulsaciones en reposo, con lo que el corazón se hace más eficaz en su trabajo.
9. No por entrenar más km se mejora antes. Pasarse puede provocar tendinitis, si no se hacen de forma gradual. No aumentes nunca de una semana para otra más de un 10% el total de kilómetros. Aunque entres para un maratón con el objetivo de bajar de 3h 30 no deberías pasar de 75 km a la semana.

10. Las series y repeticiones son fundamentales. Llega un momento que simplemente corriendo llegas a un límite y para seguir mejorando tus marcas tienes que hacer series.

11. Antes de empezar a hacer series debes llevar corriendo al menos 6 meses 3 ó 4 días por semana para que los músculos estén preparados para un trabajo intenso y evitar lesiones. Nunca hacer más de un día series a la semana. Ni el día anterior ni el posterior deberías hacer un rodaje largo (más de 70-80 minutos).

12. Las series las podríamos dividir en tres tipos. Largas, más de 2000 metros, se hacen a un ritmo de competición y mejoran tu sistema cardiovascular. Medias (entre 600 y 2000) acostumbran al cuerpo a reciclar el lactato, agrandan el corazón y se hacen más rápido que el ritmo de competición (por ejemplo, un corredor que compita a 4'30'' los 10 km haría repeticiones de 1000 metros entre 4'15'' y 4'). Por último, las cortas, menos de 500 m, se hacen casi a tope para mejorar la velocidad y la capacidad anaeróbica.

13. La recuperación en las series es muy importante. En las largas debe ser minuto y medio a trote, en las medias 1' y en las cortas 45''.

14. Hay otro tipo de series: las cuestas. También ayudan al cuerpo a reciclar lactato y además dan más potencia. Se hacen en la primera parte del año de tu plan de entrenamientos y se dejan de hacer (y céntrate en las series de llano) cuando se acerca la competición que estás preparando.

15. Puedes hacer dos tipos de cuestas: cortas, de 40 m con desnivel máximo (apenas es posible subir andando, hacer 15 veces) o con desnivel medio de unos 200 m (las haces 10 veces). La recuperación es lo que tardas en bajarla andando.

16. Para saber si estás haciendo bien las series, debes conseguir que la última sea la más rápida. También puedes tomarte el pulso nada más terminar y al minuto. Si no bajas al menos 30 pulsaciones ha sido demasiado esfuerzo para ti.

17. Si tu nivel es medio/bajo (por ejemplo, sobre 1 hora en 10 km o por encima de las 4 h. en maratón) mejor hacer cambios de ritmo que series. Una vez a la semana haz algo similar a este entreno: tras 10 minutos de carrera suave, haz 25 minutos con cambios cortos una semana (30 segundos fuerte y 30 segundos suave) y largos la siguiente semana (2 minutos fuerte y 2 suaves). La intensidad no debe ser nunca tal que te impida hablar. Termina siempre “enfriando” con 10' suaves.

18. Aviso: el running engancha y el riesgo es sobreentrenarte. Una rápida pérdida de peso, la falta de apetito (de comer y también sexual) y problemas con la menstruación son síntomas de sobreentrenamiento. Hazte este test también: si al ponerte de pie de golpe las pulsaciones suben en más de 20 por minuto con respecto a estar sentado es otro indicio de que te has pasado.

19. Con todos los piques en los entrenamientos conseguimos más frustraciones que satisfacciones. Ir siempre al límite entrenando nos hace rendir menos en la competición y machacar más los tendones.

20. Escucha a tu corazón. La mayor parte de los rodajes tienes que hacerlos entre el 60 y el 70% de tu máximo (así el organismo se acostumbra a usar las grasas como combustible). Del 70 al 85% iremos sólo en los rodajes rápidos y al final de los rodajes largos (hablamos del último tercio o menos) y del 85% en adelante sólo en las series o en las carreras.

21. ¿Y cuál es mi máximo? Para saberlo con certeza te tienes que hacer una prueba de esfuerzo. Eso sí, olvídate de la anticuada fórmula de 220 menos la edad. Es mucho más fiable hacer este test: calienta muy bien y luego sube a tope una cuesta de 1 km. La cifra máxima que marque tu pulsómetro en ese esfuerzo estará muy cerca de tu máximo.

22. Para mejorar la eficiencia, o economía de carrera, es necesario trabajar regularmente la técnica de carrera. Hay muchos ejercicios de técnica de carrera: como hacer skipping (levantar rodillas) delante y detrás, hacer saltos de triple, andar de punteras, multisaltos, etc. Con dedicar a estos ejercicios 10 minutos a la semana un día después de correr es suficiente.

23. La fuerza es una capacidad básica que influye en el rendimiento del corredor, ya que acelera la recuperación muscular y se evitan lesiones. Y es directamente responsable de la velocidad (a más fuerza, más velocidad). Se trabaja realizando ejercicios con pesas o con gomas. Un corredor hará el trabajo de musculación con poco peso y muchas repeticiones y al terminar haremos 2 rectas de 50 m con zancada muy amplia.

24. La potencia muscular es fundamental para mejorar posteriormente La velocidad y la resistencia. Se mejora con las cuestas, Los ejercicios de tobillos, las escaleras y los multisaltos.

25. Con Los ejercicios abdominales y lumbares se fortalecen los músculos que nos mantienen erguidos, y de este modo se puede ir más rápido en los entrenamientos y se evitan dolores de espalda y en la zona pélvica. Son fundamentales los abdominales bajos.

26. Cuidado al hacer abdominales. Vigila no hacerlos nunca con las piernas estiradas, las rodillas deben estar flexionadas.

27. Los estiramientos son fundamentales. Se deben realizar después de cada entrenamiento, con mucha concentración, de 12'' a 20'' por ejercicio. Se realizan para que los músculos recuperen su estado anterior al ejercicio, disminuyen la sobrecarga, lo que permite un mejor drenaje y estimulan una mayor circulación sanguínea, y con ello asimilar mejor el entrenamiento. Para los corredores son esenciales los estiramientos de isquiotibiales; después de estos son muy importantes los de gemelos, soleos, cuádriceps, abductores y glúteos.

28. Todavía hay mucha gente que hace rebotes al hacer estiramientos (como nos enseñaban en el cole). Los estiramientos hay que hacerlos manteniendo la posición.

29. Un truco para saber si estas estirando bien o forzando demasiado el músculo, es respirar profundamente. Si no puedes, relaja un poco la posición.

30. Evita estirar siempre en frío. Por eso es mejor estirar solo después de entrenar.

31. El Entrenamiento Combinado permite entrenar paralelamente sin correr. Consiste en practicar varios deportes distintos cada semana, como salir en bicicleta, ir a nadar, hacer senderismo o realizar largas caminatas.

32. La bicicleta es el ejercicio físico más complementario al de correr a pie. Con esta actividad se fortalecen y potencian mucho más Los grupos musculares frontales de las piernas, es decir, cuádriceps, tibiales y peroneos. Permite seguir mejorando cardiovascularmente y al no ser traumático (por ausencia de impactos contra el suelo) alivia de carga las articulaciones y evita sobrecargas musculares. Puedes cambiar un rodaje Largo de 90' del domingo por una salida en mountain bike de 40-50 km o una en bici de carretera que ronde los 100 km.

33. Correr en el agua. A principio de Los años 90 se utilizaba esta terapia para recuperarse de lesiones. En la actualidad también se utiliza como entrenamiento. Y sirve para recuperar las piernas del machaque semanal y como drenaje linfático. Se realiza con un chaleco especial, que te permite flotar mientras corres.

34. Realizar largas caminatas. La mayor parte de los corredores menosprecian el andar porque ni se imaginan que es uno de los mejores ejercicios aeróbicos para fortalecer los músculos de las piernas. Es uno de los mejores métodos para seguir entrenando la resistencia orgánica y muscular cuando un corredor está sobrecargado muscularmente.

### **Recuperación y Asimilación**

El proceso de recuperación es la parte más importante en la globalidad del entrenamiento, pues influye decisivamente en La progresión de los resultados. Recuperarse supone asimilar el trabajo anterior y restablecer el tono y la elasticidad muscular perdida durante el mismo. Hay que tenerlo en cuenta después de cada entrenamiento. Esto significa que a veces no es suficiente con descansar y son necesarios más recursos.

35. EL descanso te permite asimilar todo el trabajo, evita sobrecargas y previene de lesiones inoportunas. Todos aquellos corredores que tienen trabajos que significan un gran desgaste físico, deben procurar descansar lo máxima posible. Ha que intercalar un día de descanso tota entre cada dos de entrenamientos fuertes.

36. El descanso es relativo. Pues un corredor aficionado que compita en 1h 25' en el medio maratón debe descansar del todo, al menos, dos días a la semana. Aquellos que compiten a ritmos mucho más lentos deberían hacer tres días de descanso a la semana. Y los que empiezan o están en bajos niveles de forma, solo deberían correr tres días a la semana y descansar cuatro. La edad también influye, después de los 45 años toma un día de descanso extra a la semana.

37. Es necesario dormir mucho, lo máximo posible. Muchos corredores se tienen que conformar con lo que les permite su trabajo y su vida familiar. Los que no duerman un mínimo de siete horas cada día que no busquen milagros entrenando fuerte.

38. Antes de las competiciones es necesario descansar aun más. En la semana previa se deben disminuir los ritmos, incrementar el descanso total en uno o dos días más y se ha de procurar hacer poca calidad.

39. El masaje es muy necesario para descargar las piernas y la zona lumbar en los periodos de máximo entrenamiento. Acude al masajista cuando tengas una competición importante o cuando estés muy cansado muscularmente. Lo ideal sería una vez cada quince días en los periodos de más carga.

40. Entre las terapias del agua, para los corredores son más efectivas las de los baños fríos, las de chorros fuertes, el hidromasaje, los contrastes de agua fría y caliente y las saunas, después de las competiciones. Son muy efectivas de cara a la recuperación muscular.

## **La postura**

41. Una buena postura al correr te hará ser más veloz sin hacer más esfuerzo. Solo te vamos a pedir en que te fijas en un detalle: no corras medio agachado. Enderézate, como si alguien tirara de una cuerda que saliera de tu cabeza. Con esto consigues que tu zancada sea más fluida y además respirarás mejor.

42. No corras con tensión. Ve relajado, con los codos algo doblados, sin apretar los puños.

43. Una zancada lenta, con mucho tiempo de apoyo en el pie, te perjudica. Haz este ejercicio: trata de ir a 180 apoyos por minuto, o sea 60 pasos cada 20 segundos. De vez en cuando mira tu cronómetro y ajusta el paso.

La competición

44. El calentamiento es imprescindible. Eleva la temperatura e incrementa la circulación, para rendir a tope en la competición. Hazlo así: tres a cinco estiramientos, muy suaves; diez minutos de trote suave; cinco o seis ejercicios de tobillo; cuatro progresiones de unos 50 metros, hasta justo antes de la salida.

45. Antes del calentamiento, cubre con vaselina todas las zonas del cuerpo susceptibles de rozamiento: entre los dedos, en el arco plantar, en el talón y alrededor del tendón de aquiles. Otras zonas son las axilas, los interiores de los muslos y los pezones.

46. El running premia a los conservadores. Lo ideal es ir tranquilo, para ir creciéndose a medida que pasan los kilómetros.

47. Cuidado con las subidas. Cuando llega una cuesta, sin darnos cuenta apretamos para que no baje la velocidad. Error, adapta tu zancada, acórtala para seguir teniendo buena frecuencia.

48. Y ojo con las bajadas. Tu corazón no tiene problemas en que te lances pero machacas tus piernas muscularmente y eso pasa factura.

49. Ten clara la estrategia. Salir en una carrera sin tener una idea del ritmo al que quieres ir, hace que la carrera te arrastre, salgas muy rápido y luego te pase gente toda la carrera. Acabas hundido física y psíquicamente.

50. Desayuna dos horas antes como mínimo, sin cambiar ni el hábito, ni los alimentos. Evita la leche que puede darte problemas de digestión. Hasta 20 minutos antes de la

salida bebe bastante agua aunque no tengas sed y nada de azúcares o bebidas azucaradas (te darán flato).

51. Antes de una carrera más corta que el maratón, no caigas en el error de cenar demasiado fuerte. Si piensas que llenarte de carbohidratos te va a ayudar estás equivocado; al contrario, dormirás mal y en carrera te encontraras pesado en los primeros km. Otra cosa es si la carrera es un maratón o medio maratón donde necesitas tener a tope los depósitos (hasta que no llevas al menos hora y media corriendo no empiezas a necesitar tirar de grasas por lo que no hay que alargar demasiado las reservas de glicógeno).

52. No podía faltar el más legendario de mis trucos: si la ansiedad no te deja dormir la noche antes de la carrera, tórnate un par de cervezas bien frías antes de acostarte.

53. En carrera no hagas cambios de ritmo bruscos. Estas aceleraciones te agotan muscularmente y pueden provocarte un tirón.

54. Si te aparece el temido “flato”, afloja el ritmo, inspira profundamente y presiona la zona dolorida, soltando poco a poco.

55. Al acabar cada competición, trota suave 5 a 10 minutos. Nunca pares de golpe. Luego haz una buena sesión de estiramientos.

56. En caso de sufrir problemas musculares o de agotamiento, lo mejor es parar. Siempre habrá otra prueba donde intentarlo.

57. Bebe en cada avituallamiento, aunque no tengas sed. A pequeños sorbos y poca cantidad.

58. El exceso de competiciones no es aconsejable. Competir mas de 24 veces al año no es bueno, lo ideal son de 10 a 15. Un par de maratones, 4 medias como mucho y el resto, pruebas de 10 km o menos.

## **Nutrición**

59. Es muy importante comer alimentos ricos en carbohidratos después de entrenar fuerte (cuando se corre entre el 70% y el 85% del  $Vo_{2max}$ ), permite una recuperación del glicógeno muscular y retrasa la fatiga en la siguiente sesión de entrenamiento. Son decisivos los 15 minutos después de entrenar o competir, por lo que lo ideal es tomarte un batido de carbohidratos y proteínas incluso antes de pasar por la ducha.

60. El índice glucémico es la velocidad con que llegan a la sangre y se asimilan los carbohidratos. Los carbohidratos con un índice glucémico alto se deben ingerir nada mas acabar el ejercicio (miel, azúcar, melaza o glucosa). Los de IG medio se deben tomar tres horas antes o tres horas después del entrenamiento (pasta, arroz, pan, pizza...) Es muy aconsejable tomar entre 150 y 300 gramos de carbohidratos tres horas antes del entrenamiento, si va a ser intenso y largo. Los de índice glucémico bajo hay que ingerirlos en las comidas mas alejadas del entrenamiento.

61. Escucha a tu cuerpo cuando vayas a comer. Si te pide dulce toma dulce y si te pide salado come salado. Come variado, de todo y hasta que dejes de tener hambre; pero sin

gula. Disminuye en lo posible la toma de grasas, congelados, comidas precocinadas, de fritos y evita los dulces muy elaborados.

62. Aumenta la ingesta de legumbres, de arroz, de pasta, de verduras, de hortalizas, de frutas y de frutos secos. También es una buena costumbre tomar una cucharada diaria de miel y otra de aceite de oliva virgen.

63. Si la alimentación es sana la sangre es mas fluida (lleva menos residuos), el hígado trabaja menos (desaparecen los flatos) y se incrementan los glóbulos rojos, entre otras muchas mas ventajas. A medio plazo os sentiréis mejor y al mismo esfuerzo el rendimiento será mucho mayor.

64. Bebe agua aunque no tengas sed, antes y después de entrenar. A medida que el cuerpo va perdiendo agua, baja el rendimiento. La excesiva sudoración te hace perder agua, que si no es reemplazada inmediatamente hace que disminuya el volumen sanguíneo. Si el corazón recibe menos sangre, bombea menos, y para mantener el esfuerzo le obligamos a subir el número de pulsaciones por minuto.

65. Es necesario tomar medio litro de bebida isotónica después de cada entrenamiento. Permiten acelerar la recuperación.

66. Si crees que por correr con mucha ropa perderás peso estás equivocado. Esto solo logra una progresiva deshidratación, solo perderás agua. Lo mejor es correr con poca ropa y muy transpirable

67. En competiciones de muy larga distancia, como el maratón, si tomas una ampolla de glucosa (índice glucémico alto) a partir del km 30, momento en que las reservas de carbohidratos escasean, el organismo detecta un incremento muy brusco de la glucosa sanguínea y entonces segrega insulina para reequilibrar los niveles de glucosa. Esta subida brusca de insulina provoca un efecto rebote, disminuyendo mucho los niveles de glucosa en la sangre y consiguiendo con ello el efecto contrario al deseado. Toma bebidas isotónicas, que llevan una baja concentración de carbohidratos de asimilación lenta.

68. La cafeína incrementa la oxidación de grasas en los primeros minutos, pero no afecta al ritmo del uso del glucógeno. Mejora algo el rendimiento deportivo, y sobre todo afecta al sistema nervioso. Se aconseja tomar un café menos de una hora antes de competir.

69. La ingesta máxima diaria de proteínas debe estar en función del esfuerzo realizado. El rango oscila entre 1 y 1,6 g por kg de peso corporal. Un corredor de 70 kg ha de tomar de 90 a 120 g diarios, y lo puede obtener de una dieta normal sin suplementos.

70. Las vitaminas A, E y C, minerales como el Zinc o el hierro, actúan como protectores antioxidantes. Si no se recuperan correctamente aumenta el estrés físico y disminuye la capacidad inmune del corredor. Toma un suplemento que los contenga.

71. También has de tomar antioxidantes naturales para ayudar a reducir los efectos del estrés y el daño celular. Incluye alimentos antioxidantes como los arándanos y frutas del

bosque en general, ricos en vitaminas, y minerales, que ayudan al cuerpo a producir el glutatión de alto poder antioxidante.

## **La Equipación**

72. El calzado ideal del corredor debe ser estable, flexible, con buena capacidad de absorción del impacto, con una horma adecuada (que se adapte al pie, con un buen contrafuerte que envuelva perfectamente el talón), una buena ventilación (evitar las zapatillas de cuero) y un peso medio (las zapatillas excesivamente ligeras, 300 gramos o menos, son solo para corredores expertos y de menos de 65 kilos).

73. Cambia tus zapatillas cuando lleves con ellas 600 km. Por fuera pueden estar nuevas pero por dentro ya están “tocadas” y su amortiguación ya no será eficaz.

74. Comprueba como es tu pisada (tener una severa pronación marca el tipo de zapatillas que necesitas).

75. Mejor acude a la tienda a comprar las zapatillas por la tarde ya que es el momento del día en el que pie esta más ancho.

76. Cuidado con cambiar de zapatillas continuamente y de un día para otro, puede dar problemas de periostitis y otras lesiones.

77. Si vas a correr un maratón te aconsejo que corras con el mismo modelo con el que has entrenado. No compitas con zapatillas ligeras. Evitaras molestias y dolores prematuros que pueden truncar tus aspiraciones.

78. No estrenes nunca zapatillas en las competiciones, lo más probable es que provoquen ampollas y rozaduras. Úsalas como mínimo una semana antes para adaptarlas al pie.

79. Los calcetines deben ser de Coolmax. Revisa bien que no quede con arrugas. Es el clásico error que arruina una carrera.

80. Si corres con mucho calor usa equipaciones claras o blancas (por lo menos la camiseta, que tiene mayor superficie de exposición al sol). Los colores blancos reflejan los rayos solares y evitan que gastes más energía en refrigerarte.

81. Es muy importante untar los dedos, el puente y el talón del pie con vaselina antes de ponerte el calcetín. Fíjate que no haya ninguna holgura antes de calzar la zapatilla.

82. Un truco que os ayudara a endurecer la piel de los pies es sumergirlos en agua muy caliente, con sal y vinagre, durante veinte minutos. Lo ideal es repetirlo varios días durante las semanas previas al maratón, o por lo menos durante la última semana.

## **La mente**

¿Qué nos mueve a enfrentarnos a nuestros propios máximos? Son muchas las causas y razones que responderían a esta pregunta:



83. El trabajo psicológico se debe realizar a diario, en cada entrenamiento. Empieza lento y acaba al ritmo que pretendas. Esta técnica es muy útil de cara a la competición y doblemente útil en los entrenamientos de series: refuerza mucho la autoestima. Hay que tener en cuenta que nuestra mente interioriza el final de los entrenamientos.

84. Debes tener una mentalidad positiva y realista para mitigar cualquier contratiempo que te surja en el entrenamiento. Eres un deportista individual. Un mayor autoconocimiento de ti mismo te ayudara a conseguir los mejores resultados y a disfrutar más del entrenamiento.

85. Hay vida después del atletismo. Medita y repasa tus actitudes, como forzar hasta el límite, ser inflexible en el entrenamiento, plantearte objetivos poco realistas y usar el deporte como único foco de atención. Una carrera popular no puede ser tan importante que tu vida (o peor, la de tu familia,) gire en torno a ella.

### **Evitar lesiones**

Los corredores solemos padecer casi siempre las mismas lesiones. Se pueden evitar solo con potenciar correctamente los grupos musculares antagonistas y descargando los agonistas con estiramientos. Entre las lesiones más comunes de los corredores evitables con pesas, destacan las de las rodillas y las del pubis.

86. La rodilla del corredor es una lesión muy frecuente en los principiantes y en los corredores mas veteranos. Se puede evitar con pesas, o en su defecto con gomas, con poco peso y muchas repeticiones.

87. La osteítis de pubis se produce cuando la pelvis rota y cambia en un movimiento oscilante de carrera, la articulación se separa ligeramente y el cartílago se inflama y se endurece. Esa rotación se debe, en muchos casos, a una descompensación de fuerzas entre los aductores y abductores. Los corredores con zancada muy amplia son propensos a sufrirla. La mejor medicina preventiva es realizar abdominales, ejercicios específicos can pesas, trabajando los aductores y abductores, para fortalecerlos y compensarlos; y estiramientos específicos tras entrenar.

88. Las lumbalgias y las lesiones derivadas de estas se pueden reducir realizando muchos abdominales antes y después de cada entrenamiento. Los mejores son los que trabajan los abdominales bajos y los oblicuos.

89. Las periostitis y las tendinitis aquileas se pueden evitar realizando ejercicios de potenciación en el pie y en el tobillo. Las tendinitis también se pueden evitar con estiramientos de soleos y gemelos. Las periostitis se evitan fortaleciendo mucho los peroneos y los tibiales.

90. Las fascitis plantares se puede evitar potenciando el pie y estirando la planta.

91. Es un error negar el dolor muscular, articular o tendinoso. Para con los primeros síntomas. Mejor no correr dos días que aguantar el dolor y luego tener que parar dos meses.

92. Corre descalzo sobre hierba una vez a la semana 500 m para mejorar la flexibilidad de tus tobillos y fortalecer tus pies. Los pies trabajan más en cada impulsión y aterrizaje y así estarán mejor “entrenados”.

93. Sesiones de gran intensidad en corredores con poca experiencia llevan directamente a la lesión. Si eres principiante, nada de correr mas de una hora ni de hacer series.

94. Si se estira demasiado fuerte en frío se pueden producir desgarros musculares. A veces se eliminan partes del entrenamiento que sirven para calentar y se empieza demasiado fuerte a entrenar, lo que hace fácil sufrir distensiones musculares.

95. Correr en exceso sobre asfalto o cemento, da Lugar a periostitis, fascitis, lesiones de rodillas o de talón.

96. Si corres en exceso sobre superficies muy blandas, como la arena, aumentan las lesiones de tobillo debido a la inestabilidad del terreno. Lo ideal son superficies de arena bien compactada como las que encuentras en caminos de montaña o en los parques.

97. La falta de recuperación tras una lesión, por “síndrome de abstinencia del corredor”, hace que te vuelvas a lesionar con el riesgo de hacer crónico el problema.

98. Las malas posturas pueden provocar lesiones, solo hay que prestar un poco de atención para evitarlas, ya sea en casa, en el trabajo o por la calle. De realizar bien estas operaciones, aparentemente sencillas, a hacerlas mal puede surgir una lesión o molestos dolores. Un par de ejemplos de posturas correctas sedan sentarse con la espalda recta, apoyando los lumbares en el respaldo (mientras se conduce, al sentarse en la oficina, a La hora de comer, etc.), coger un objeto del suelo flexionando las rodillas y manteniendo la espalda lo mas recta posible, nunca se coge doblando la espalda hacia abajo sin flexionar las rodillas.

99. La paciencia es otra gran herramienta de un corredor que quiera mejorar. Se necesitan siete años de entrenamientos para conseguir llegar a tu nivel óptimo.

100. Si piensas que sufrir es sinónimo de entrenar, una vez más estás en un error. Debes diferenciar dolor de molestia, el dolor es siempre peligroso, pues es el paso inmediatamente anterior a la lesión.